

Ginástica

Sabrine Nayara Costa

INFORMAÇÕES SOBRE O AUTOR

Sabrina Nayara Costa

- Graduação em Educação Física (Licenciatura) pela Universidade Federal do Paraná.
- Mestrado em Atividade Física e Saúde pela Universidade Federal do Paraná.

Sobre o Autor

Doutoranda na área de Atividade Física e Saúde no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Paraná. Mestre em Atividade Física e Saúde pela Universidade Federal do Paraná. Graduada em Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal do Paraná. Ensino Médio Técnico, cursado no Instituto de Educação do Paraná Professor Erasmo Pilotto no Curso de Formação de Docentes dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental e Educação Infantil - Magistério. Têm experiência na área de Educação Física, com ênfase em Educação Física Escolar, envelhecimento e prescrição de exercícios para a terceira idade.

INTRODUÇÃO DO LIVRO

Caro(a) aluno(a), neste livro didático, você irá compreender a ginástica, por meio de seus fundamentos histórico-culturais, sociais e técnico-pedagógicos, como uma manifestação da Educação Física. Com este estudo, você entenderá a ginástica como uma manifestação da Educação Física e sua relação com a sociedade, a partir de uma perspectiva reflexiva, além de compreender o contexto histórico dela, desde seu surgimento, perpassando sua sistematização com os métodos ginásticos, até a atualidade.

Esse livro didático está estruturado em quatro unidades temáticas, sendo os mesmos interligados pelos seus conteúdos para a construção de uma análise reflexiva da ginástica como uma manifestação cultural e social. Na primeira unidade temática, será possível compreender o universo da ginástica por meio de suas diferentes formas de expressão na atualidade (ginásticas competitivas e não competitivas), além de entender a sua estrutura organizacional, como instituições que a organizam e regulamentam em âmbito mundial, internacional e nacional. Nessa unidade, você também será familiarizado(a) com a história da ginástica no mundo e no Brasil, conhecendo as principais escolas ginásticas que influenciaram e influenciam até hoje a estrutura e a formação da ginástica.

Na Unidade II, serão apresentados os elementos constitutivos da ginástica, como os elementos corporais, elementos acrobáticos, de condicionamento físico e manejo de aparelhos, além da forma de execução desses movimentos, com variações de planos, eixos, níveis, direções e trajetórias. Além disso, será abordado como todos esses elementos são desenvolvidos em conjunto com a expressão rítmica e com os movimentos gímnicos.

Na Unidade III, desenvolverá conhecimentos histórico-culturais e técnico-pedagógicos das ginásticas competitivas, como a Ginástica Artística, Rítmica, Acrobática, de Trampolim e Parkour. Em adição, serão apresentados a importância das concepções coreográficas para o desenvolvimento da ginástica e as noções coreográficas como possibilidades de variações, direções, trajetórias, formações e colaborações, para, então, entrarmos na execução dos movimentos gímnicos. Os movimentos ginásticos podem ser desenvolvidos a mãos livres, com aparelhos e em aparelhos; todas essas possibilidades devem ser exploradas para o ensino das manifestações gímnicas.

Na última unidade, serão apresentados os métodos e sistemas da atualidade relacionados ao campo da Ginástica de Condicionamento Físico e Consciência Corporal, como o crossfit e

spinning. Por fim, será apresentada a Ginástica para Todos, que é uma Ginástica demonstrativa e não competitiva, regulamentada pela Federação Internacional de Ginástica. Essa é a manifestação da Ginástica mais empregada nas aulas de Educação Física. Dessa forma, serão demonstrados planejamentos de aulas de Ginástica para Todos e etapas para a construção coreográfica. Apresentaremos, ainda, características da organização de eventos em Ginásticas.

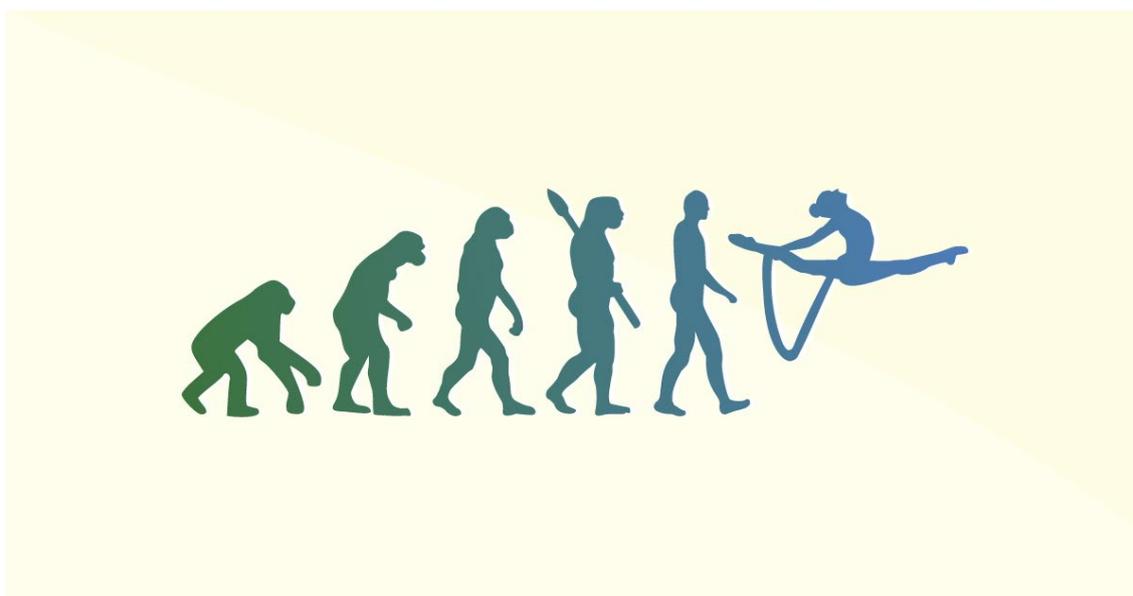
UNIDADE I

O Universo da Ginástica

Sabrine Nayara Costa

Introdução

Caro(a) aluno(a), nesta primeira unidade, você vai compreender a Ginástica em suas diferentes formas de expressão, as instituições e organizações que fazem seus regulamentos e estimulam seu desenvolvimento, o seu desenvolvimento ao longo do tempo, os principais métodos no mundo e no contexto brasileiro, os campos de atuação da Ginástica, além das possibilidades de atuação do profissional de Educação Física. O principal objetivo dessa unidade é compreender a Ginástica como uma manifestação da Educação Física em todos os seus aspectos: histórico-culturais, sociais e técnico-pedagógicos. Para isso, esse material foi desenvolvido mostrando o percurso da ginástica, desde a sua origem até seu desenvolvimento na atualidade, perpassando as instituições que passaram a regê-la.



Fonte: Miceking / 123RF.

Introdução ao Universo da Ginástica

Caro(a) aluno(a), nesse tópico, vamos conhecer o universo da Ginástica e compreendê-la como forma de expressão na atualidade. Veremos no decorrer da unidade que em cada momento da história a Ginástica possuiu uma função que remetia e simbolizava conceitos e objetivos da época em que era praticada. A Ginástica se constituiu a partir de diferentes conceitos, com funções, significados e objetivos distintos, de acordo com a comunidade em que estava inserida na época.

Por se tratar de um conhecimento historicamente construído, a Ginástica se estabeleceu como uma forma de expressão por se integrar e se aliar a outras formas de expressão, como a dança, música, circo, folclore e mímica. Essa interação levou a Ginástica a ser um campo vasto e rico em conteúdos, sendo uma inesgotável possibilidade de expressão, criação e transformação (MARCASSA, 2004). Além disso, a Ginástica possibilita o aluno vivenciar, conhecer, compreender e problematizar algumas questões sociais por meio de sua prática (AYOUB, 2003).

A Ginástica Geral trabalhada no contexto escolar além de ser uma rica forma de expressão e manifestação corporal, destaca-se como sendo uma possibilidade de criação e participação efetiva do educando por meio da sua experiência de vida. O trabalho com a Ginástica também contribuiu significativamente para o desenvolvimento do aluno, pois, partindo do que a criança já sabe sobre esse tema, poderá propor novos conhecimentos e desafios.

Nesse sentido, a prática de Ginástica no contexto educativo é uma ferramenta usada para que os alunos construam um espaço em que todos possam participar e vivenciar o universo de conhecimento da Ginástica, possibilitando a integração individual e social. Cada aluno contribui com a sua experiência e isso os leva a entrar em contato com realidades sociais diferenciadas, que colaboram para o seu próprio desenvolvimento.

Essas experiências individuais podem ser socializadas em uma aula de Ginástica Geral (GG) por meio da fala, que se apresenta como meio auxiliar no processo de desenvolvimento infantil. Assim, a prática da GG possibilita a troca de experiências individuais e colabora para o desenvolvimento da aula e da produção do conhecimento. Segundo Souza (1997, p. 17), a GG possui

[...] um alto valor educacional, por seus aspectos sociais, recreativos e de saúde, esta atividade permite que, através de sua prática, se possa abrir um espaço para a criatividade, estimulando a participação de qualquer ser humano, independente de raça, nível social, idade, sexo, condição física ou técnica.

A seguir, veremos como a Ginástica é constituída e dividida atualmente, de acordo com a Federação Internacional de Ginástica (doravante FIG).

Ginástica Artística: é uma modalidade regulamentada pela FIG, que está presente no programa oficial dos Jogos Olímpicos. É caracterizada por ser uma modalidade na qual o ginasta se expressa com o próprio corpo por meio de um conjunto de movimentos que exigem força, potência, flexibilidade, agilidade, precisão, coordenação e equilíbrio.

A Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) define essa modalidade como um conjunto de exercícios corporais sistematizados, aplicados com fins competitivos, em que se conjugam a força, a agilidade e a elasticidade. É disputada utilizando aparelhos de grande porte, sendo que as provas masculinas são compostas por seis aparelhos: o solo (sem música), o cavalo com alças, o salto sobre a mesa, a barra fixa, as argolas e as barras paralelas. Já as provas femininas são compostas por quatro aparelhos: o solo (com acompanhamento musical), a trave, as barras paralelas assimétricas e o salto sobre a mesa.

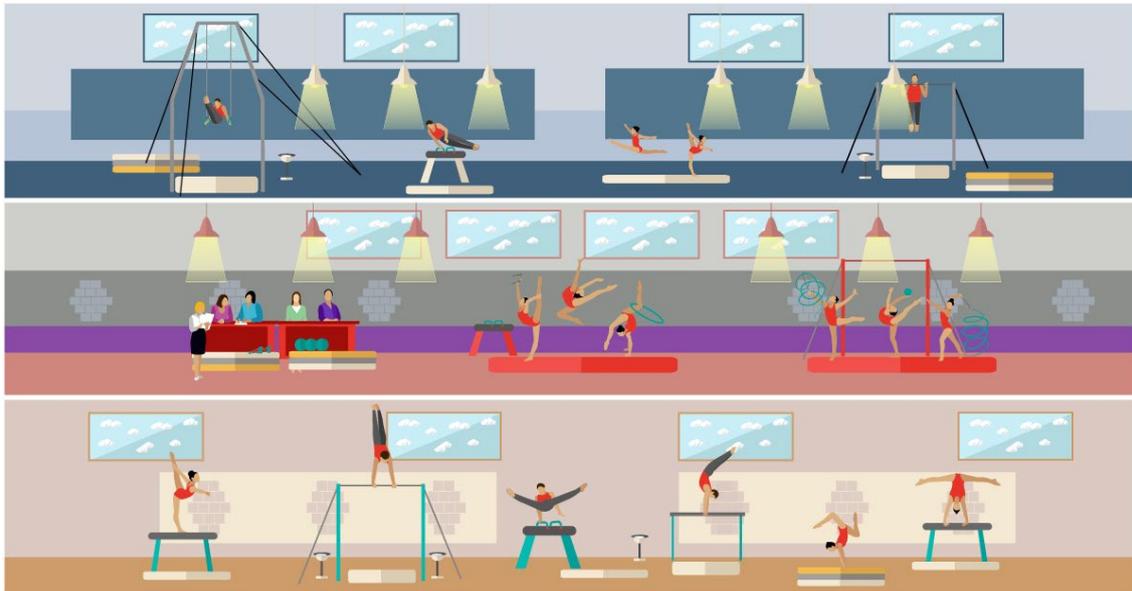


Figura 1.1 - Aparelhos integrantes da Ginástica Artística feminina e masculina

Fonte: Elaborada pelo autor.

Ginástica Rítmica (GR): modalidade também presente no programa dos Jogos Olímpicos, que combina elementos corporais ao manejo de aparelhos e acompanhamento musical, conferindo sua característica única. Essa modalidade combina elementos da dança e do balé com movimentos acrobáticos ao ritmo de uma música. Fazem parte dessa modalidade os aparelhos: arco, bola, maçãs, fita e corda.

Na GR, os elementos corporais devem ser realizados com o maior número de direções, sentidos e planos, sempre aliando os movimentos ginásticos com a maior graça e fluidez possível. Os principais elementos corporais executados com os aparelhos são: a onda, o moinho, o pivô e o aviãozinho. Esses elementos serão trazidos com detalhes ao longo desse conteúdo ginástico.

Uma curiosidade é que, apesar de ser competitiva, ser regulamentada pela FIG e participante dos Jogos Olímpicos, trata-se de uma modalidade exclusivamente feminina. A modalidade masculina já é comum em alguns países, principalmente orientais, onde competições nacionais e internacionais são realizadas. Os atletas masculinos competem de maneira individual ou em grupos de seis indivíduos. As séries são compostas por aparelhos de pequeno porte, como arcos, bastão, corda, maçãs e a mãos livres.



Figura 1.2 - Aparelhos para Ginástica Rítmica

Fonte: Adaptada de Ksenya Savva / 123RF.

A figura anterior apresenta os aparelhos ginásticos utilizados na Ginástica Rítmica e algumas possibilidades de manipulação. Nas próximas unidades, especificaremos e explicaremos como esses aparelhos podem ser manipulados.



Figura 1.3 - Manipulação do aparelho corda em uma apresentação de Ginástica Rítmica em conjunto

Fonte: Elvinphoto / 123RF.

Ginástica Acrobática: é uma modalidade que se caracteriza pela formação de figuras acrobáticas dinâmicas e/ou estáticas, além de elementos de solo, podendo ser apresentada em pares, trios ou grupos, conforme a habilidade e tamanho de cada atleta. Além disso, é uma modalidade que requer habilidades como agilidade, coordenação, força, flexibilidade e equilíbrio. Tem semelhanças e influências dos movimentos de outras Ginásticas, como a Ginástica Artística. Da mesma forma que a GR, as rotinas são realizadas com acompanhamento musical e exige expressão e movimentos corporais sincronizados com a música.

Os exercícios e elementos ginásticos devem incluir a formação de pirâmides humanas que devem ser mantidas por três segundos. Nos Jogos Olímpicos, essa modalidade é apresentada por pares de mulheres, pares de homens, par misto (um homem e uma mulher), grupo de mulheres (três) e grupo de homens (quatro).

Os principais elementos ginásticos nessa modalidade são os equilíbrios, os voos e a flexibilidade. Em todas as rotinas, os ginastas devem trabalhar em equipe, aproveitando as facilidades de cada um para a melhor execução dos movimentos. Cada ginasta pode ter uma posição específica nas pirâmides, de acordo com seu biotipo corporal, fazendo parte da posição de base, intermediário ou volante.

Apresentação das ginastas na modalidade Ginástica Acrobática e representação da pirâmide



Figura 1.4 - Apresentação das ginastas na modalidade Ginástica Acrobática e representação da pirâmide

Fonte: Adaptada de Poleydee / Wikimedia Commons; Pierre-Yves Beaudouin / Wikimedia Commons.

Note, na Figura 1.4, à direita, que os dois ginastas que estão com os pés no solo são chamados de base, o ginasta que está apoiado na base está na posição intermediária, e o ginasta acima de todos é o volante.

Ginástica Aeróbica: é uma modalidade competitiva, mas não olímpica, que surgiu na década de 70, a partir da popularização do exercício aeróbico no mundo. Somente em 1996, a Federação Internacional de Ginástica a reconheceu como uma modalidade competitiva, porém ela ainda não está inclusa no calendário Olímpico.

A principal característica dessa modalidade é o seu dinamismo com movimentos e expressões corporais diversificadas ao acompanhamento do rítmico musical. Nessa modalidade, há competições individuais, em pares mistos, em trios, em grupos de cinco pessoas e em grupos de oito pessoas. Em todas essas formas de competição, os ginastas devem realizar movimentos contínuos em todo o espaço de competição, com movimentos aéreos e no solo, com acompanhamento musical.



Figura 1.5 - Representação de um movimento da Ginástica Aeróbica realizado em um campeonato nacional

Fonte: Macguiver / Wikimedia Commons.

A Confederação Brasileira de Ginástica (CBG, 2020, *on-line*) define essa modalidade como

[...] uma modalidade onde se executam padrões de movimentos aeróbicos complexos, de forma continuada e com alta intensidade, originários da dança aeróbica tradicional, utilizando a estrutura e o estilo da música, e interpretando-a. Padrões de Movimentos Aeróbicos são a combinação simultânea de passos básicos e movimentos de braços executados de forma consecutiva, respeitando a característica da música para assim criar sequências dinâmicas, rítmicas e contínuas, de movimentos de alto e baixo impacto.

Nessa modalidade, há competições individuais, em pares mistos, em trios, em grupos de cinco pessoas e em grupos de oito pessoas. Em todas essas formas de

competição, os ginastas devem realizar movimentos contínuos em todo o espaço de competição, com movimentos aéreos e no solo, com acompanhamento musical.

Trampolim Acrobático: modalidade inserida recentemente nas Olimpíadas (Jogos Olímpicos de Sydney, em 2000), consiste em realizar saltos e acrobacias no ar, pulando em um trampolim. De todas as modalidades olímpicas, essa é a que mais contempla o lema Olímpico, seguindo os princípios de sempre ir mais alto, mais rápido e mais forte. Atualmente, os atletas conseguem ultrapassar a altura de 10 metros quando utilizam o trampolim.

Em mundiais, a modalidade é disputada em quatro categorias: trampolim individual, trampolim sincronizado (dois atletas realizam a mesma apresentação, ao mesmo tempo em trampolins diferentes), duplo minitrampolim (prova semelhante ao salto sobre a mesa da Ginástica Artística onde o ginasta percorre uma distância em máxima velocidade e realiza duas sequências de movimentos até a aterrissagem fora do aparelho) e o *tumbling* (o ginasta deve realizar sequencialmente oito elementos de saltos. Nos Jogos Olímpicos, essa modalidade é disputada somente na modalidade individual (FIG, 2020).



Figura 1.6 - Exemplo de movimento realizado na Ginástica de Trampolim na qualificação para meninos nos Jogos Olímpicos da Juventude de 2018, em Buenos Aires

Fonte: DerHexer / Wikimedia Commons.

Todos os movimentos são realizados em um trampolim com 5,05 metros de comprimento por 2,91 metros de largura, conforme exemplificado na figura a seguir.

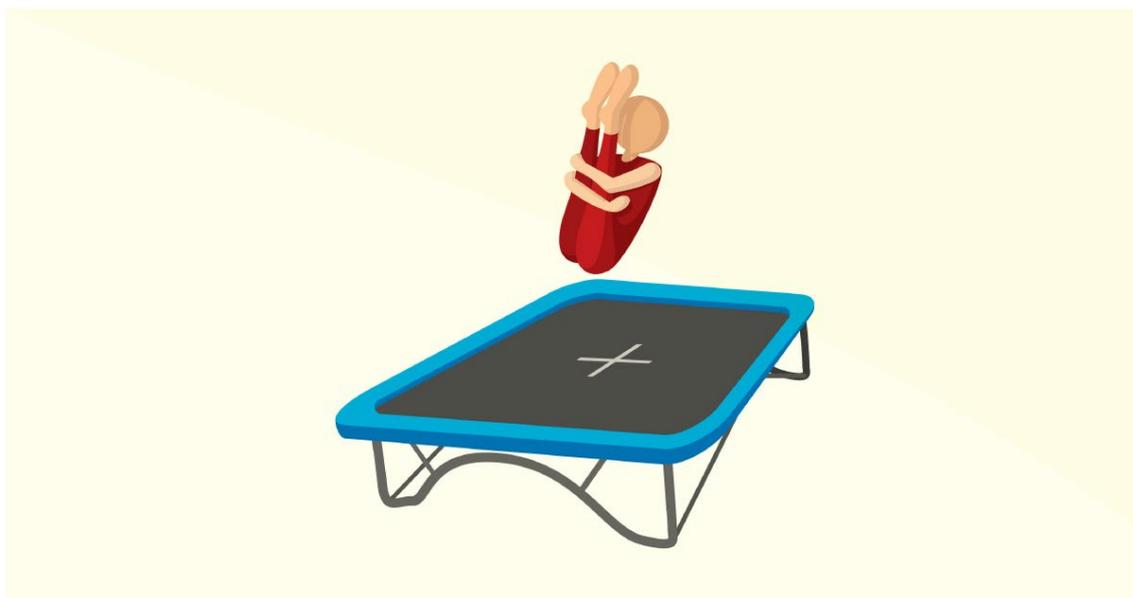


Figura 1.7 - Representação da modalidade de Trampolim Acrobático

Fonte: Yulia Ryabokon / 123RF.

Ginástica para Todos: é uma modalidade não competitiva que oferece uma variedade de atividades adequadas a todos os gêneros, faixas etárias, habilidades e formatações culturais. É por meio de eventos da Ginástica para Todos que a Ginástica é contemplada como uma atividade que pode ser praticada por todas as pessoas, além de seguir os princípios “Diversão, *Fitness*, Fundamentos e Amizade”. Sua principal característica é relacionar todos os fundamentos da Ginástica e ser um fenômeno cultural e educacional, uma vez que reflete aspectos sociais, características de um povo e suas tradições. A Ginástica para Todos é uma prática voltada para a criatividade e estimula a participação de todos, independente de idade, condições físicas ou técnicas. O objetivo dessa atividade é realizar os movimentos ginásticos com prazer e originalidade, mostrando os benefícios da prática, respeitando a individualidade e incentivando a autossuperação.

A Ginástica para Todos é o centro de dois eventos exclusivos da FIG: o *The World Gymnaestrada* e o *The World Gym for Life Challenge*. Ambos são realizados em

intervalos de quatro anos, em anos alternados, para garantir que haja um evento internacional a cada dois anos. Em essência, são uma celebração das infinitas possibilidades do desempenho da Ginástica, destinada a participantes de todas as faixas etárias.

Uma curiosidade sobre isso, é que o evento *The World Gymnaestrada* dura uma semana e é um dos maiores encontros de ginastas de todos os cantos mundo. É realizado em uma cidade diferente a cada quatro anos. Nesse evento, os grupos de ginastas se reúnem para realizar rotinas criativas de exibição e participar de grandes apresentações em grupo, desfrutando de uma atmosfera que enfatiza a diversão, a boa forma, os fundamentos da Ginástica e promove a amizade internacional. Jovens e idosos, iniciantes ou avançados, eles vêm em massa: o *The World Gymnaestrada* de 2019, realizado na cidade de Dornbirn, na Áustria, reuniu mais de 623 ginastas brasileiros e teve mais de 20.000 participantes de todo o mundo.

A Ginástica para Todos reúne nações através de um mundo de movimento e atividade física e contribui para a saúde global, condicionamento físico e amizade.



Figura 1.8 - Apresentação de uma *performance* de Ginástica de rua no evento World Gymnaestrada de 2007

Fonte: Bauken77 / Wikimedia Commons.

Parkour: modalidade que recentemente foi contemplada pela FIG com um comitê e que irá realizar a sua primeira participação nos Jogos Olímpicos de 2020. A filosofia desse esporte é estar constantemente em movimento e nunca parar.

O *Parkour* tem influência direta da Ginástica francesa e também é originário das ruas. Pode ser resumido como a arte de ir de um ponto para outro, respeitando os princípios-chave da eficiência e da fluidez. O *Parkour* foi desenvolvido como um método de treinamento, mas ao longo do tempo tem inspirado diversos eventos esportivos e filmes de ação, ganhando muitos seguidores.

Nos eventos da FIG, a área *Parkour* está repleta de uma variedade de blocos, paredes e barras, projetados para espelhar os diferentes obstáculos encontrados em áreas urbanas. Para superá-los, os atletas devem fazer uso de uma gama de técnicas: salto do gato (*saut de chat*), salto no braço (*saut de bras*), *drop jump* (*saut de fond*) e corrida de parede (*passe-muraille*).

Há duas categorias de competição: *Speed-run* e *Freestyle*. No evento *Speed-run*, os atletas devem superar obstáculos para chegar à linha de chegada no tempo mais rápido possível. Já no *Freestyle*, os atletas fazem uso dos obstáculos para mostrar seu estilo e criatividade. Nessa categoria o desempenho técnico é julgado (FIG, 2020).



Figura 1.9 - *Parkour*

Fonte: Fabio Formaggio / 123RF.

Além dessas modalidades contempladas pela FIG, existem outras formas de expressão da Ginástica pelo mundo, por exemplo, a Ginástica Rítmica Masculina, a Roda de Ginástica Alemã, o *Rope Skipping*, a Ginástica Estética em Grupo, dentre outras.

A Roda de Ginástica Alemã é uma modalidade competitiva, porém não olímpica, que consiste em realizar movimentos dentro de uma roda. Com campeonatos nacionais, a Ginástica de Roda pode ser disputada em três modalidades: competição em linha reta, competição em espiral e salto.

Na competição da linha reta, os ginastas rolam suas rodas para a frente e para trás ao longo de uma linha reta ao executar inversões e rolamentos complicados. Na competição em espiral, os atletas fazem com que a roda gire e balance como uma grande moeda. Para a competição de salto, as ginastas estão em cima de suas rodas e fazem giros e voltas voadoras antes de pisar no patamar.



Figura 1.10 - Apresentação de pares da roda de Ginástica Alemã

Fonte: Giovannino (Hans Genten, Aachen, Deutschland) / Wikimedia Commons.

O *Rope Skipping* é uma modalidade Ginástica que consiste em pular corda. Nessa modalidade, são utilizadas as mais variadas técnicas de se pular cordas. As apresentações podem ser realizadas individualmente e combinam diferentes formas para criar uma série.

Podem seguir o estilo livre ou em velocidade. Os eventos são frequentemente separados por sexo e idade. Existem centenas de equipes competitivas em todo o mundo.

Cada uma dessas modalidades, competitivas e não competitivas, possuem suas peculiaridades, objetivos, funções, elementos obrigatórios e regras específicas que serão apresentadas ao longo desse material didático.

ATIVIDADE

A Ginástica é uma arte da expressão corporal que envolve a prática de uma série de movimentos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora. Praticada de forma competitiva, a Ginástica é dividida em modalidades: Ginástica Artística, Ginástica Acrobática, Ginástica Geral, Ginástica Aeróbica, Ginástica Rítmica, Trampolim Acrobático e *Parkour*. De acordo com essas modalidades, identifique a alternativa correta.

- a) Na Ginástica Rítmica, homens e mulheres realizam as mesmas provas.
- b) Na Ginástica Acrobática, as séries de exercícios são realizadas com movimentos que acompanham um ritmo musical.
- c) O Trampolim Acrobático e o *Parkour* são modalidades em que são realizados saltos e acrobacias a partir do chão.
- d) A Ginástica Geral é a modalidade competitiva mais antiga dos Jogos Olímpicos.
- e) A Ginástica Artística é uma modalidade na qual todos os atletas (femininos e masculinos) utilizam os mesmos aparelhos.

Estrutura Organizacional da Ginástica

Caro(a) aluno(a), nesse tópico, compreenderemos a estrutura organizacional da Ginástica, as instituições e as organizações que fazem seus regulamentos e estimulam seu desenvolvimento, tanto em nível nacional quanto mundial.

Só houve interesse em organizar e institucionalizar a Ginástica após um grande progresso da modalidade, principalmente na Europa do século XIX, sob a influência dos grandes filósofos e pedagogos dos Métodos Ginásticos. O histórico da Ginástica e sua consolidação será apresentada ao longo dessa unidade.

O reconhecimento fez com que a Ginástica fosse incluída nos currículos escolares e passasse a ser considerada como um elemento importante e essencial para a manutenção da saúde. A partir disso, vários festivais de Ginástica começaram a ser realizados. Inicialmente, eles visavam à confraternização e à ludicidade, como o festival *Deutsches Turnfest*, com primeira edição em 1860 e realizado até hoje (SANTOS *et al.*, 2006).

A popularização do movimento ginástico na Europa levou à criação de várias federações nacionais, sendo a primeira a Sociedade Federal de Ginástica (Suíça, 1832), seguida pelas federações nacionais da Alemanha (1860), da Bélgica (1865), da Polônia (1867), da Holanda (1868) e da França (1876). Devido ao surgimento dessas federações, houve a necessidade de se criar um órgão único para o intercâmbio, definição e resolução dos temas relacionados à Ginástica. Dessa forma, sob a orientação de Nicolas Cupérus e com a participação da Bélgica, França e Holanda, em 1881, foi fundada a Federação Europeia de Ginástica (FEG).

A ideia inicial de Cupérus era fundar a primeira entidade regulamentadora do esporte gímnico desvinculada de uma concepção de competição:

Meu ideal será sempre o mesmo, e eu sonho com o momento no qual as competições serão supérfluas e que os ginastas se contentarão em ganhar como prêmio pelos seus esforços o equivalente exato em saúde, força, agilidade e tenacidade (CUPÉRUS, 1881 *apud* PÚBLIO, 2005, p. 22).

Porém seus ideais foram aos poucos vencidos pelo processo de esportivização da Ginástica que ocorreu ao longo do século XX, o que fez com que a Ginástica se instituisse como uma modalidade voltada ao processo de alto rendimento.

Devido ao processo de esportivização da Ginástica, sete anos após o seu surgimento, a FEG organizou o primeiro Campeonato Mundial, em 1903, sob influência do presidente da Federação Francesa de Ginástica, Charles Gzalet:

Foi graças ao seu pensamento e a de alguns ginastas, que a primeira modalidade, a Ginástica Artística, tornou-se competitiva. Primeiramente a prática em campeonatos era exclusivamente masculina e somente em 1928, que mulheres tiveram suas primeiras participações olímpicas e em 1934, suas primeiras disputas em Campeonatos Mundiais (CUPÉRUS, 1881 *apud* PÚBLIO, 2005, p. 22).

Em 1921, no Congresso de Bruxelas, por proposição do Dr. Schreiner, a FEG passou à denominação de Federação Internacional de Ginástica (FIG), quando os dezesseis países não europeus foram admitidos na entidade. Desde então, a FIG é a entidade responsável pela Ginástica mundial.

A Federação Internacional de Ginástica é, portanto, o órgão máximo para a Ginástica em todo o mundo. É a mais antiga federação internacional estabelecida de um esporte olímpico e tem participado dos Jogos Olímpicos desde o seu renascimento em 1896. A FIG governa oito esportes: Ginástica para Todos, Ginástica Artística Masculina e Feminina, Ginástica Rítmica, Trampolim (incluindo Minitrampolim duplo e *Tumbling*), Aeróbica, Acrobática e *Parkour*. Conta com 146 federações membros nacionais e tem sua sede na Capital Olímpica de Lausanne (Suíça).

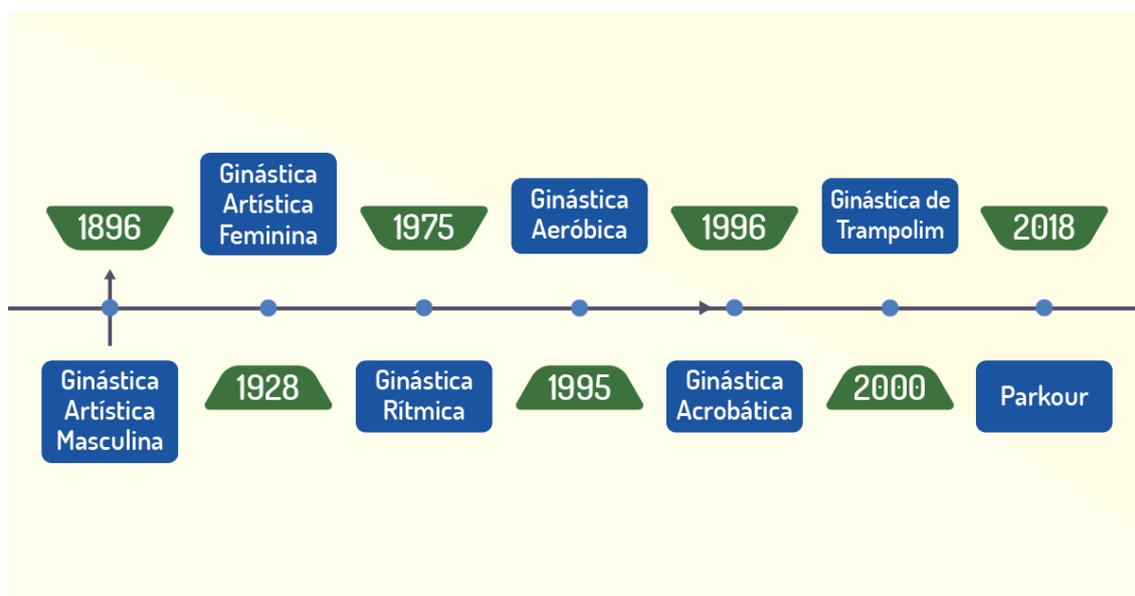


Figura 1.11 - Linha do tempo do surgimento dos esportes governados pela FIG

Fonte: Elaborada pela autora.

A FIG tem por objetivo regulamentar, controlar e promover eventos referentes às Ginásticas, além de deter autoridade para decidir as regras e os calendários de competições. É, portanto, a entidade de maior poder e influência sobre o esporte em nível mundial. Além disso, a FIG responde diretamente ao Comitê Olímpico Internacional (COI), organização responsável pelas modalidades competitivas dos Jogos Olímpicos.

A filosofia da FIG está pautada nos direitos humanos e na não discriminação racial, política, religiosa ou qualquer outra que infrinja tais direitos. As comissões e os ginastas devem respeitar as relações em equipe, suas federações e seus membros, que também devem corresponder às especificações de uma disputa limpa (*fair play*) e ao código de ética elaborado pelo comitê executivo (FIG, 2019).



Figura 1.12 - Competição de Ginástica Artística nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016

Fonte: Gymnastics... (2016a, *on-line*).

Embora o esporte de competição tenha ganhado a maior atenção da FIG, que acaba gerando grande parte de seu orçamento, políticas de desenvolvimento da Ginástica não competitiva continuaram presentes na organização. Isso se traduz na convivência de modalidades competitivas e demonstrativas, como o ex-presidente da instituição, Yuri Titov (1976-1996) elucida: “Nós somos a primeira federação internacional que se dedica tanto ao esporte competitivo como ao esporte recreativo” (FIG *apud* VIEIRA, 2013, p. 01). Além disso, a FIG organiza, desde a década de 50, o festival *Gymnaestrada Mundial* que visa estimular a prática da Ginástica Para Todos a partir de seus quatro fundamentos: *Fun* (diversão), *Fitness* (boa forma), *Fundamentals* (fundamentos) e *Friendship* (amizade). Esse é um fator que aproxima a FIG de sua origem, apesar da sua relação com o esporte competitivo.

Uma curiosidade a esse respeito é que, no ano 2000, a FIG criou uma Fundação Solidária para amparar ginastas vítimas de acidentes durante o seu período de treinamento ou competições. Infelizmente, alguns acidentes sérios decorrentes de quedas resultaram em paralisia. Casos foram relatados em todos os continentes. Até agora, 15

ginastas foram financeiramente ajudados pela Fundação. Além disso, A Fundação Solidária já forneceu aparelhos e pisos adequados para o treinamento, bolsas de estudo para jovens ginastas promissores de todas as disciplinas olímpicas e em todos os continentes (FIG, 2020).

Ao longo da história da FIG, alguns fatos marcaram a visão e a estrutura da entidade. Dentre os principais encontram-se:

- 1881: fundação do escritório da *Fédération Européenne de Gymnastique* (FEG) em Liege, Bélgica, em 23 de julho, com Nicolas Cupérus como presidente;
- 1908: a FEG participa pela primeira vez dos Jogos Olímpicos de Londres como uma federação internacional oficial, responsável pela Ginástica em todo o mundo;
- 1921: em 7 de abril, o escritório da FEG torna-se a *Fédération Internationale de Gymnastique* (FIG). Dezesesseis países-membros estão presentes;
- 1928: o fundador, Nicolas Cupérus, morre com 86 anos, após 43 anos no exercício do cargo. Em Amsterdã, as mulheres participam pela primeira vez na modalidade Ginástica nos Jogos Olímpicos;
- 1949: Arthur Gander projeta o primeiro código de pontos dos homens. O código entrou em vigor para estruturar as avaliações e as apresentações dos ginastas, além de lhes dar uma maior segurança nos aparelhos;
- 1975: a Ginástica Rítmica foi reconhecida e aceita como uma modalidade de Ginástica;
- entre 1996 e 1998: a FIG reconheceu e passou a gerir as modalidades de Ginástica Aeróbica, Acrobática e de Trampolim;
- 2000: totalizou três modalidades olímpicas: Ginástica Artística, Rítmica e de Trampolim;
- 2002: a FIG inaugurou sua primeira academia de Ginástica asiática, em Kaula Lumpur, na Malásia. A iniciativa serviu para divulgar o desporto no continente e dar assistência aos praticantes e futuros atletas;
- 2004: nas olimpíadas de Atenas, a instituição recebeu acusações de roubo e favorecimento de notas, que envolveu ginastas Alexei Nemov e Paul Hamm. Como consequência, a FIG modificou seu Código de Pontuação em 2006, adicionando notas de partida e notas de execução;
- até 2010, a FIG contabilizou apenas oito presidentes: Nicolas Cupérus, Charles

Gazalet, Adam Zamoyski, Goblet d'Alviella, Charles Thoeni, Arthur Gander, Yuri Titov e Bruno Grandi;

- 2018: a FIG aprova uma nova "estrutura de ética e salvaguarda", incluindo a criação de uma fundação de ética independente. A primeira série de *Parkour World Cup* é lançada, com eventos realizados em Hiroshima (JPN), Montpellier (FRA) e Chengdu (CHN).

Outras federações internacionais coexistem com a FIG e regulamentam modalidades gímnicas não abrangidas por ela, são elas: a Federação Internacional de Trampolim, responsável pelo Trampolim Acrobático e Duplo Minitrampolim (ambas competitivas, porém não olímpicas); a Federação Internacional de Esportes Acrobáticos, responsável pela Ginástica Acrobática.

Além dessas, existem organizações regem a Ginástica no âmbito continental, nacional e regional e respondem à FIG. Em âmbito continental, coexistem a União Pan-americana de Ginástica (1971), União Europeia de Ginástica (1982), União Africana de Ginástica (1990) e União Asiática de Ginástica (1982).

A organização continental que rege o Brasil é a União Pan-Americana de Ginástica (UPAG), foi fundada em Cali, Colômbia, em 1971. É a fundação que rege a Ginástica em toda a América, englobando todas as confederações ginásticas nacionais do continente. Esse órgão organiza o “Campeonato Pan-Americano de Ginástica”, sendo um campeonato oficial para as Américas (América do Norte, América do Sul, América Central e Caribe). Além disso, organiza o “Campeonato Sul-Americano de Ginástica”, campeonato continental oficial para a América do Sul.

Em âmbito nacional, cada país possui sua confederação. No caso do Brasil, a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) é o órgão regulador do esporte no país, responsável pela organização de eventos e apresentação dos atletas e líderes da Ginástica. A história da CBG iniciou em 1951, com a oficialização da Ginástica olímpica como esporte, devido às Federações do Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro e São Paulo que, no mesmo ano, filiaram-se à Confederação Brasileira de Desportos (CBD). Nesse ano, também ocorreu o primeiro campeonato brasileiro de Ginástica em São Paulo e a filiação da CBG à FIG. Em 1978, a CBG foi oficialmente fundada. Atualmente, a CBG está localizada na cidade de Aracajú, Sergipe, e organiza anualmente em torno de 25 eventos

nacionais, considerando as seis modalidades sob sua responsabilidade. É encarregada pela formação e pelo treinamento da equipe brasileira nas modalidades competitivas e nos eventos gerais. Além disso, a CBC tem a missão de administrar, fomentar e expandir a prática da Ginástica em todo o território nacional, contribuindo para o desenvolvimento da cidadania e da Ginástica brasileira ao nível de excelência esportiva mundial.

A CGB possui vinte e quatro federações associadas por todo o país, que englobam clubes estaduais e municipais, que disputam competições nacionais em todas as modalidades e categorias da Ginástica, tendo um total estimado de 25 mil ginastas praticantes das diversas modalidades (SANTOS *et al.*, 2006).

Dentre as federações associadas estão: Federação Alagoana de Ginástica, Federação Amazonense de Ginástica, Federação Bahiana de Ginástica, Federação Brasileira de Ginástica, Federação Cearense de Ginástica, Federação Espírito Santo de Ginástica, Federação Goiana de Ginástica, Federação Maranhense de Ginástica, Federação Mineira de Ginástica, Federação de Ginástica do Mato Grosso do Sul, Federação Paraense de Ginástica, Federação Paraibana de Ginástica, Federação Paranaense de Ginástica, Federação Paulista de Ginástica, Federação Pernambucana de Ginástica, Federação de Ginástica do Piauí, Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro, Federação Norte-Riograndense de Ginástica, Federação Rondoniense de Ginástica, Federação Roraimense de Ginástica, Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática do Rio Grande do Sul, Federação de Ginástica de Santa Catarina, Federação Sergipana de Ginástica e Federação de Ginástica do Tocantins.

ATIVIDADE

A Federação Internacional de Ginástica (FIG) é uma entidade responsável pela Ginástica mundial e, atualmente, gere as modalidades: Ginástica para Todos, Ginástica Artística feminina e masculina, Ginástica Rítmica, Aeróbica Esportiva, Trampolim, Esportes Acrobáticos e *Parkour*. Sobre a FIG, identifique a alternativa correta.

- a) A FIG é uma instituição que rege e regulamenta exclusivamente o esporte Olímpico Competitivo.
- b) A FIG possui como membros apenas países europeus.
- c) A Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) é o órgão regulador do esporte no Brasil e responde diretamente à FIG.
- d) Apesar dos ideais do seu fundador, Nicolas Cupérus, a principal filosofia da FIG é o esporte exclusivo de competição,
- e) O escândalo de favorecimento de notas, em 2004, fez com que a FIG se dissolvesse como instituição organizadora e reguladora da Ginástica.

Histórico da Ginástica no Mundo e no Brasil

Caro(a) aluno(a), neste tópico, vamos aprender sobre a constituição da Ginástica e compreender como a sua história e os fatores culturais e sociais a influenciaram. Além disso, vamos falar sobre os Métodos Ginásticos e os desdobramentos para as práticas culturais.

A Ginástica surgiu na pré-história e evoluiu junto com o homem, adquirindo significados, técnicas e formatos diferentes entre nações e contextos históricos. Podemos afirmar que a história da Ginástica se confunde com a história do próprio homem, pois “vem da Pré-história, afirma-se na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea” (RAMOS, 1983, p. 15).

Na pré-história, a atividade física em geral, incluindo a Ginástica, tinha o papel utilitarista de manter o homem vivo, relacionando-se com sua sobrevivência, traduzida na necessidade de atacar e defender. Nesse período, os saberes eram transmitidos de forma rudimentar através de gerações e as atividades mais comuns eram os jogos, rituais e festividades.

Na Antiguidade, a Ginástica era sinônimo de um conjunto de atividades físicas, com base em massagem e movimentos respiratórios, que possuíam finalidades médicas e morais. Quase todas as civilizações antigas a praticavam, mas mantinham suas peculiaridades, por exemplo, a Egípcia, a Hindu e a Chinesa. Mais especificamente, podemos afirmar que os hindus tratavam a Ginástica como parte do método do Yoga. Já os Chineses, por meio do *Kung-fu*, consideravam a Ginástica terapêutica e necessária para a manutenção da saúde, refletindo na qualidade de vida do cidadão (BONORINO *et al.*, 1931; OLIVEIRA, 1983). Já na comunidade grega, a Ginástica aparece como parte da formação do cidadão (física, estética e moral). É nesse período que o homem passa a refletir sobre o corpo e seus movimentos, compreendendo o significado de prática corporal. É, então, com os estudiosos gregos, que surge o primeiro conceito de Ginástica.



Figura 1.13 - Os hindus consideravam a Ginástica como uma extensão do Yoga

Fonte: Marina Pissarova / 123RF.

A Ginástica foi definida como a arte de exercitar o corpo nu, influenciada pela visão grega de harmonia entre o corpo e o espírito. Essa definição foi consequência da forma com a qual a Ginástica era praticada: em um ginásio, com o corpo nu e banhado com óleo, sob orientação de preparadores físicos e filósofos (SOARES, 1996). Realizada nessa época e dessa forma, o objetivo da Ginástica era a formação do ser humano no seu aspecto físico, intelectual, filosófico, artístico (vinculado à estética e à música) e moral. Naquele período, a

[...] Ginástica foi dividida em dois grupos: a orquestrica (formação cultural e moral dos jovens, atitudes por meio de gestos, música, caráter, dignidade do cidadão, danças rítmicas); e a palestrica (preparo de atletas para os jogos públicos, diversas modalidades de exercícios físicos e eram realizados nos ginásios) (BONORINO *et al.*, 1931, p. 19-20).

Até esse período, a Ginástica era sinônimo de atividade física, era considerada um conjunto de exercícios com uma finalidade específica (higiênica, moral, guerreira,

médica, formativa etc.) e como parte de um processo metodológico, no caso do Yoga. No Oriente, por outro lado, os exercícios ginásticos apareceram na forma de natação, luta, remo, arte de atirar e tinham o objetivo de preparar o homem para a guerra ou para os rituais religiosos.

O advir da Idade Média, período marcado pela sociedade feudal, pelo imperialismo e pela soberania dos papados, influenciou o papel que o exercício físico possuía até então. A Ginástica passou a ser base para a preparação militar dos soldados que lutavam nas Cruzadas empreendidas pela igreja. Entre os nobres, os exercícios físicos praticados eram a esgrima e a equitação, requisitos para participar das Justas e dos Torneios. Os jogos tinham como objetivo enobrecer o homem e fazê-lo forte e apto (FUGIKAWA, 2006).

Com o Renascimento, outras atividades foram praticadas: manejo do arco e flecha, luta, escalada, marcha, corrida, salto, caça e pesca, jogos simples, jogos de pelota (um tipo de futebol) e jogos de raquete. Essa visão abrangente dos componentes das Ginásticas permaneceu por muito tempo entre as civilizações, de forma que o atletismo, as lutas, a natação e o hipismo foram considerados Ginásticas até por volta do século XVIII.

Na Europa, no século XIX, a Ginástica passou a ter um caráter científico, afirmando-se como parte significativa dos novos códigos de civilidade. A Ginástica passou a visar a “educação do corpo”, pois reformava completamente o corpo, o qual passou a ostentar uma simetria como nunca vista antes. Para aquele momento histórico, interessava o corpo disciplinado, educado e modelado para as novas necessidades sociais (FUGIKAWA, 2006).

De acordo com Soares (1996, p. 08):

O corpo reto e o porte rígido comparecem nas introduções dos estudos sobre a Ginástica no século XIX. Estes estudos, carregados de descrições detalhadas de exercícios físicos que podem moldar e adestrar o corpo imprimindo-lhe este porte, reivindicam com insistência seus vínculos com a ciência e se julgam capazes de instaurar uma ordem coletiva. Com esses

indícios, a Ginástica assegura, neste momento, o seu lugar na sociedade burguesa.

Com isso, a Ginástica passou por um processo de sistematização e estruturação dos saberes que permitiam compreendê-la. Essa sistematização e estruturação de práticas e saberes, que objetivava modificar as desigualdades sociais, consolidou-se como “Movimento Ginástico Europeu” cujo objetivo era romper os vínculos com as práticas populares, além de disciplinar a população moral e fisicamente.

Movimento Ginástico Europeu

O Movimento Ginástico Europeu, surgido no século XIX, pode ser considerado como responsável por organizar e sistematizar a Ginástica, o que proporcionou o seu desenvolvimento. Foi a partir desse movimento que surgiram as quatro principais Escolas Ginásticas: Alemã, Sueca, Francesa e Inglesa. Apenas três dessas escolas influenciaram a maneira como as práticas gímnicas são realizadas atualmente. Para entendermos como esse movimento deu origem a essas escolas, precisamos, primeiramente, compreender como as práticas gímnicas eram praticadas pela população e como era vista pelo Estado.

No século XIX, na Europa, as apresentações eram realizadas nas ruas por acrobatas, artistas e funâmbulos (equilibristas que andam na corda bamba) por meio de manifestações lúdicas de caráter popular e eram realizadas principalmente em datas festivas e em feiras. Essas apresentações reuniam uma grande concentração de pessoas, principalmente aquelas marginalizadas e esquecidas pelo Estado; por isso, essas manifestações passaram a ser consideradas um objeto de fascínio pelas populações mais pobres. Esse fato trouxe preocupações para o Estado e acarretou a sistematização da Ginástica e de suas apresentações com o intuito de moralizar os indivíduos. Esse processo exigiu o afastamento com vínculos populares, proibindo as apresentações públicas para os mais pobres e o uso dessa prática para o entretenimento.

Dessa forma, com influência da Revolução Industrial e dos princípios higienistas, a Ginástica foi sistematizada com base nas ciências biológicas, pela técnica e pelas condições políticas da época, além de pedagogos. Isso fez com que a Ginástica fosse

reconhecida pelos círculos científicos e aceita pela burguesia, sendo devolvida à população como um conjunto de preceitos e normas de bem viver:

É a partir deste reconhecimento que, de fato, a Ginástica passa a ser vista como prática capaz de potencializar a necessidade de utilidade das ações e dos gestos e de ensinar o indivíduo a internalizar uma noção de economia de tempo, de gasto de energia e de cultivo à saúde como princípios organizadores do cotidiano (SOARES, 1996, p. 45).

Esses fatores são cruciais para estabelecer uma construção da sociedade que estava no processo de Revolução Industrial: se o corpo era dominado, era possível construir uma sociedade por meio de corpos dóceis. Assim, a sistematização do Movimento Ginástico Europeu foi um produto do mundo urbano industrializado. A sociedade precisava ser organizada por meio de princípios higienistas (devido ao grande número de doenças e falta de saneamento) e por meio de corpos dóceis (poder do estado). Segundo Quitzau (2014, p. 502), era necessário:

[...] regenerar a raça (não nos esqueçamos do grande número de mortes e doenças); promover a saúde (sem alterar as condições de vida); desenvolver a vontade, a coragem, a força, a energia de viver (para servir à pátria nas guerras e na indústria) e, finalmente, desenvolver a moral (que nada mais é do que uma intervenção nas tradições e nos costumes dos povos).

Assim, a Ginástica se consolidou no século XIX e desse processo resultaram os Métodos Ginásticos.

Os Métodos Ginásticos oriundos do Movimento Ginástico Europeu foram desenvolvidos simultaneamente. Eles eram difundidos com o objetivo de melhorar a organização social e realizar a manutenção da saúde, por um viés higiênico das populações; e para preparar a população masculina para as guerras da época. Como comentamos anteriormente, o Movimento Ginástico Europeu deu origem às “Escolas

Ginásticas”, dentre as quais podemos citar as quatro principais: Escola Alemã, Escola Sueca, Escola Francesa e Escola Inglesa. As três primeiras serviram de suporte para o surgimento dos principais Métodos Ginásticos e resultaram nos três grandes movimentos ginásticos da Europa: o Movimento do Oeste na França; o Movimento do Centro na Alemanha, Áustria e Suíça, bem como o Movimento do Norte, englobando os países da Escandinávia. Já a Escola Inglesa voltou-se para as atividades desportivas (SOUZA, 1997).

A Escola Inglesa (representada pela figura de Thomas Arnold) não se ateve ao desenvolvimento da Ginástica, dedicando-se mais diretamente aos jogos e às atividades atléticas, configurando um movimento que veio favorecer a consolidação do Esporte Moderno. O método inglês de Ginástica se ocupou unicamente da elaboração de jogos e atividades atléticas, fazendo com que a educação fosse promovida por meio dos jogos esportivos, os quais possuíam regras, técnicas e padrões de conduta. Esse método difundiu os principais esportes da atualidade.

A seguir, serão apresentados os principais Métodos Ginásticos das Escolas Ginásticas, contemplando seus influenciadores, suas características e a sua importância na sociedade atual.

Método Alemão

Na Alemanha, a Ginástica teve como ideologia incitar o espírito nacionalista e formar corpos saudáveis e foi construída a partir de bases científicas: a Ginástica “[...] incorporará e veiculará a ideia da hierarquia, da ordem, da disciplina, da fixidez, do esforço individual, da saúde como responsabilidade individual” (SOARES, 1994, p. 14).

O método foi inspirado nas ideias de doutrinas pedagógicas de Jean Jacques Rousseau (1712-1778), John Locke (1632-1704) e Johann Bernard Basedow (1723-1790). Basedow, destaca-se como o precursor do método Alemão. Porém o método foi difundido e conhecido por meio dos trabalhos de Johann Christoph Friedrich Guts-Muths (1759-1839), Adolph Spiess (1810-1854) e Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852).

Spiess preocupou-se com a inserção da Ginástica nas escolas e procurou colocá-la no mesmo plano das demais disciplinas escolares.

O pedagogo alemão Guts Muths associou a Ginástica à educação escolar e é considerado o pai da Ginástica pedagógica e impulsionador da Educação Física, que defendia uma Ginástica para todos (homens, mulheres e crianças). Para ele, a prática de Ginástica deveria ser organizada pelo Estado e ministrada todos os dias e para todos.

No final do século XVIII, Guts Muths publicou o primeiro manual de Ginástica, sob o título *Gymnastik für die Jugend* (Ginástica para a Juventude). Essa obra e as ideias filantrópicas de Muths tiveram repercussão em outros países da Europa, influenciando a elaboração de outro manual de Ginástica que ganharia grande destaque na Alemanha ao longo do século XIX: *Die Deutsche Turnkunst* (A Ginástica Alemã), escrito por Friedrich Ludwig Jahn com a colaboração de Ernst Eiselen, cujo conteúdo apresenta-se explicitamente mais ligado a ideais políticos (QUITZAU, 2014).

Dessa forma, outro nome que se destaca no método alemão é Friedrich Ludwig Christoph Jahn (1778-1852), considerado por muitos o pai da Ginástica por sistematizar a sua prática e transformá-la em modalidade esportiva. Para Jahn, o principal objetivo da Ginástica para a nação alemã era a formação total do homem (QUITZAU, 2014). Os pensamentos nacionalistas de Jahn fizeram com que a palavra *gimnasia* fosse substituída para *turnkunst*, palavra de origem alemã que possui o significado de arte da Ginástica. Jahn acreditava que a Ginástica é algo inerente ao povo alemão e, como tal, deveria ser banida de possíveis estrangeirismos.

Os exercícios nesse método ginástico deveriam transcender a forma física e tinham o objetivo moral de alcançar autoconfiança, autodisciplina, independência, lealdade e obediência. De acordo com os estudos feitos por Ramos (1983, p. 188):

Os exercícios ginásticos, coordenados paulatinamente, foram agrupados em dezessete famílias: marchar, correr, saltar, tomar impulso (no cavalete e no cavalo), equilibrar, exercícios de barra, exercícios de paralela, trepar, arremessar, puxar, empurrar, levantar, transportar, esticar, lutar braço a braço, saltar arco e pular corda. [...] Além dos exercícios citados, quando as atividades podiam ser realizadas ao ar livre, a natação, a marcha, a equitação, a esgrima, a luta e os exercícios bélicos eram previstos nos programas. A corrida, o arremesso e o salto

realizados sob variadas formas constituíam, com suas práticas, a verdadeira escola de atletismo.

As figuras a seguir ilustram desenhos de aparelhos ginásticos desenvolvidos nos manuais de Ginástica de Jahn e Guts Muths.

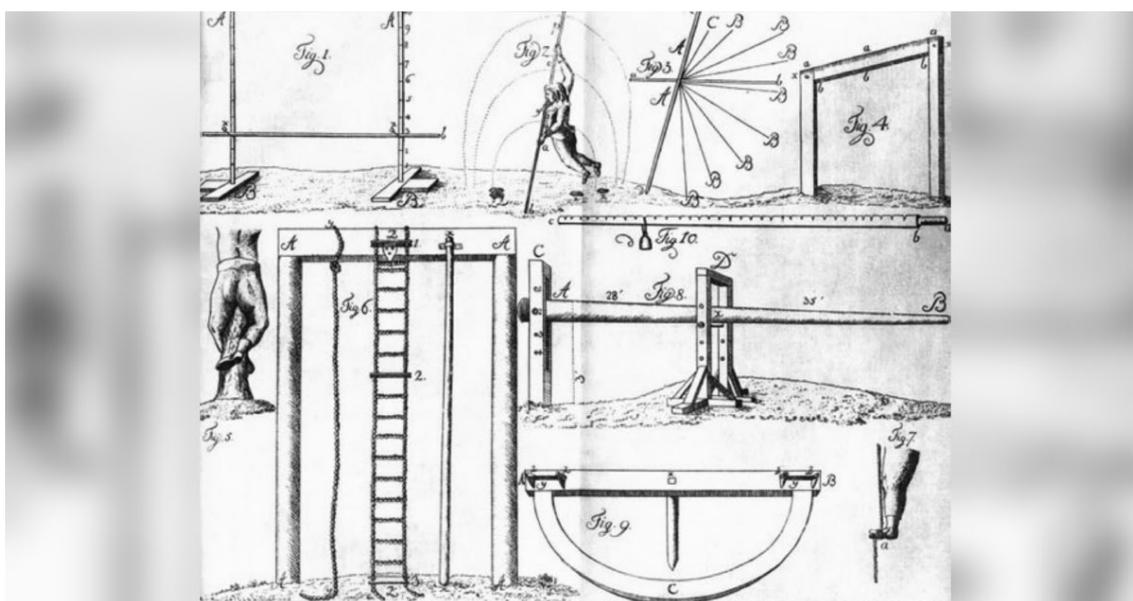


Figura 1.14 - Aparelhos de Ginástica apresentados no livro *Ginástica para a juventude*, de Guts Muths

Fonte: Quitzau (2015, p. 115).

Ambas as obras, *Ginástica para a Juventude*, de Guts Muths, e *A Ginástica Alemã*, de Friedrich Jahn, apresentam exercícios detalhados e introduzem obstáculos artificiais, denominados, hoje, de aparelhos ginásticos. Observe nas Figuras 1.14 (anterior) e 1.15 (a seguir).

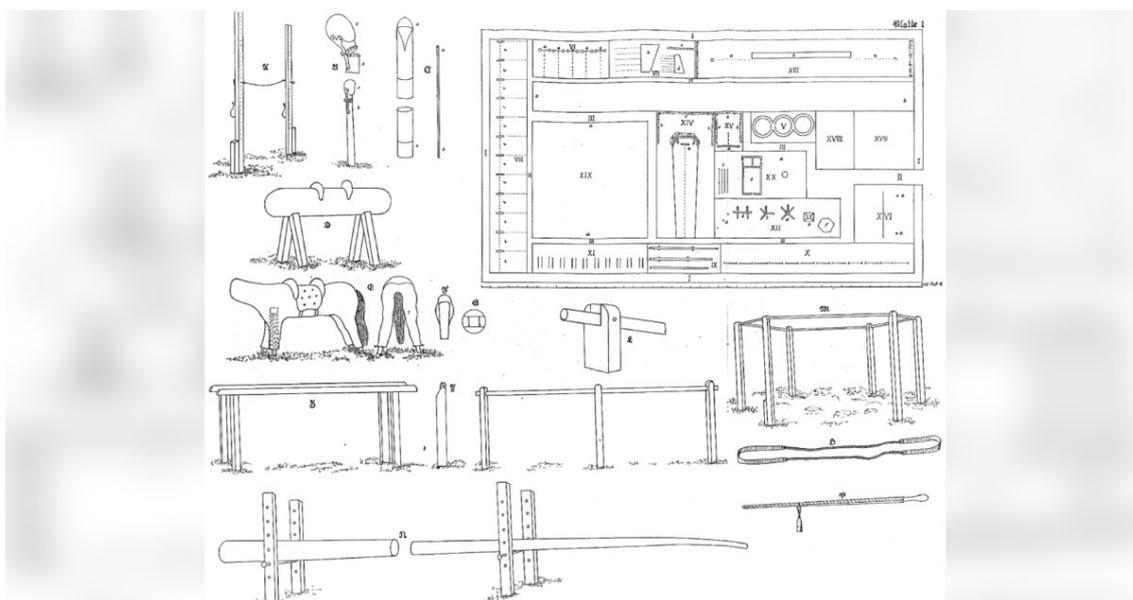


Figura 1.15 - Aparelhos e planos de localização da Ginástica apresentados no livro *A ginástica alemã*, de Friedrich Jahn

Fonte: Quitzau (2015, p. 116).

Analisando as obras, fica claro que Jahn foi fortemente influenciado pela metodologia de Muths (QUITZAU, 2015) e que ambos inspiraram a forma como a Ginástica é realizada atualmente, em especial, ao que se refere à utilização dos aparelhos. Na Ginástica Artística, por exemplo, os obstáculos para os exercícios da escola alemã de Jahn serviram como base para a confecção de aparelhos mais modernos que fazem parte das competições da atualidade.

Dessa forma, podemos perceber que a Escola Alemã de Ginástica resultou na modalidade competitiva atual da Ginástica Artística e foi a base da estruturação da Ginástica Moderna, que hoje é nomeada como Ginástica Rítmica.

FIQUE POR DENTRO

Muths e Jahn influenciaram a forma como a Ginástica Olímpica é realizada atualmente. Os aparelhos propostos por ambos sofreram adaptações e mudanças com o tempo, chegando ao seu formato atual. No vídeo “Por Dentro Das Olimpíadas #27 - Ginástica Artística” do canal do *YouTube* “Esporte Interativo”, o jornalista esportivo e *youtuber* Alexandre Strachan apresenta os aparelhos utilizados em competições olímpicas e explica

as regras e desafios que envolvem a Ginástica. Além disso, faz um breve relato sobre a história da Ginástica Artística e sobre as conquistas brasileiras. Assista ao vídeo, acessando o *link*: <https://www.youtube.com/watch?v=hioLPIPtjeg>. Acesso em: 14 jan. 2020.

Método Francês

O método ginástico francês teve como principal representante o espanhol, naturalizado francês, Francisco de Amorós y Ondeano (1770-1848). Suas ideias foram baseadas nas dos alemães Guths Muths e Jahn e tinha como objetivo a prática não apenas para a área militar, mas para toda a população civil.

Amorós acreditava que as práticas da Ginástica “tendem a tornar o homem mais corajoso, mais intrépido, mais inteligente, mais sensível, mais forte, mais trabalhador, mais hábil, mais rápido, mais flexível e mais ágil” (SIRVENT, 2017, p. 22) e as ações corporais praticadas por seus alunos eram determinadas pela utilidade e precisão e deviam ser muito próximas da vida real. A prática da Ginástica iria predispor o homem a

[...] resistir a todas as intempéries das estações, a todas as variações dos climas, a suportar todas as privações e contrariedades da vida, a vencer todas as dificuldades, a triunfar de todos os perigos e de todos os obstáculos que encontre, a prestar, enfim, serviços assinalados ao Estado e a humanidade (SIRVENT, 2017, p. 22).

Para demonstrar a proximidade da Ginástica com a utilidade da vida real, Amorós desenvolvia um trabalho mensal com atividades em campo, fazendo com que as ações corporais aprendidas por seus alunos dentro dos ginásios fossem colocadas em prática nos bosques, nos rios, nas cachoeiras e nos terrenos acidentados. Ele buscava, dessa maneira, estabelecer a relação dos exercícios com sua utilização na vida cotidiana.

Em 1830, Amorós publicou o seu primeiro livro, intitulado *Manual de Educação Física, Ginástica e Moral*, sendo considerada uma obra com uma sólida estrutura científica, técnica e filosófica. Nesse livro, dividiu a Ginástica em: civil, industrial,

militar, médica e cênica; e apresentou dezessete itens considerados essenciais em sua obra. A reunião desses itens forma o que se chamou de “Ciência da Ginástica Geral”. São eles:

1. exercícios elementares em diferentes ritmos e a utilização de cantos para desenvolver a voz;
2. andar e correr em terrenos mais variados, escorregar e patinar, habituar-se às corridas longas e de velocidade;
3. saltar em profundidade, altura e largura, em todas as direções, com ou sem armas, vara ou bastão;
4. a arte do equilíbrio;
5. transpor obstáculos naturais com ou sem auxílio;
6. lutas;
7. subir escada vertical ou horizontal, ou subir em uma corda;
8. atravessar um espaço sobre um riacho ou precipício;
9. nadar;
10. exercícios parados ou em movimento, com habilidade de segurança, ou arrastar ou empurrar pesos;
11. lançar com a mão bolas, dardos, lanças, pedras e atingir um alvo;
12. tiro ao alvo, fixo ou móvel;
13. exercícios de esgrima, a pé ou a cavalo;
14. equitação;
15. danças pírricas, militares e de sociedade;
16. lições de canto;
17. resistência à fadiga.

Além de Amorós, George Demeny (1850-1917) e o Método Natural pensado por Georges Hébert (1875 - 1957) também representaram e influenciaram a Escola Francesa.

Demeny trouxe uma proposta de movimento que se opunha ao do sueco Per Henrik Ling (veremos a seguir no método Sueco) e propôs exercícios ginásticos completos, arredondados e contínuos. Além disso, seus exercícios eram voltados para a saúde da mulher e se opunha e combatia hábitos que eram considerados elegantes e necessários para as mulheres da época, como a utilização de cintas para parecer mais magras, salto alto e porta-seios.

No método Francês de Demeny, os trabalhos ginásticos eram desenvolvidos por meio de sete formas: jogos, flexionamentos, exercícios educativos, exercícios mímicos, aplicações, desportos individuais e coletivos (RAMOS, 1983). Esses trabalhos eram desenvolvidos por meio de exercícios de marcha, corrida, salto, lançamentos, lutas, esgrimas, utilização de pesos e halteres, Ginástica de aparelhos, remo, ciclismo, natação e salvamento e desportos coletivos.

Já o trabalho desenvolvido por Hébert, que mais tarde acabou sendo denominado de Método Natural de Hébert, priorizava a execução de movimentos e gestos naturais, como um programa de exercícios voltados para a resistência corporal ao frio, exercícios utilitários e nudez controlada. Hébert dividiu os exercícios em 10 grupos fundamentais, de acordo com as funções úteis da vida cotidiana, como marcha, corrida, salto, movimento quadrúpede, escalada, equilíbrio, arremesso, levantar, defesa e natação. Todos esses exercícios tinham um foco especial na corrida, pois esta era considerada o elemento-base de todos esses 10 exercícios. As sessões de treinamento deveriam ser realizadas ao ar livre, com o objetivo de submeter o corpo à diferentes temperaturas. Em geral, o método Francês influenciou principalmente o que chamados de Ginástica de condicionamento físico, pois tinha um caráter utilitário que empregava movimentos de contração muscular prolongada enquanto realizava movimentos de grande amplitude muscular.

Método Sueco

O método sueco de Ginástica teve como fundador Per Henrik Ling (1776-1839), que propôs a Ginástica pedagógica, cujo objetivo era contribuir para uma educação integral. O método surgiu da necessidade de extirpar os vícios da sociedade, como o alcoolismo, tendo como missão regenerar a população. Seu método era baseado na ciência e se pautava essencialmente na anatomia, na fisiologia, nas ciências naturais, morais e sociais e na pedagogia, sendo considerado por alguns como o precursor da Ginástica Científica. Ling estudou as leis, princípios e regras

[...] que pudessem explicar e orientar o movimento humano e, por conseguinte, a ginástica. Meticulosamente estudado, pensado e avaliado, o método sueco de ginástica primava por seus detalhes

– e de tão racional e pormenorizado recebia a crítica de ser extremamente monótono (MARINHO, 1980, p. 57).

A finalidade da Ginástica sueca, além de desenvolver a saúde, era a de transformar o corpo humano em um instrumento dócil e corajoso, sempre à disposição da vontade moral:

Sua proposta de ginástica submetia o corpo à vontade, considerada educativa e social, com preocupação de satisfazer as necessidades, tanto da alma quanto do corpo. Destinavam-se a ambos os sexos, independentemente da idade e qualidades físicas (MARINHO, 1980, p. 57).

Esse método queria assegurar a saúde, por ser fundamentalmente respiratório, e a beleza, por seus efeitos corretivos e ortopédicos.

Ling apresentou seu método extremamente detalhado no livro *Gymnastikens Allmänna Grunder* (Princípios Gerais de Ginástica). Nele, Ling divide a Ginástica em quatro dimensões: pedagógica, militar, médica e estética, de acordo com o seu objetivo. Temos, então:

Ginástica pedagógica ou educativa	Aquela que todas as pessoas, independentemente de sexo ou idade e até mesmo de condição material e social, poderiam praticar. O seu mais elevado objetivo seria o de desenvolver o indivíduo normal e harmoniosamente, assegurando a saúde e evitando a instalação de vícios, defeito posturais e enfermidades.
Ginástica militar	Deveria incluir a Ginástica pedagógica, acrescida de exercícios propriamente militares, tais como o tiro e a esgrima, cujo objetivo era preparar o guerreiro que colocaria fora de combate o adversário.

Ginástica médica e ortopédica	Também deveria estar baseada na Ginástica pedagógica, visando eliminar vícios ou defeitos posturais e curar certas enfermidades através de movimentos especiais para cada caso encontrado.
Ginástica estética	Assim como as demais, estaria baseada na Ginástica pedagógica, e, para além dela, procuraria o desenvolvimento harmonioso do organismo e seria completada pela dança e certos movimentos suaves que proporcionam beleza e graça ao corpo.

Quadro 1.1 - As quatro dimensões da Ginástica

Fonte: Soares (1994, p. 65).

Baseado nas ciências Biológicas, Ling criou exercícios livres de aparelhos, de fácil execução e com boa estética. Além disso, faziam parte da sessão de treinamento os saltos no cavalo, a cambalhota, os jogos ginásticos, a patinação, a esgrima, todos associados à disciplina militar e aos cantos alegres.

A seguir, apresentamos um modelo de uma sessão de exercícios desenvolvidos nas aulas de Ginástica no Método Sueco:

1. exercícios de ordem;
2. exercícios de pernas ou movimentos preparatórios, formando uma pequena série;
3. extensão da coluna vertebral;
4. suspensões simples e fáceis;
5. equilíbrio;
6. passo ginástico ou marcha;
7. movimentos dos músculos dorsais;
8. movimentos músculos abdominais;
9. movimentos laterais de tronco;
10. movimentos de pernas;
11. suspensões mais intensas que as do nº 4;

12. marchas ou movimentos de pernas, executados mais rapidamente que os outros para preparar saltos;
13. saltos;
14. movimentos de pernas;
15. movimentos respiratórios.

Ao analisarmos o Método Sueco e as propostas de exercícios, percebemos que a escola voltou-se mais para a saúde física e mental da população e com um caráter mais médico e pedagógico que militar. Além disso, o método Sueco influenciou a maneira como a Ginástica rítmica é realizada atualmente.

Mas, afinal, qual a diferença entre o Método Francês, Método Alemão e Método Sueco? O método alemão tinha um espírito nacionalista tendo como base a Biologia, a Fisiologia e a Anatomia, para tornar o corpo forte, sendo o Friedrich Ludwig seu principal influenciador. O método Francês associava a Ginástica ao corpo belo, seu objetivo era se sentir esbelto. Já no método sueco predominava a rigidez, com exercício simétricos e tinha como base a coordenação ao ritmo da música.

Até agora, percebemos que os métodos apresentados foram influenciados pelo contexto social e momento histórico no qual foram constituídos. Podemos perceber, ainda, a similaridade e principais diferenças entre eles. Além dos três métodos apresentados, outros foram desenvolvidos como o Método Austríaco e o Método Dinamarquês, porém com menor repercussão mundial e influência no Brasil. Dentre os métodos que tiveram maior penetração no Brasil destacam-se as Escolas Alemã, Sueca e Francesa, que foram apresentadas anteriormente.

História da Ginástica no Brasil

A partir do século XIX e sob influência dos métodos europeus, a Ginástica se consolidou como instrumento educacional e competitivo no Brasil. Podemos afirmar que a história da Ginástica no Brasil se inicia com os imigrantes alemães, instalados no Rio Grande do Sul, que conservaram e inseriram seus costumes culturais no Brasil.

Entretanto considera-se que o método Alemão chegou oficialmente ao Brasil na metade do século XIX, por meio dos soldados contratados por Dom Pedro II, com o

objetivo de melhorar a aptidão física do exército brasileiro. Dessa forma, em 1980, o método ginástico alemão torna-se o método oficial de treinamento dos soldados no país. A partir disso, o método se difundiu baseado nos moldes de formação de uma raça forte, como acontecia na Europa.

Em 1882, Rui Barbosa, defensor da prática de atividades físicas nas escolas, realizou uma reforma na qual recomendava que a Ginástica fosse obrigatória nos currículos escolares, para ambos os sexos, e que fosse oferecida nas Escolas Normais (MORENO, 2003). Em 1870, foi realizada a regulamentação do método ginástico alemão no ensino primário por meio do documento conhecido como “Novo guia para o ensino da Ginástica nas Escolas da Prússia”, sendo o primeiro manual oficial de Ginástica, traduzido e divulgado por ordem do Ministro do Império (MORENO, 2003).

Assim, o método Alemão foi disseminado a partir de uma visão que privilegiava a seleção de raças, o higienismo e a disciplinas dos corpos, indo ao encontro dos ideais políticos vigente da época, os quais visavam a ordem e o progresso da nação. Esse método perdurou nas escolas brasileiras e na Escola Militar até aproximadamente o ano de 1920, quando então foi substituído pelo Método Francês.

Por sua vez, o método Francês manteve-se como o método oficial até aproximadamente os anos 60. Esse método só perdeu sua força quando foi substituído pelo processo de esportivização da Educação Física, consequência da visibilidade do time do país em disputas internacionais (DARIDO, 2003).

Vale ressaltar que ambos os métodos, Alemão e Francês, possuíam objetivos similares que incluíam a construção de uma sociedade forte e saudável, apta para desenvolver o seu país com ordem e progresso.

Podemos perceber que, por meio da influência do Movimento Ginástico Europeu, a Ginástica esteve presente durante muito tempo nos currículos escolares brasileiros enquanto seu principal conteúdo. A Ginástica, então, consolidou-se na educação brasileira como um instrumento educacional que objetivava a promoção da saúde e melhora postural dos alunos por meio da perspectiva higienista. Nesse sentido, a Ginástica se tornou parte integrante da sociedade e dos currículos educacionais, uma vez que almejava a construção de corpos saudáveis e fortes, sendo capaz de impulsionar o processo de industrialização do século XIX (SOARES, 1996).

Entretanto a forma como a Ginástica era ensinada nas escolas foi criticada por muitos estudiosos, por exemplo, Fernando de Azevedo, que acreditava que a prática de Ginástica nas escolas era feita de maneira arcaica, voltada para os antigos moldes da Educação Física, pois tinha o único objetivo de desenvolver a força e a destreza do corpo, por meio de exercícios ginásticos aplicados de maneira empírica, utilizando práticas que reduziam a Ginástica a um treinamento militar. Azevedo via a Ginástica sendo aplicada de maneira massificadora e não voltada ao individualismo.

A Ginástica como currículo da Educação Física teve um papel hegemônico durante o século XIX, considerado muitas vezes sinônimo de disciplina. Porém a Ginástica acabou se tornando uma disciplina regida pelo empirismo, ou seja, vista somente como um conteúdo que deveria ser realizado e sentido e não discutido e desenvolvido. Assim, devido ao empirismo pelo qual a Ginástica estava sendo tratada e a falta de conhecimento sobre os objetivos educacionais que a sua prática propunha, a prática da Ginástica nos espaços escolares se tornou cada vez mais escassa, sendo substituída em meados da década de 60 pela prática esportiva (SOARES, 1996).

A Educação Física escolar tornou-se sinônimo de esporte, com práticas sistematizadas que visavam somente a descoberta e a revelação de futuros atletas, tornando-se uma prática excludente para aqueles alunos que não possuíam destrezas e habilidades motoras suficientes para se destacar em algum esporte. A Ginástica passou a ser praticamente inexistente e subordinada a outros conteúdos da Educação Física. Por exemplo, atualmente, a Ginástica se materializa nas aulas de Educação Física somente na forma de alguns exercícios de alongamento e relaxamento muscular. Podemos dizer que “a Ginástica como conteúdo de ensino, praticamente não existe mais na escola brasileira. A aula de Educação Física tem sido sinônimo de aula de esporte” (AYOUB, 2003, p. 81).

REFLITA

Na atualidade, a Ginástica está apresentada nos documentos oficiais da Educação Física. Na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a Ginástica está apresentada e subdividida em Ginástica geral, Ginástica de condicionamento físico e Ginástica de conscientização corporal. Essa subdivisão se deve ao fato de a Ginástica ser vista como uma unidade temática com formas de organização e significados muito diferentes.

Na BNCC, a Ginástica para Todos reúne “práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade” (BRASIL, 2017, p. 27). Já a Ginástica de condicionamento físico “se caracteriza pela exercitação corporal orientada à melhoria do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual ou à modificação da composição corporal” (BRASIL, 2017, p. 27). Por seu turno, a Ginástica de conscientização corporal reúne “práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo” (BRASIL, 2017, p. 28).

As Ginásticas competitivas (Ginástica acrobática, aeróbica esportiva, artística, rítmica e de trampolim), por outro lado, foram consideradas como práticas esportivas e, dessa forma, foram alocadas na unidade temática Esportes juntamente com outras modalidades técnico-combinatórias. No entendimento da BNCC, as modalidades competitivas fazem parte de um conjunto de esportes que se caracterizam pela comparação de desempenho centrada na dimensão estética e acrobática do movimento, dentro de determinados padrões ou critérios técnicos.

Refleta a forma como a Ginástica está empregada na Educação Física atualmente: as escolas e os contextos educativos nos quais você estudou ou trabalhou concebem a Ginástica como um conteúdo reduzido e utilizam-na como alongamento, aquecimento e relaxamento das práticas?

ATIVIDADE

Os Métodos Ginásticos advindos da Europa que mais influenciaram a educação escolar brasileira foram o Método Alemão, o Método Francês e o Método Sueco. O Método Ginástico Inglês também influenciou a concepção de Ginástica. Esses métodos possuem diferenças e semelhanças. Sobre esses métodos é possível afirmar que:

- a) o Método Francês de Ginástica tinha como principal objetivo incitar o espírito nacionalista e formar corpos saudáveis, além de ser focado só em homens.
- b) os principais nomes que deram origem ao Método Alemão de Ginástica são Guts Muths e Friedrich Ludwig Jahn, que criaram os aparelhos ginásticos.
- c) não há diferença entre os exercícios e objetivos dos Métodos Inglês, Alemão, Francês e Sueco, pois todos originaram do Movimento Ginástico Europeu.
- d) o método mais popular no Brasil no início século XIX foi o Método Sueco, pois era relacionado ao esporte.
- e) no currículo escolar, o Método Alemão de Ginástica foi substituído pela esportivização da Educação Física.

Campos de atuação da Ginástica

Caro(a) aluno(a), neste tópico, conheceremos os campos de atuação da Ginástica, bem como as possibilidades para o profissional de Educação Física. Para isso, utilizaremos o modelo proposto por Souza (1997), que divide as possibilidades de atuação da Educação Física na Ginástica em cinco grandes áreas. São elas: a) Ginástica de Condicionamento Físico; b) Ginástica de Competição; c) Ginástica Fisioterápica; d) Ginástica de Conscientização Corporal; e) Ginástica de Demonstração.

Ginástica de Condicionamento Físico

Essa Ginástica engloba todas as modalidades que têm por objetivo a aquisição ou a manutenção da condição física do indivíduo, como manutenção da boa forma e do bom desempenho das funções orgânicas. Caracterizam-se pela exercitação corporal orientada à melhoria do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual ou à modificação da composição corporal. Tem como principal referência os exercícios resistidos, conhecidos como exercícios de musculação. Praticada em academias, ou na forma de atividade física livre, em sessões planejadas de exercícios preestabelecidos e repetidos, definindo a frequência e a intensidade do exercício (OLIVEIRA, 2013).



Figura 1.16 - Imagem ilustrativa de uma prática na Ginástica de Condicionamento Físico
Fonte: Dolgachov / 123RF.

É interessante ressaltar que as modalidades de Ginástica de Condicionamento Físico variam de acordo com as tendências do mercado, mídias e publicidade. Por exemplo, podemos citar a modalidade *Crossfit*, que teve grande visibilidade entre os anos de 2015 e 2016.

O campo de atuação do profissional de Educação Física pode ser como *personal trainer*, em academias de ginástica ou musculação, em empresas que oferecem ginástica laboral ou de forma autônoma.

Ginástica de Competição

A Ginástica de Competição reúne as modalidades que envolvem eventos competitivos e, para tanto, seguem regras preestabelecidas internacionalmente, como a Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Aeróbica Esportiva, de Trampolim e Esportes Acrobáticos, *Parkour*, *Cheerleader*, Roda de Ginástica, dentre outros. O papel do profissional de Educação Física nesse campo de atuação é por meio de orientação no preparo físico e nas rotinas de treinamento, por meio de prescrição de exercícios físicos.



Figura 1.17 - Imagem ilustrativa de uma prática na Ginástica de Competição: Ginástica Rítmica

Fonte: Gymnastics... (2016b, *on-line*).

É importante destacar que cada uma das modalidades competitivas existentes na atualidade não teve sua sistematização de forma linear, traçando caminhos de maneiras diferentes e sendo influenciados pelas escolas de Ginástica europeias (OLIVEIRA, 2013).

Ginástica Fisioterápica ou Ginástica de Reabilitação

Essa Ginástica é responsável pela prevenção ou tratamento de doenças por meio do exercício físico. Além disso, é uma área da Ginástica que está relacionada à recuperação de quedas, fraturas, doenças ou problemas físicos e procedimentos cirúrgicos. Essa Ginástica também está preocupada em melhorar as dores ocasionadas por algum trauma agudo ou de doenças crônicas. O papel do profissional de Educação Física nesse campo de atuação é na orientação de treinamentos após o sujeito passar pelo profissional de Fisioterapia. Sendo assim, a Ginástica de Recuperação é um campo principalmente do fisioterapêutico.



Figura 1.18 - Imagem ilustrativa de uma prática na Ginástica Fisioterápica ou de Reabilitação

Fonte: Katarzyna BiaÅ, Asiewicz / 123RF.

Foi no século XIX, a partir da Ginástica Científica, e, principalmente, pelo fato da Ginástica Fisioterápica receber influência da Medicina, da Anatomia e da Fisiologia que ela passou a ter um vínculo mais forte com a Medicina do que com a própria Ginástica (OLIVEIRA, 2013). Além dessa influência, a Ginástica Fisioterápica utiliza técnicas advindas da Índia, China, Japão e outros países do oriente que usam massagens e movimentos respiratórios há séculos para o restabelecimento da saúde.

Ginásticas de Conscientização Corporal

Com origem nas práticas corporais milenares da cultura oriental, a Ginástica de Conscientização Corporal é constituída por movimentos corporais suaves e lentos, com a observação da postura e realização de exercícios respiratórios com o objetivo de maior conscientização e percepção do próprio corpo.

Novamente, o campo de atuação do profissional de Educação Física é na orientação e prescrição dessas modalidades. Alguns exemplos dessas práticas são a Ioga, o Tahi Chi Chuan, a Ginástica Chinesa, a Biodança e a Bioenergética,



Figura 1.19 - Imagem ilustrativa de uma prática na Ginástica de Conscientização Corporal
Fonte: Aleksandr Davydov / 123RF.

Essa Ginástica tem sua característica voltada para a abordagem de solução de problemas físicos e visa fornecer soluções para questões de saúde e de postura por meio de uma visão integral do ser humano. As técnicas utilizadas são diversas, mas, o objetivo é único, ou seja, conhecer o próprio corpo, sua constituição, seu funcionamento, suas possibilidades de movimento e seus limites (OLIVEIRA, 2013).

Ginásticas de Demonstração ou Ginástica Geral

A Ginástica de Demonstração (também denominada como Ginástica para Todos, ou Ginástica Geral, ou Ginástica Básica) é constituída por movimentos corporais com possibilidades acrobáticas e expressivas que contribuirão com a integração social, compartilhamento de aprendizagem e a não competição. É constituída por exercícios em solo, por saltos com a utilização de aparelhos (trapézio, corda, fita elástica), de maneira individual ou em grupo. Esses exercícios podem ser combinados com rolamentos, piruetas, pontes, pirâmides humanas, dentre outros.



Figura 1.20 - Imagem ilustrativa de uma prática na Ginástica de Demonstração

Fonte: Anna Yakimova / 123RF.

Essa modalidade está presente principalmente no ambiente escolar, sendo mais difundida nesse campo de trabalho. Porém podemos encontrar a Ginástica de Demonstração em academias ou escolas específicas para esse fim. Dessa forma, o campo de atuação do profissional de Educação Física na Ginástica de Demonstração é dentro da escola e em academias especializadas.

O Quadro 1.2 ilustra os campos de atuação da Ginástica e exemplifica as modalidades que os constituem.

Modalidade	Exemplos
Ginástica de Condicionamento Físico	Ginástica Localizada, Ginástica Aeróbica de academia, Musculação, Aula de <i>Step</i> , Aula de <i>Jump</i> , <i>Crossfit</i> , <i>Zumba</i> , <i>Low Pressure Fitness</i> , <i>Fit Dance</i> , dentre outros.

Ginástica de Competição	Ginástica Artística, Rítmica, Acrobática, Aeróbica, Trampolim Acrobático, <i>Tumbling</i> , Minitrampolim, dentre outros.
Ginástica Fisioterápica	Reeducação Postural Global, Cinesioterapia, <i>IsoStretching</i> , Pilates de Solo, Pilates de Aparelho, Liberação Miofacial, dentre outros.
Ginástica de conscientização Corporal	Antiginástica, Eutonia, Bioenergética, Biodança, Ioga, Tai Chi Chuan, Ginástica Chinesa, dentre outros.
Ginástica de Demonstração	Ginástica para Todos.

Quadro 1.2 - Campos de atuação da Ginástica

Fonte: Elaborado pela autora.

Nesse quadro, podemos ver o vasto campo de atuação dos profissionais de Educação Física e as diferentes áreas que compõem a Ginástica.

ATIVIDADE

Os campos de atuação da Ginástica se dividem em: Ginástica de Condicionamento Físico; Ginástica de Competição; Ginástica Fisioterápica; Ginástica de Conscientização Corporal, e Ginástica de Demonstração. Cada um desses campos possui objetivos específicos para a sua prática. Sobre eles, podemos afirmar que:

- a) a Ginástica de Competição engloba exclusivamente as modalidades regulamentadas pela Federação Internacional de Ginástica.
- b) a Ginástica de Condicionamento Físico tem por objetivo a aquisição ou a manutenção da condição física do indivíduo.
- c) Yoga e Tai Chi Chuan são modalidades advindas da Ginástica Fisioterápica e de Reabilitação.
- d) a Ginástica de Demonstração e a Ginástica de Competição possuem os mesmos objetivos.
- e) a Ginástica de Reabilitação reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo.

INDICAÇÃO DE LEITURA

Nome do livro: Manual de Ginástica Rítmica

Editora: Porto

Autores: Eunice Lebre e Carlos Araújo

ISBN: 978-972-0-04144-9

Comentário: A obra aborda como a Ginástica Rítmica é trabalhada como modalidade olímpica, apresentando os principais elementos da técnica corporal envolvida, análise dos movimentos dos cinco aparelhos oficiais (arco, bola, corda, maçãs e fita). Além disso, apresenta a relação entre a importância do trabalho em outras áreas, como a música e a dança; também trata da importância do balé na construção da Ginástica Rítmica. Os autores apresentam algumas propostas de intervenções em Ginástica Rítmica que podem ser realizadas na escola.

INDICAÇÃO DE LEITURA

Nome do livro: Educação Física: raízes européias e Brasil

Editora: Autores Associados

Autor: Carmen Lúcia Soares

ISBN: 8574960187

Comentário: Esse livro traz a discussão de como a Educação Física é uma ferramenta para a sujeição e domesticação mais eficaz da sociedade moderna, incluindo a forma como a Ginástica era e ainda é trabalhada nas escolas brasileiras. É um livro que faz o leitor pensar criticamente sobre a produção de conhecimento da Educação Física historicamente e na atualidade, voltando o olhar para a liberação desses corpos domesticados. Vale a pena a leitura.

INDICAÇÃO DE FILME

Nome do filme: Virada Radical (Stick It, nome em inglês)

Gênero: Comédia

Ano: 2007

Elenco principal: Jeff Bridges, Missy Peregrym, e Vanessa Lengies

Comentário: Esse filme conta a história de Haley Graham, uma ex-ginasta que depois de ter problemas com a justiça é sentenciada a trabalhar em uma academia de ginastas de

elite e coordenada por um treinador durão. O problema é que Haley odeia o trabalho, pois ele faz com que ela retorne ao mundo de regras rígidas que tenta esquecer. Além disso, ela não é bem recebida pelas outras ginastas. A trama principal acontece quando o técnico começa a treinar Haley de uma maneira peculiar para fazê-la voltar a competir.

INDICAÇÃO DE FILME

Nome do filme: No Ritmo da Vitória (*Full out: the Ariana Berlin movie*, nome em inglês)

Gênero: Dramas/Filme de Esporte

Ano: 2015

Elenco principal: Ana Golja, Jake Epstein, Lamar Johnson, Sarah Fisher, Art Hindle, Jennifer Beals, Ramona Milano e Trevor Flannagan-Tordjman

Comentário: Esse filme, baseado em uma história real, conta a narrativa de uma ginasta talentosa de 14 anos que treinou muito para alcançar o seu objetivo: conseguir participar das olimpíadas e entrar na prestigiada universidade UCLA, para seguir sua carreira como ginasta. Antes de atingir seu objetivo, ela sofre um acidente de carro e precisa desistir dos Jogos Olímpicos. Após recuperar seus movimentos, Ariana encontra esperança no mundo do *hip-hop* e no atletismo universitário.

UNIDADE II

Elementos Constitutivos da Ginástica

Sabrine Nayara Costa

Introdução

Tanto os movimentos ginásticos quanto os movimentos realizados em outras práticas desportivas tiveram sua origem a partir dos movimentos naturais. É possível afirmar que grande parte dos movimentos realizados na Ginástica estão presentes naturalmente em todos os seres humanos, independentemente do local, cultura e época que analisamos, servindo como base estruturante para a realização e aquisição de valências mais avançadas.

Dentro dos aspectos da Ginástica, podemos notar uma transformação e uma complementação desses movimentos que visam o aperfeiçoamento da performance. Esse aperfeiçoamento de performance pode ser evidenciado por meio de diversas melhorias de movimento, como: maior economia de energia para realização de movimentos, prevenção de lesões e maior fluidez de movimentos.

No decorrer desta unidade, abordaremos os elementos constitutivos da Ginástica, transcorrendo sobre os movimentos gímnicos (exercícios) que evidenciam a evolução dos movimentos naturais, até o aperfeiçoamento desses exercícios, transformando-os no formalismo ginástico que conhecemos atualmente.



Fonte: Alex Koch / 123RF.

Elementos Constitutivos da Ginástica

Caro(a) aluno(a), neste tópico, vislumbraremos os elementos constitutivos da Ginástica. Desde a década de 1980, algumas modificações ocorreram dentro do âmbito da Educação Física no Brasil e com a Ginástica não foi diferente. No campo da Ginástica houve um aumento da preocupação com o ensino dos gestos técnicos realizados durante a execução dos movimentos (OLIVEIRA, 2004).

Na tentativa de explorar uma perspectiva que superasse a mera replicação de movimentos, diversas abordagens acabaram surgindo no desenvolvimento da Ginástica, fazendo com que determinados estabelecimentos acabassem sendo executados no que diz respeito à construção do conhecimento ginástico. Dentro dessa perspectiva, como já apresentado anteriormente, a Ginástica acabou sendo subdividida em cinco partes (Condicionamento Físico; Competitiva; Fisioterápica; Conscientização Corporal; e Demonstrativa) que, embora possuíssem características distintas em alguns quesitos, apresentavam bastante similaridade no que diz respeito aos seus elementos gerais.

Dessa forma, considerando os conhecimentos trabalhados anteriormente, daremos uma maior atenção aos elementos que constituem a Ginástica como um todo, destacando que esses elementos estão presentes nos mais diversos tipos de Ginástica

Na Figura 2.1, é possível visualizar as quatro categorias de movimentos que norteiam a Ginástica: os elementos corporais; os exercícios acrobáticos; os exercícios de condicionamento físico; e o manejo de aparelhos. Tal classificação foi elaborada por Souza (1997), com o intuito de sintetizar os movimentos ginásticos que compõem todas as modalidades gímnicas existentes e realizadas nos diferentes campos de atuação das Ginásticas, sejam elas competitivas ou não.

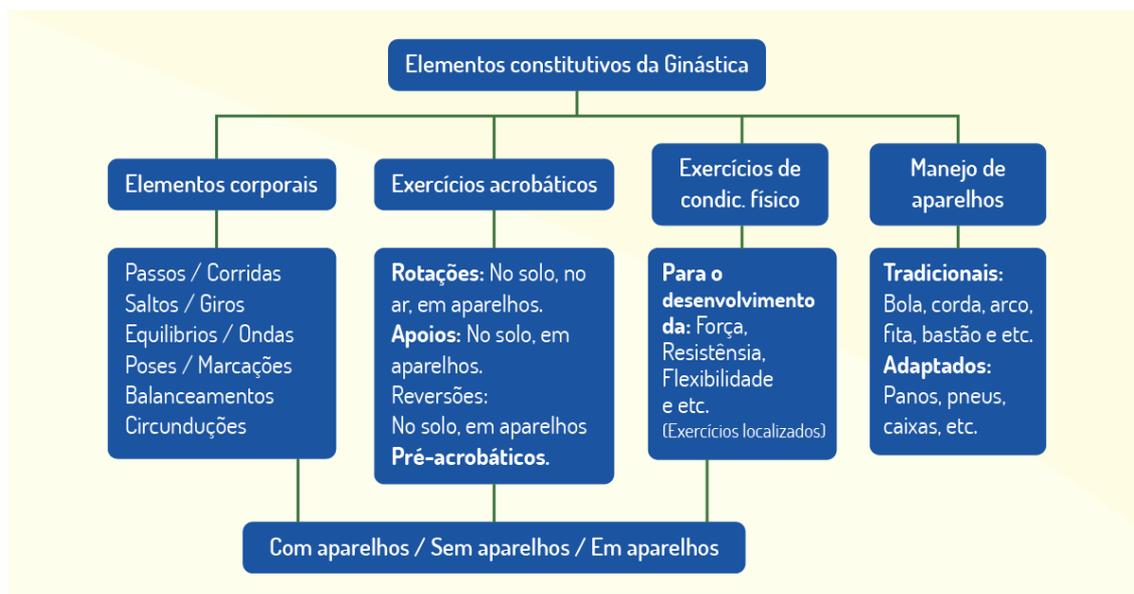


Figura 2.1 - Elementos constitutivos da Ginástica

Fonte: Souza (1997, p. 26).

A seguir, vamos estudar detalhadamente cada um dos elementos corporais, evidenciando características relacionadas aos passos, corridas, saltos, marcações e poses. Vale ressaltar que muitos desses elementos podem ser realizados com o auxílio de aparelhos, como na Ginástica acrobática, e outros que nem sempre necessitam de auxílios externos ao corpo.

Elementos Corporais

Os elementos corporais podem ser definidos como os elementos que constituem o movimento humano em sua essência. Eles buscam desenvolver o aperfeiçoamento de seus movimentos por meio de gestos naturais e harmônicos, fundamentando a estruturação de um conjunto de valências motoras que podem ser realizadas em diversas direções e planos, apresentando ou não um deslocamento corporal.

Passos: podem ser definidos como movimento que são executados a partir de deslocamentos que apresentam uma transferência de peso corporal entre os pés. Durante os passos, é importante que o indivíduo sempre mantenha um dos pés em contato com o solo. Dentro desses elementos, é possível trabalhar com certas progressões com relação

ao tipo de passo que é dado, podendo variar no quesito extensão de perna, passos unidos em segmento, cruzamento de passadas e caminhadas para trás. É importante salientar que a fluência entre os movimentos é um quesito-chave nos aspectos ginásticos, portanto um bom conhecimento sobre o elemento faz com que toda rotina ginástica seja executada de maneira mais limpa e clara (LEBRE; ARAÚJO, 2006).

Corridas: as corridas podem ser definidas como deslocamentos que apresentam transferências de peso corporal entre os pés, contendo momentos de perda total de contato com o solo. Os tipos mais comuns de corrida executados durante as rotinas ginásticas são as corridas naturais: com as pernas estendidas, joelhos elevados à frente. Caracteriza-se pelas pequenas perdas de contato com o solo, em que, após o pouso, um pequeno movimento de “expulsar” é realizado em um dos pés, arrastando-no. Assemelha-se bastante ao *chassé*, entretanto com movimentos de maior amplitude e elevação dos braços (LEBRE; ARAÚJO, 2006).

Saltos: os saltos podem ser definidos como movimentos caracterizados por uma acentuada permanência do corpo no ar e apresenta variações de acordo com a etapa na qual o movimento é realizado (impulso, voo e aterrissagem). A fase do impulso é momento que ocorre a impulsão para o movimento, podendo este ser realizado com uma ou duas pernas. Durante o voo, ocorrem variações nas posições dos segmentos pernas e tronco, combinações de giros e trocas de pernas. Por fim, na aterrissagem, também ocorrem variâncias, podendo finalizar o movimento com os dois pés juntos, com o mesmo pé que iniciou o movimento ou com o pé contrário ao início da ação (LEBRE; ARAÚJO, 2006). Alguns exemplos de saltos podem ser visualizados nas imagens que seguem.

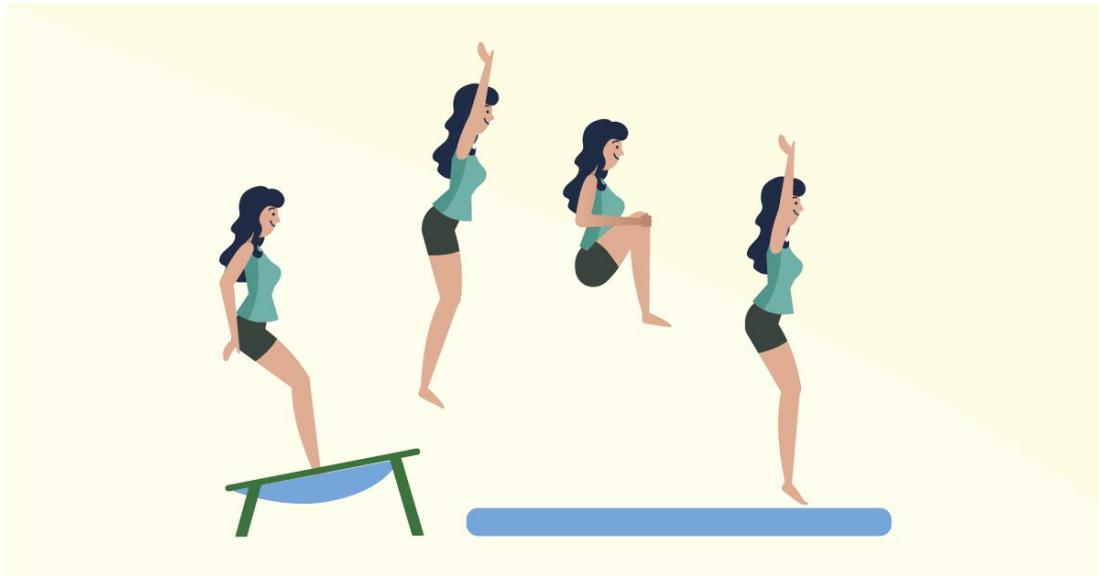


Figura 2.2 - Salto grupado

Fonte: Silva Jr. (2011, *on-line*).

Na Figura 2.2, podemos visualizar um exemplo de salto grupado: observa-se que logo após o salto, o indivíduo que realiza a ação de aproximar os membros inferiores ao tórax e, posteriormente, os membros inferiores devem retornar à posição estendida antes que os pés toquem o solo.

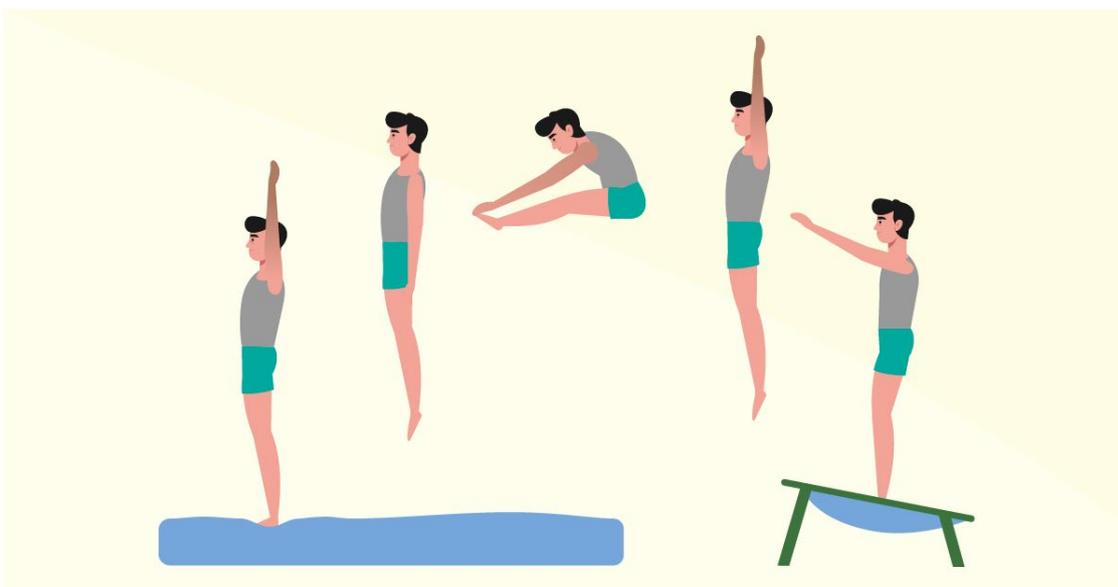


Figura 2.3 - Salto carpado

Fonte: Silva Jr. (2011, *on-line*).

Na Figura 2.3, contrapondo ao exemplo do salto grupado, podemos observar que durante a realização do salto carpado ocorre uma extensão dos membros inferiores, usualmente formando um ângulo de 90° graus entre as pernas e o quadril.

Saltitos: em oposição aos saltos, durante a execução dos saltitos, ocorre uma curta permanência do corpo no ar, apresentando uma perda breve de contato com o solo. Nos saltitos, são executadas algumas variações, como saltar com as pernas unidas, estendidas ou flexionadas. Ações que geram movimentos conhecidos como primeiro saltito (saltito com flexão de uma das pernas), galope e *chassé* (LEBRE; ARAÚJO, 2006).

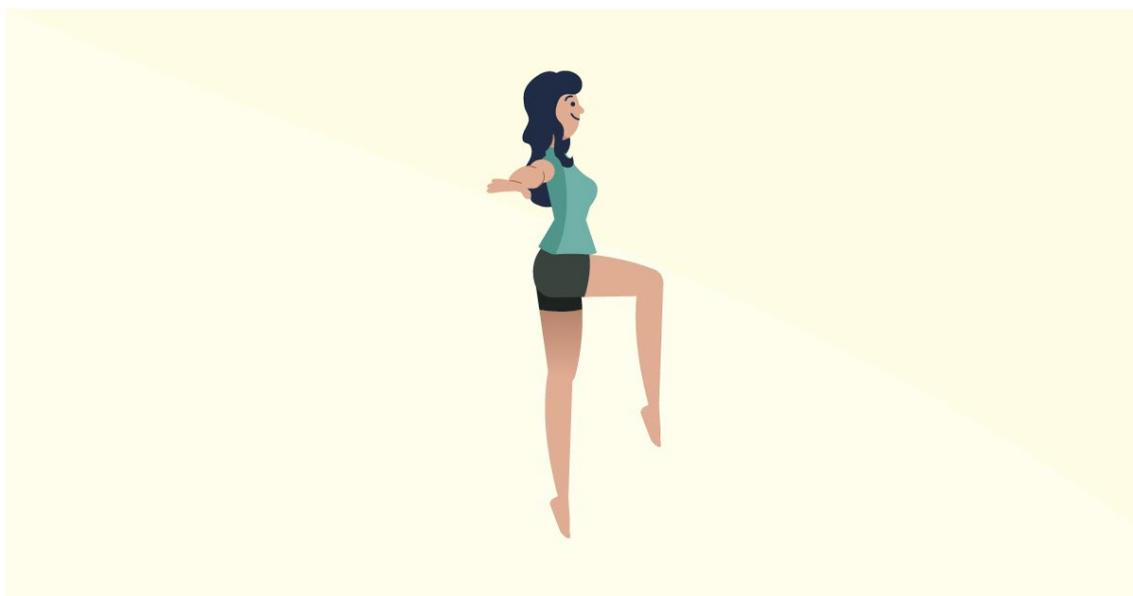


Figura 2.4 - Exemplo de saltito

Fonte: Rispoli (2009, *on-line*).

Na Figura 2.4, podemos visualizar um exemplo do que seria um primeiro saltito sendo realizado pelo ginasta: verifica-se um breve momento de ausência de contato com o solo.

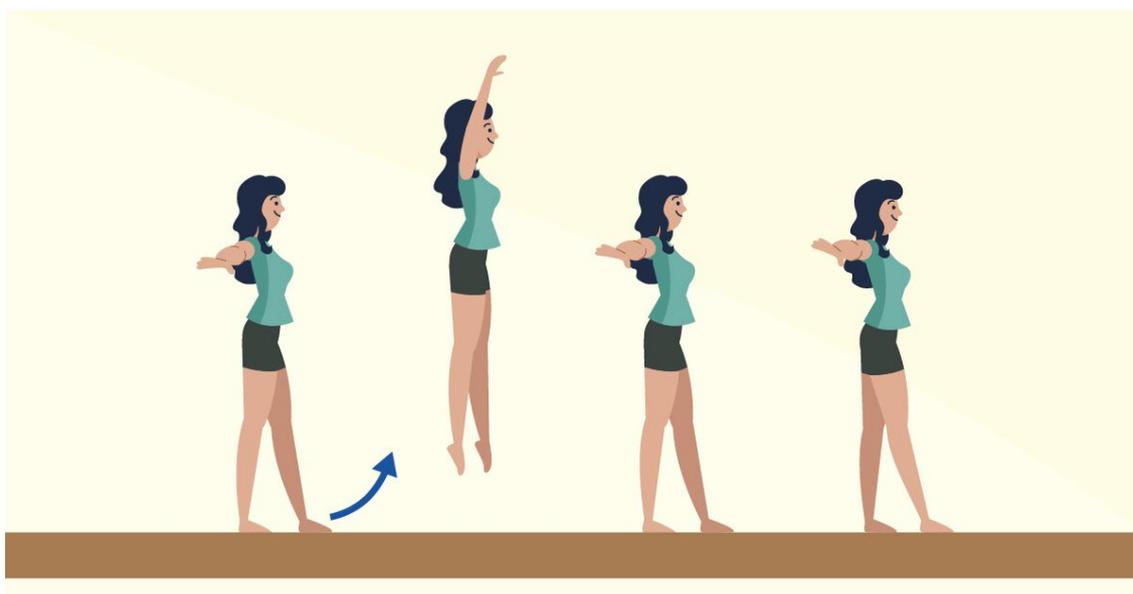


Figura 2.5 - Exemplo de saltito

Fonte: Elaborada pelo autor.

O *chassé* é a realização de um pequeno salto no qual, durante o momento em que o indivíduo retorna ao solo, o pé que realiza a ação faz um movimento de expulsar sobre o pé que está parado.

Giros: os giros podem ser definidos como movimentos que apresentam uma rotação do corpo em torno do eixo longitudinal, apresentando variações de acordo com os pontos de apoio (um ou dois pés, mãos, joelho, glúteos), posição das pernas (estendidas ou flexionadas com variações de planos) e posições de tronco (extensão, hiperextensão, flexão lateral, flexão frontal). É importante ressaltar que esses movimentos podem ser realizados em todos os níveis de execução (alto, médio e baixo) (LEBRE; ARAÚJO, 2006).

Os melhores exemplos que podem ser dados com relação aos giros são os *pivots*, os quais podem ser realizados sob uma ou duas pernas, ainda existindo a possibilidade de serem executados sob os joelhos. Os *pivots* podem ser definidos como movimentos giratórios que são realizados em torno do próprio corpo, existindo variações de planos e eixos durante a sua execução (LEBRE; ARAÚJO, 2006). Na Figura 2.6, é possível verificar um exemplo relacionado à execução de um *pivot*.

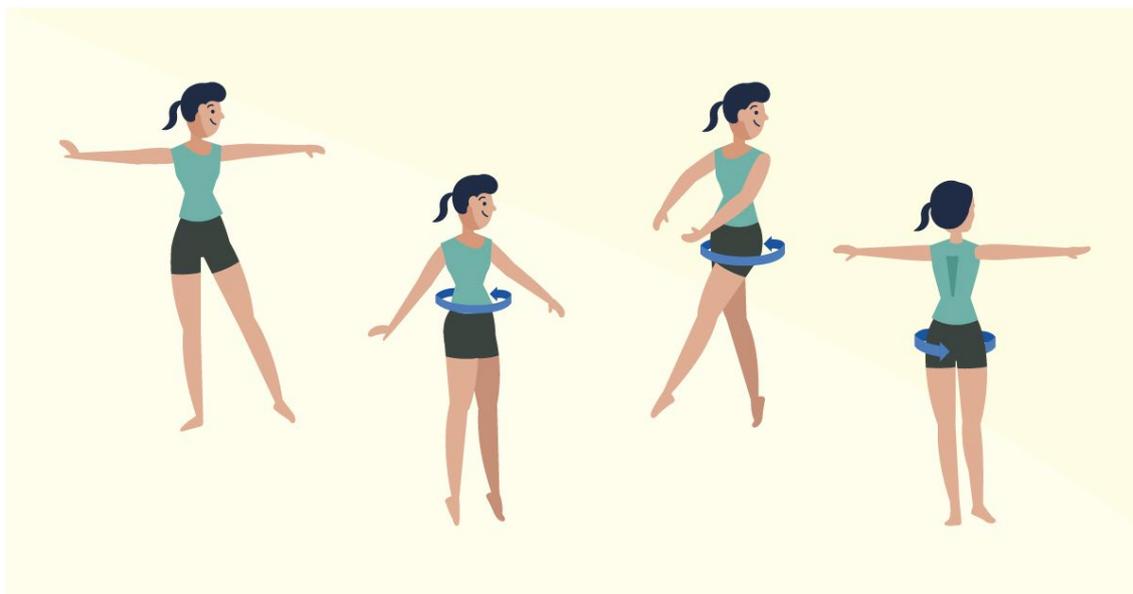


Figura 2.6 - *Pivot*

Fonte: Ginástica... (2013, *on-line*).

Como é possível visualizar na Figura 2.6, o *pivot* consiste na execução de um giro sob o próprio corpo, sendo importante ressaltar que sua execução pode ser feita tanto sob uma perna quanto sob as duas, existindo ainda variações que são realizadas sob os joelhos.

Equilíbrios: podem ser definidos como elementos corporais que demandam que seus executantes permaneçam em uma posição estática durante um curto período de tempo (2 a 3 segundos). Assim como os giros, os equilíbrios são realizados com variações entre os pontos de apoio (um ou dois pés, mãos, joelhos ombros, região dorsal e glútea), posição das pernas (estendidas ou flexionadas com variações de planos) e posições de tronco (extensão, hiperextensão, flexão lateral, flexão frontal (LEBRE; ARAÚJO, 2006).

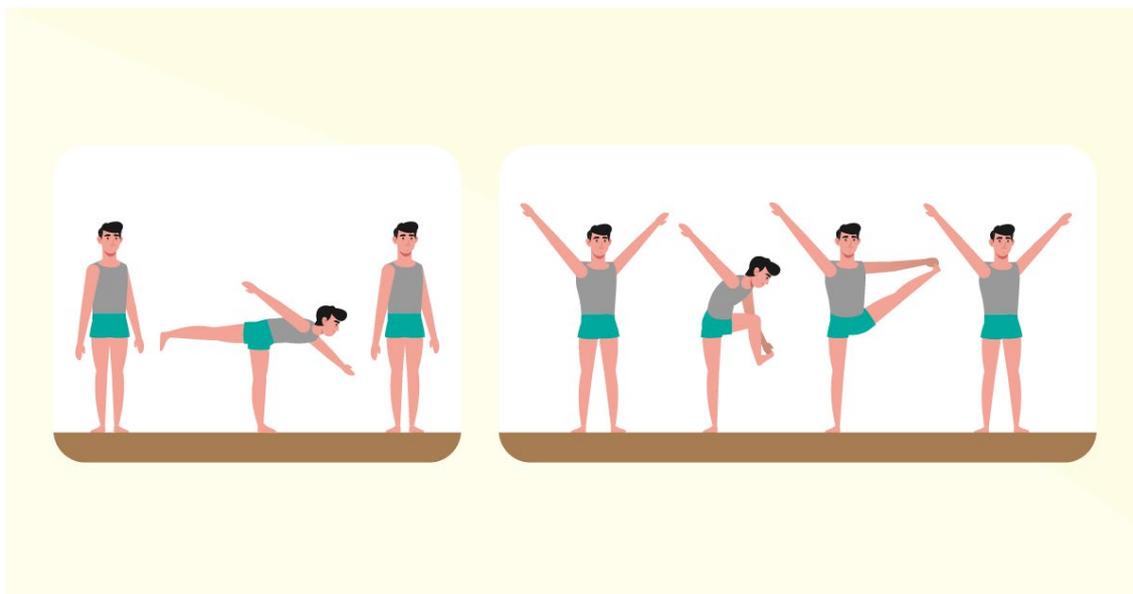


Figura 2.7 - Exemplos de equilíbrios

Fonte: Adaptada de Matsui (1996, p. 24-25).

Ondas: as ondas podem ser definidas como transferências de energia entre os segmentos corporais, envolvendo todo o corpo ou apenas alguns de seus segmentos. Esses movimentos podem variar de acordo com o ponto de apoio (um ou dois pés ou sentando nos calcanhares), a direção (variando entre os planos ascendentes, descendentes) e planos (laterais, frontais e posteriores) (LEBRE; ARAÚJO, 2006). Podemos citar como exemplo de onda lateral com rolamento da bola na lateral do tronco utilizando uma das mãos: quando a bola estiver na altura do peito recupera-se a bola com a outra mão, finalizando em meia ponta e pernas unidas e estendidas e braços estendidos acima da cabeça segurando a bola.

Poses e Marcações: talvez as posições e marcações de movimento sejam um dos aspectos mais importantes da Ginástica, sendo definidas pelas posturas que indicam o início ou fim de um movimento ou sequência de movimentos executados durante uma série. Levando em consideração que as poses e posturas não apresentam uma padronização, durante a suas execuções, é possível verificar a criatividade e o sincronismo do indivíduo, variando de acordo com o ritmo e elementos realizados durante a execução da sessão (LEBRE; ARAÚJO, 2006). A Figura 2.8 traz exemplos de poses e marcações na Ginástica.



Figura 2.8 - Poses e marcações na Ginástica

Fonte: Tamara Baleika / 123RF.

Balanceamento: os movimentos de balanceamento podem ser definidos como movimentos pendulares (variando 180 graus) realizados pelo indivíduo e podem ser realizados tanto com os braços e pernas quanto com o tronco. Usualmente, os movimentos de balanceamento são utilizados durante as transições entre exercícios, sendo que os mais usados são aqueles em que o tronco pendula entre a direita e esquerda ou para frente e para trás, servindo de elemento de ligação para outros exercícios (LEBRE; ARAÚJO, 2006).

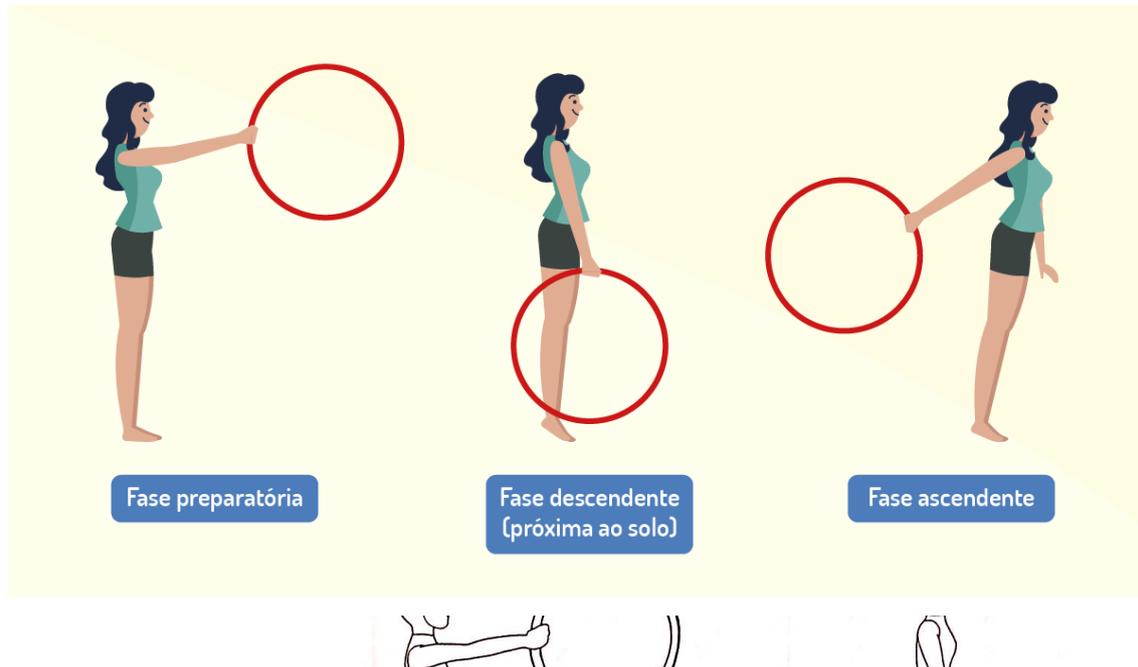


Figura 2.9 - Exemplo do balanço com aparelho

Fonte: Toledo (2009, p. 150).

Circunduções: os movimentos de circundução podem ser definidos como movimentos giratórios que apresentam uma variação de pelo menos 360 graus no segmento corporal executante, sendo realizado tanto de forma simétrica quanto de forma assimétrica. Embora os movimentos de circundução exibam certas semelhanças com os movimentos de balanceamento, durante a circundução é necessário que um movimento circular completo seja executado (LEBRE; ARAÚJO, 2006).



Figura 2.10 - Movimentos de circundação

Fonte: FIG (2018a, *on-line*).

Todos esses movimentos são exemplos de elementos corporais gímnicos que podem ser utilizados em composições coreográficas, cada um apresentando suas características específicas e diferentes variações no que diz respeito à execução do movimento.

Exercícios acrobáticos

Rotações: as rotações são elementos que podem acontecer em aparelhos ou no solo, podendo fazer parte de combinações e sequências que compõem uma série Ginástica. Essas séries apresentam maior grau de complexidade para a execução, pois em sua essência apresentam giros em torno de alguns segmentos corporais, fazendo a combinação de diversos elementos, como saltos, giros e circundações, conforme citados anteriormente. Dentre os principais exemplos de rotações, podemos citar os saltos mortais, os rolamentos, os rodantes e o *flic-flac* (MERIDA; NISTA-PICCOLO; MERIDA, 2008).



Figura 2.11 - Rotação sendo realizada durante um salto mortal

Fonte: Belchonock / 123RF.

Apoios: os apoios são considerados elementos componentes de grande parte das séries Ginásticas, sendo caracterizados por momentos de sustentação de todo o corpo sobre alguns segmentos corporais, como braços, cotovelos, cabeça. Durante a execução dos apoios, acaba sendo evidente a sustentação de todo peso corporal acima do ponto de apoio, evidenciando uma grande necessidade de força e estabilidade para manter o movimento. De maneira geral, podemos dizer que os apoios podem ser realizados tanto no solo quanto em equipamentos, porém, suas utilizações acabam sendo mais expressivas durante séries em aparelhos como argolas, barras e cavalo com alça (LEBRE; ARAÚJO, 2006). Nas imagens a seguir, será possível visualizar alguns exemplos práticos da realização de apoios durante a realização de séries/movimentos ginásticos.



Figura 2.12 - Exemplo de apoio em aparelho na Ginástica Artística

Fonte: Spotpoint74 / 123RF.

Reversões: as reversões são elementos transitórios bastante utilizados na Ginástica. Caracteriza-se pela ação de impulsionar o corpo com as pernas juntas e executar um mergulho em direção ao solo, alterando a impulsão dos pés para as mãos, buscando, assim, retornar à posição de pé, evidenciando uma inversão entre os membros que promovem à ação (LEBRE; ARAÚJO, 2006). Usualmente, as reversões são realizadas no solo, principalmente durante a execução de alguns movimentos específicos, tais como o *flic-flac*, as corvetas (caracterizada pela realização de uma inversão de planos semelhante à parada de mãos com subsequente impulso para gerar nova inversão de membros superiores para os inferiores) e até mesmo os rodantes (conhecidos vulgarmente como “estrelinhas”). Também é comum ver esse tipo de movimentação durante algumas provas de trampolim e mesa (MARCASSA, 2004).

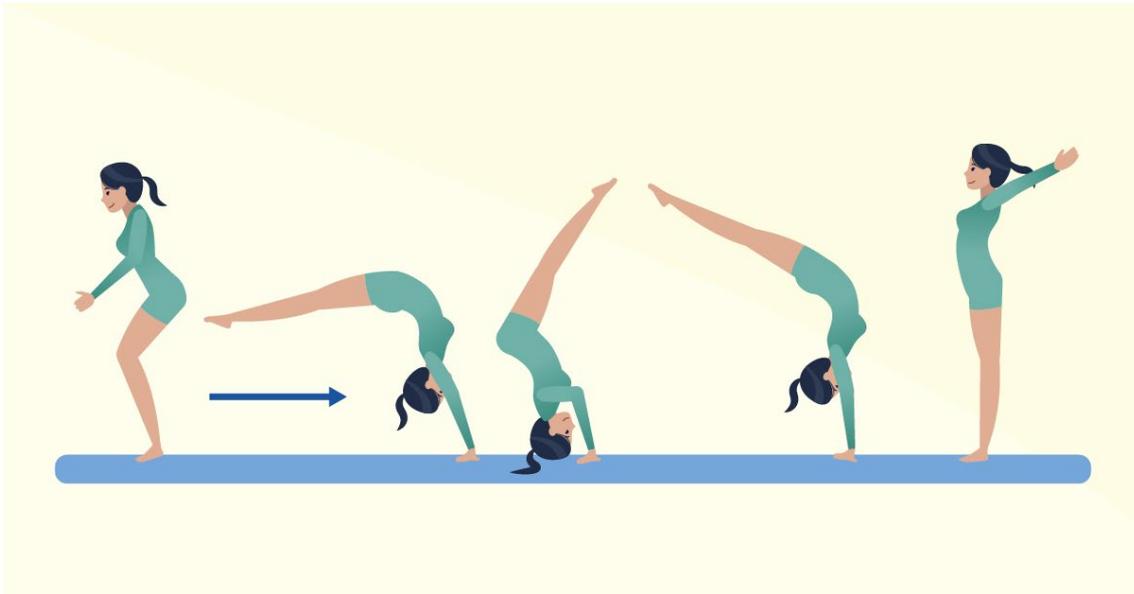


Figura 2.13 - Acrobacias

Fonte: FIG (2008, p. 170).

Durante a execução de reversões, torna-se visível a inversão de planos, como podemos observar na Figura 2.14. Evidencia-se, assim, um trabalho tanto de membros superiores quanto de membros inferiores para execução do movimento.

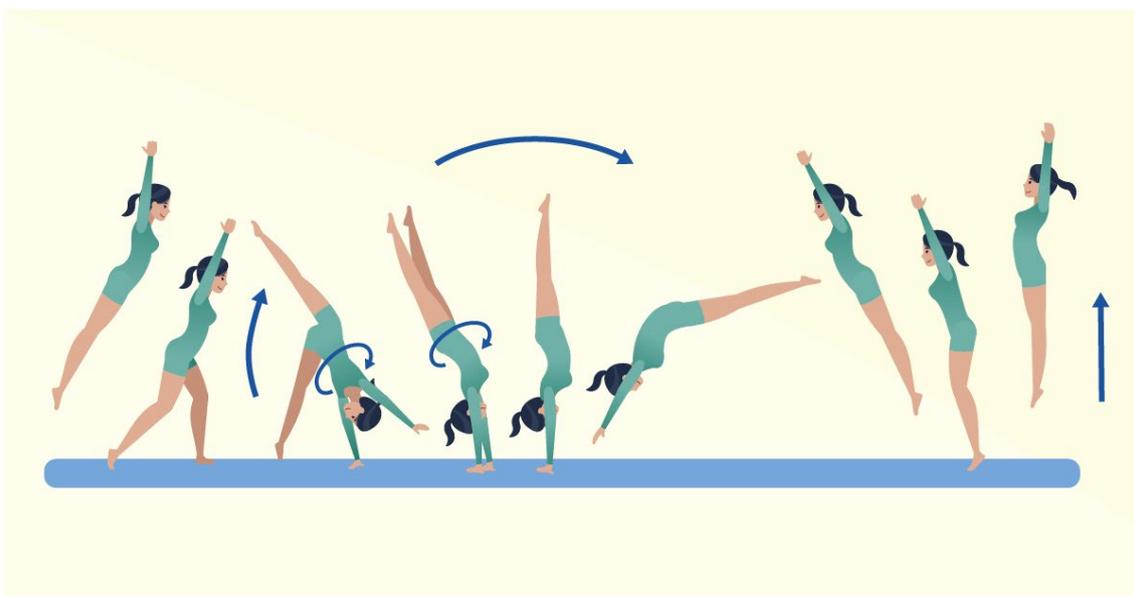


Figura 2.14 - Caracterização de um rodante para exemplificar a inversão de membros

Fonte: Rodante... (2014, *on-line*).

Suspensões: diferindo-se dos outros elementos apresentados, as suspensões são realizadas exclusivamente em aparelhos e se caracterizam pela execução de determinado elemento no qual o indivíduo precisa manter seu corpo, ou algum segmento do corpo, abaixo do aparelho no qual o movimento é realizado, sustentando-se por meio das mãos, ombros ou cotovelos (MARCASSA, 2004).

Exercícios de condicionamento físico

Os exercícios de condicionamento físico englobam todas as modalidades que têm como objetivo a aquisição ou a manutenção da condição física do indivíduo normal e/ou do atleta (SOUZA, 1997).

Os graus de complexidade dos movimentos ginásticos tendem a aumentar de acordo com o desenvolvimento de seus elementos. Dessarte, acaba sendo imprescindível que alguns elementos como força, potência, resistência e flexibilidade sejam trabalhados no decorrer desse processo (LIZ *et al.*, 2010).

Habitualmente, grande parte dos exercícios realizados exigem grande força muscular (OLIVEIRA; SEQUEIROS; DANTAS, 2005), pois, de maneira geral, a valência força acaba servindo de subsídio direto para o desenvolvimento de grande parte dos elementos e séries na Ginástica, permitindo que o indivíduo venha a desenvolver maiores níveis de potência e estabilidade durante a execução dos movimentos.

Podemos dizer, então, que os exercícios de força precisam trabalhar principalmente com o desenvolvimento de força isométrica (característica de grande parte dos movimentos de estabilização) e força explosiva, relacionando-se diretamente com as capacidades do indivíduo de imprimir potência durante a realização de saltos e impulsões.

Além dos elementos de força, torna-se imprescindível que durante o processo de treinamento sejam desenvolvidas características voltadas à resistência muscular e respiratória, visto que através do desenvolvimento da resistência, os ginastas apresentaram melhor capacidade de se concentrar sem sofrer os efeitos deletérios da fadiga. Embora grande parte das séries ginásticas durarem uma média de 15 a 90 segundos, a elevada demanda fisiológica inerente ao tipo de tarefa realizada pode

impactar negativamente aqueles indivíduos que não estão aptos a manter o elevado nível de *performance* necessário para esse tipo de atividade (DUNKER, 2013).

Outro elemento que precisa ser trabalhado com bastante cuidado durante a preparação ginástica é a flexibilidade. É através dela que os indivíduos irão realizar movimentos leves e técnicos. Com o desenvolvimento da flexibilidade, os movimentos se tornam mais fluidos e apresentam menor gasto energético para a efetivação da ação. De maneira geral, a flexibilidade pode ser definida como a capacidade que os músculos apresentam de se estender sem que danos ou lesões musculares apareçam. Esses movimentos acontecem em uma ou mais articulações, permitindo que a série apresente maior amplitude durante sua execução.

Manejo de aparelhos

Dentro da Ginástica, principalmente da Ginástica Rítmica, há uma elevada gama de aparelhos que podem ser utilizados durante as rotinas. Os aparelhos mais clássicos são a bola, as cordas, os arcos, as fitas, as maçãs e os bastões, fazendo com que uma maior expressividade e emoção sejam transpassadas durante a execução dos exercícios.

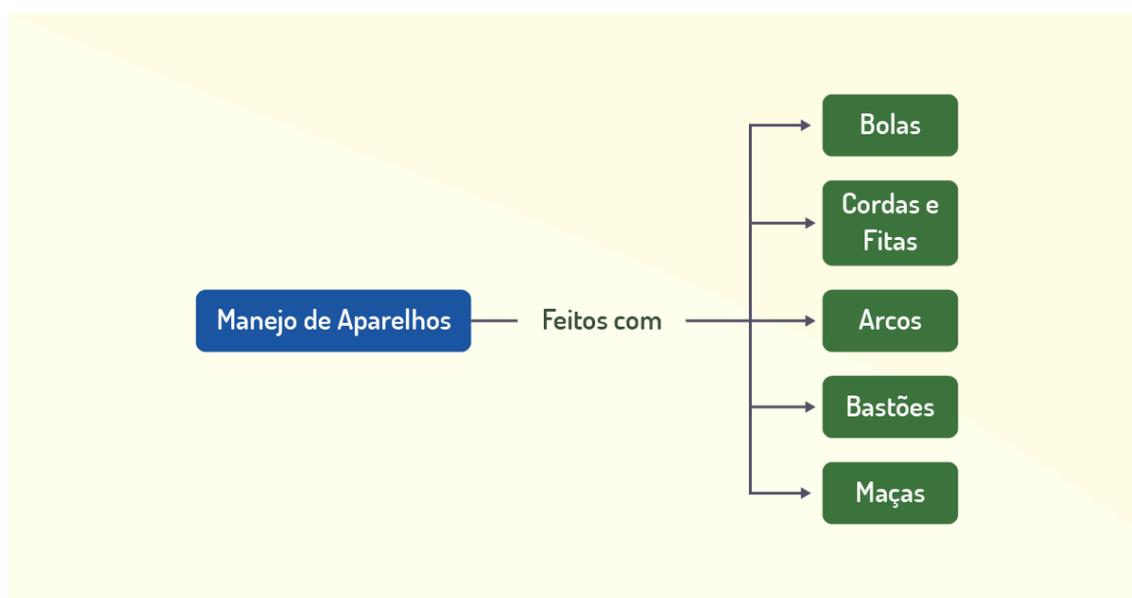


Figura 2.15 - Principais aparelhos utilizados na Ginástica

Fonte: Elaborada pela autora.

Além dos aparelhos tradicionais, podemos verificar a utilização de aparelhos alternativos durante a execução de movimentos da Ginástica para Todos. Nesta, é bastante comum verificar a utilização de materiais recicláveis que buscam substituir os elementos tradicionais dessa modalidade.

FIQUE POR DENTRO

Podemos realizar diversas formas de movimento e expressão corporal ao longo de nossas aulas, porém, alguns exercícios específicos acabam apresentando maior grau de dificuldade com relação à execução. Visando apresentar o desenvolvimento de alguns desses movimentos, o Vídeo “Aprenda a Ensinar: Ginástica Artística – Transforma Rio 2016” apresenta como esses conteúdos podem ser abordados ao longo de nossas aulas, evidenciando trabalhos voltados à postura e à forma de desenvolvimento que o aluno apresenta, trabalhando com uma introdução às posições básicas da Ginástica artística (estendido, grupado, carpado, afastado, espacate e a posição de L), finalizando com aspectos voltados à interdisciplinaridade. Veja mais no *link*: [https://www.youtube.com/watch?v=Z-jjO0Pumw](https://www.youtube.com/watch?v=Z-<u>jjO0Pumw</u>). Acesso em: 14 jan. 2020.

ATIVIDADE

A Ginástica é constituída por elementos corporais, exercícios acrobáticos, exercícios de condicionamento físico e manejo de aparelhos. Levando em consideração esses elementos da Ginástica, leia atentamente as alternativas a seguir e assinale a correta.

- a) Os passos, as reversões e as inversões fazem parte dos elementos corporais da Ginástica.
- b) Exercícios de velocidade são os mais importantes para o condicionamento físico de ginastas.
- c) Todos os elementos da Ginástica podem ser realizados em aparelhos e no solo.
- d) Dentre os elementos acrobáticos, os exercícios de suspensão precisam ser feitos em aparelhos.
- e) Os aparelhos de manejo tradicional da Ginástica são: bolas, cordas, fitas, barras e traves.

Movimentos gímnicos e suas variações

Caro(a) aluno(a), antes de partimos diretamente para os movimentos gímnicos é importante que alguns pontos específicos com relação ao significado de planos, eixos, níveis e direções sejam esclarecidos. Os movimentos ginásticos apresentam grandes variações no que diz respeito à forma de execução, diversificando em inúmeros aspectos que precisam ser compreendidos na íntegra antes que possamos aprofundar mais sobre o tema. Muitos exercícios são realizados com variações de planos, eixos, níveis e direções, tais como os saltos mortais, rodantes, *pivots* e pranchas. Mas o que cada uma desses movimentos representa no que diz respeito às alterações de planos e eixos? Como podemos analisar essas variações? Assim, o objetivo do tópico é apresentar as concepções e explicar como essas variações podem ocorrer.

Planos e eixos do corpo humano

De acordo com as determinações anatômicas, podemos dizer que o nosso corpo é subdividido em três planos principais que cruzam todos os segmentos de nossa anatomia por meio da posição anatômica. Esses planos servem principalmente para facilitar a detecção de membros/órgãos em nosso corpo, fazendo com que seja mais fácil compreender algumas características inerentes à nossa anatomia (SOBOTTA, 2000).

Plano Sagital

O Plano Sagital é caracterizado por todos os planos verticais que fazem uma subdivisão em duas metades de nossa posição anatômica, fornecendo uma divisão corporal entre lados esquerdo e direito (SOBOTTA, 2000).

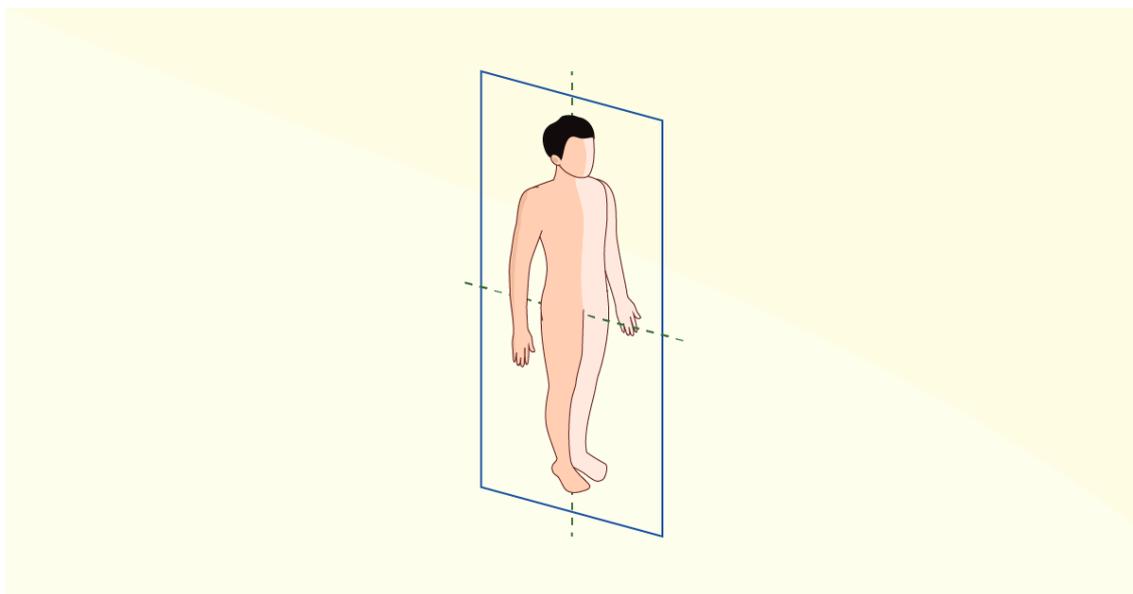


Figura 2.16 - Divisão anatômica segundo o Plano Sagital

Fonte: Edoarado / Wikimedia Commons.

Dentro do Plano Sagital, possuímos uma divisão conhecida como plano mediano, o qual faz a divisão exata do corpo (direita/esquerda), partindo da sutura do crânio até a parte medial do quadril.

Plano Frontal

O Plano Frontal consiste em todo e qualquer plano traçado sob nossa posição anatômica com trajeto paralelo à sutura coronal do crânio (SOBOTTA, 2000).

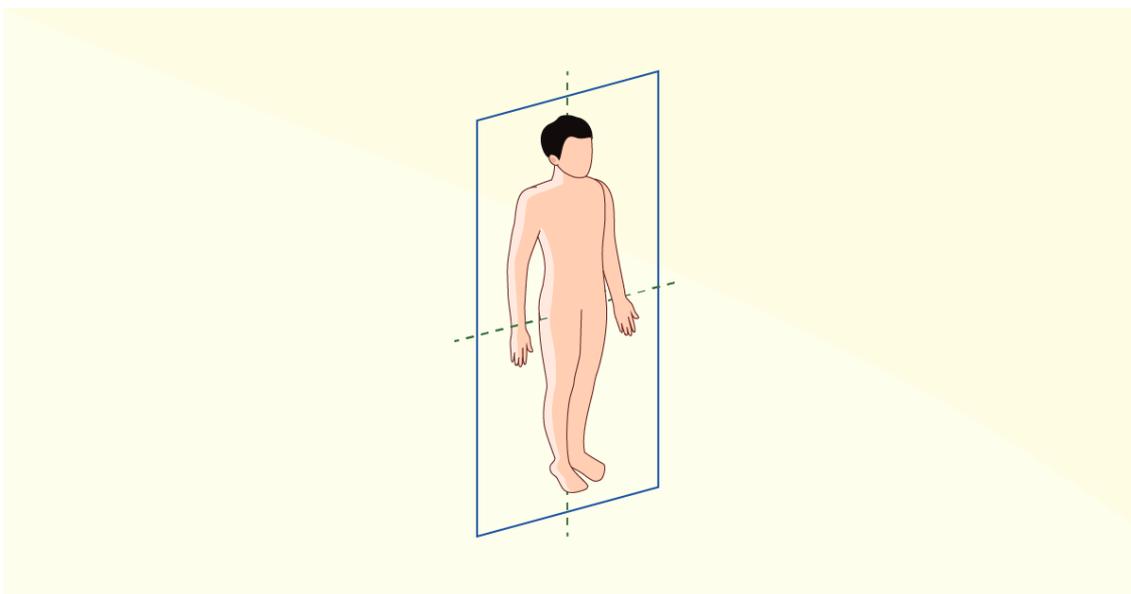


Figura 2.17 - Divisão anatômica segundo o Plano Frontal

Fonte: Edoarado / Wikimedia Commons.

O Plano Frontal, também conhecido por Plano Coronal, fornece uma subdivisão do corpo em duas partes diferentes: uma metade conhecida como anterior e a outra metade como posterior.

Plano Transversal

O Plano Transversal faz uma divisão horizontal (Figura 2.18) em nosso corpo através da posição anatômica, fornecendo duas metades distintas (superior/inferior) (SOBOTTA, 2000).

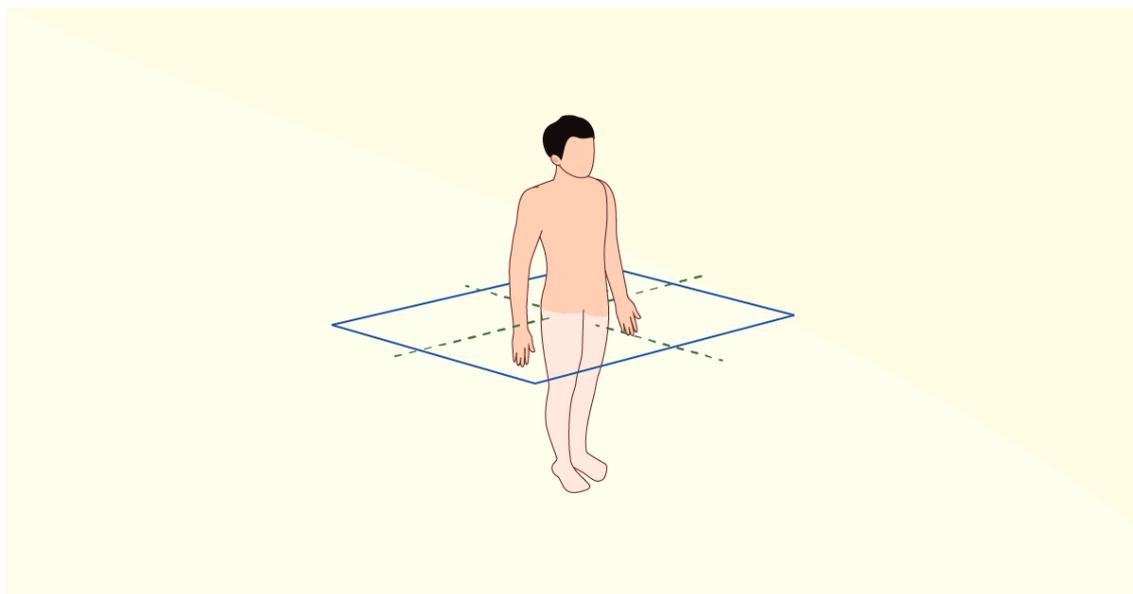


Figura 2.18 - Divisão anatômica segundo o Plano Transversal

Fonte: Edoarado / Wikimedia Commons.

Agora que temos conhecimentos básicos sobre os planos do nosso corpo, vamos abordar os eixos anatômicos que estruturam grande parte dos movimentos, principalmente dos movimentos realizados na Ginástica.

A partir do momento que começamos a trabalhar com movimentos do corpo humano é necessário que os conhecimentos sobre os eixos de movimento sejam esclarecidos. Podemos dizer que os eixos são concebidos a partir de linhas imaginárias que cruzam o nosso corpo de maneira perpendicular, a fim de propiciar o movimento por meio de articulações.

Eixo laterolateral

O eixo laterolateral também é conhecido como eixo transversal ou horizontal. Podemos dizer que esse eixo é composto pela transposição de uma linha fictícia que faz um cruzamento entre o lado esquerdo para o lado direito de nosso corpo (podendo ser realizado também do lado direito para o lado esquerdo).

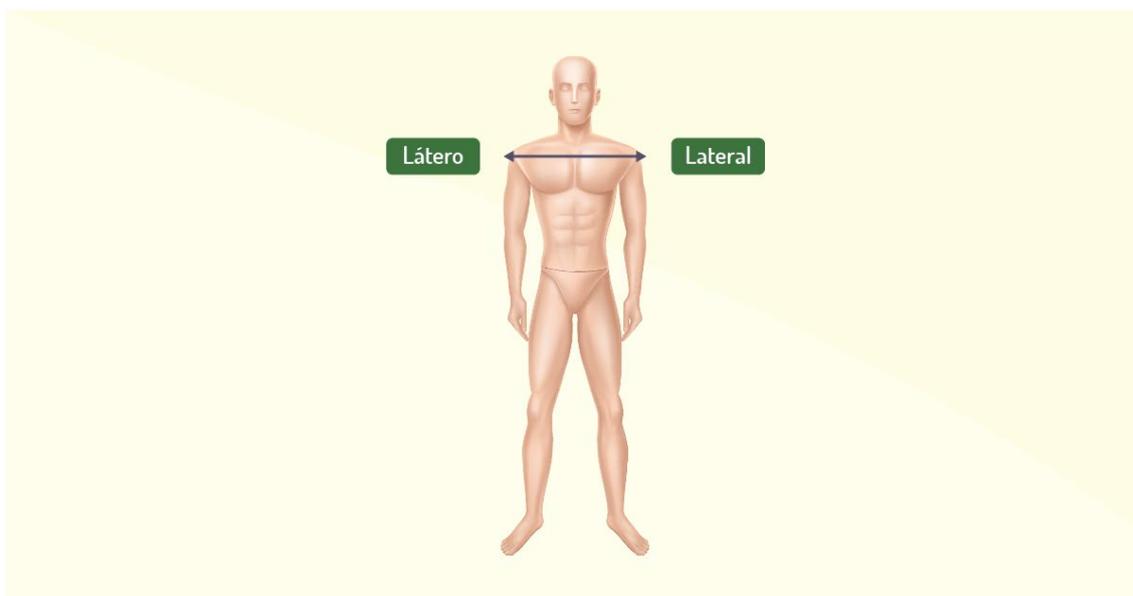


Figura 2.19 - Análise do eixo laterolateral

Fonte: Adaptada de vectorpocket / Freepik.

O eixo laterolateral é o eixo que possibilita a realização de movimento de flexão e extensão muscular, sendo evidenciado principalmente através de extensões e flexões de ombro, cotovelo, punho, quadril, joelhos e lombar.

Eixo anteroposterior

O eixo anteroposterior, também conhecido como eixo sagital, é responsável por fazer a conexão entre as posições ventrais e dorsais de nosso corpo, postando-se de maneira perpendicular ao plano frontal.

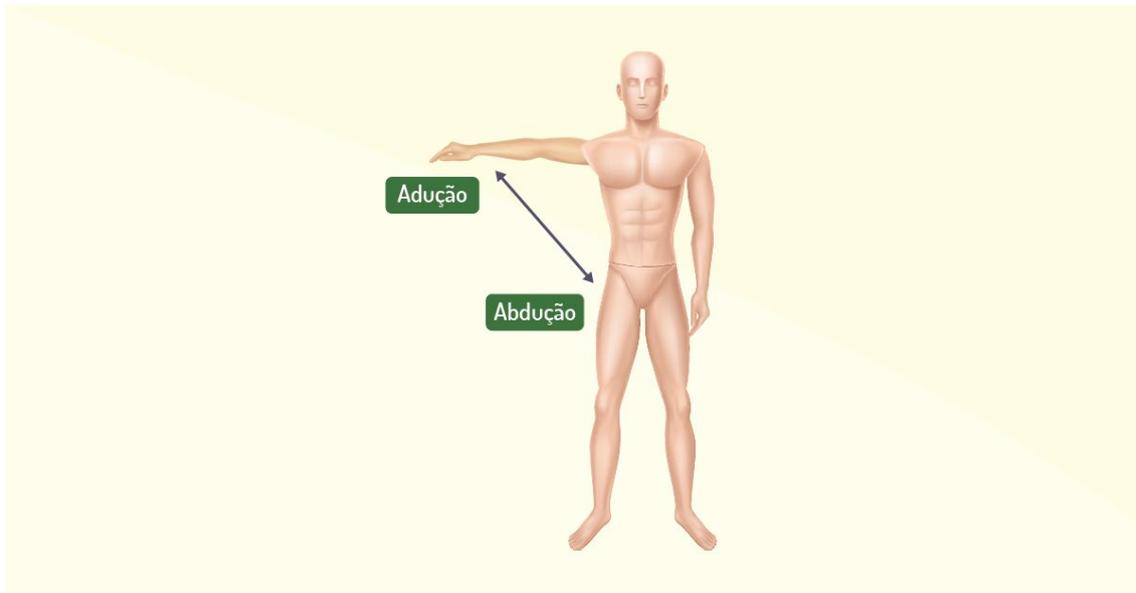


Figura 2.20 - Análise do eixo anteroposterior

Fonte: Adaptada de vectorpocket / Freepik.

O eixo anteroposterior acaba sendo o responsável por possibilitar movimento de adução e abdução corporal, permitindo que movimentos específicos como passadas laterais e cruzadas sejam realizadas.

Eixo longitudinal

O eixo longitudinal se localiza de maneira perpendicular ao plano transversal (Figura 2.21), estendendo-se da parte superior até a inferior do membro (o mesmo pode ser visualizado da parte inferior até a parte superior do corpo). A partir do eixo longitudinal é possível realizar movimentos de rotação lateral e rotação medial dos membros, visualizado principalmente nas articulações dos ombros, dos cotovelos e do quadril (SOBOTTA, 2000).

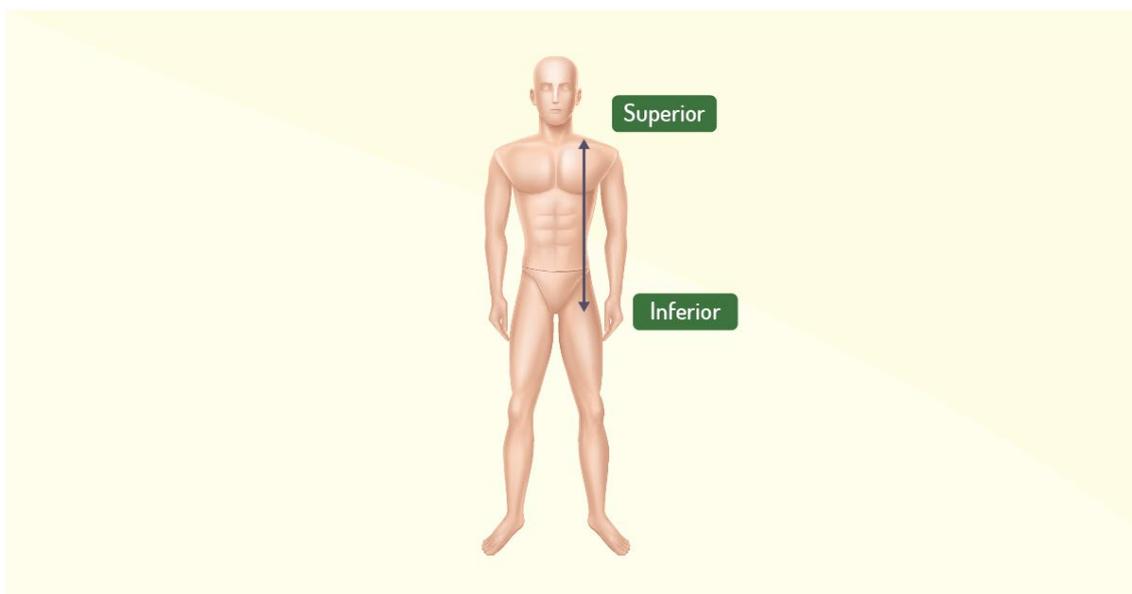


Figura 2.21 - Análise do eixo longitudinal

Fonte: Adaptada de vectorpocket / Freepik.

Nos movimentos gímnicos, é frequente observamos nomenclaturas no que diz respeito aos níveis em que os movimentos são realizados, porém só será possível propor movimentos em níveis variados se soubermos como eles precisam ser realizados. A seguir, faremos uma explanação sobre os níveis em que os movimentos podem ser realizados, alternando entre altos, médios e baixos.

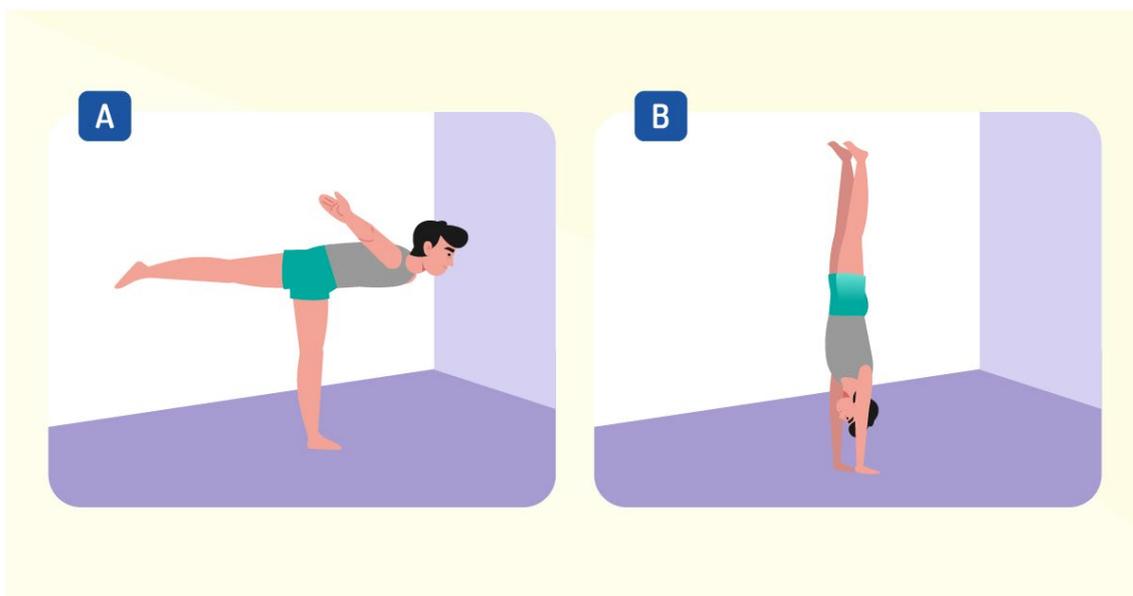
Durante a execução de apresentações ginásticas, é exigido que os ginastas realizem certas variações de nível no que diz respeito à execução de movimentos. Esses níveis se relacionam diretamente com a altura em que os movimentos são realizados: a) os movimentos de nível alto são realizados nas pontas dos pés ou durante saltos, onde perdemos o contato com o solo; b) os de nível médio são realizados com os joelhos flexionados, podendo variar na amplitude da flexão até ficar com os joelhos totalmente estendidos; c) os de nível baixo, realizados quando o ginasta deita, senta ou rola em determinada posição.

Agora que adquirimos um conhecimento básico sobre os planos, eixos, e níveis fica um pouco mais fácil de compreender como os movimentos gímnicos acontecem. Em competições ginásticas, um dos aspectos que precisa ser seguido é a utilização total do tablado, buscando fazer movimentos limpos e fluidos. É necessário que certas variações

de direções e trajetórias também sejam apresentadas, evidenciando que o ginasta possui total controle sobre o ambiente e sobre o corpo durante a realização da tarefa. A fim de executar determinados movimentos de maneira coerente, é importante reconhecer as variações de planos e eixos. Salienta-se a importância de reconhecer essas características durante os momentos de correções de movimentos, exemplificando os eixos que precisam ser trabalhados com maior efetividade para executar um movimento correto e econômico no que diz respeito ao gasto de energia.

ATIVIDADE

O corpo humano é capaz de assumir diferentes posições por meio de uma infinidade de movimentos, dessa maneira, os planos e os eixos nos auxiliam a ter uma noção e uma descrição detalhada sobre como os movimentos ocorrem nas articulações. Nas duas figuras a seguir, temos o exemplo de algumas variações de planos e eixos. Analise atentamente as figuras em questão e, com base em seus conhecimentos sobre planos e eixos, assinale a alternativa correta.



Fonte: Toledo (2009, p. 216).

- a) Na Figura (A), temos a aproximação do tronco feito através do eixo anteroposterior.
- b) O eixo anteroposterior possibilita que movimentos de adução e abdução sejam realizados.
- c) A Figura (B) traz a representação de uma parada de mãos, observada por meio do plano frontal.
- d) Na execução dos rodantes, podemos verificar apenas os planos verticais e horizontais se movimentando.
- e) Na Figura (A), podemos observar a execução pelo eixo laterolateral.

Conhecimentos Didático-Pedagógicos da Ginástica

Como foi possível verificar anteriormente, grande parte dos movimentos ginásticos advêm dos nossos movimentos naturais, apresentando algumas progressões de acordo com o grau de dificuldade da atividade realizada. Dentro dessa perspectiva, a fim de propiciar o melhor desenvolvimento possível durante a realização das aulas de Ginástica, é necessário que a cronologia seja seguida, partindo sempre de movimentos mais simples até os movimentos mais complexos, fazendo com que a construção do conhecimento ocorra de maneira gradual e permitindo que todos os alunos possam se desenvolver de maneira adequada (DARIDO *et al.*, 2010).

A didática sobre os elementos corporais

No início do tópico, destacamos os elementos corporais da Ginástica na íntegra, evidenciando o que cada um desses elementos significa dentro do campo da Ginástica. Entretanto uma das questões que não foram completamente abordadas corresponde às formas como podemos aplicar esses elementos, com o intuito de propiciar o melhor desenvolvimento técnico e corporal por parte de nossos alunos.

Podemos dizer que a base da Ginástica reside sobre os elementos corporais, assim como quase todas as outras modalidades esportivas, entretanto, quando esses elementos são trabalhados de maneira progressiva e coerente, os trabalhos de Ginástica servem como base fundamental para todas as outras modalidades esportivas que envolvem a movimentação corporal. Acaba sendo imprescindível que durante a aplicação desses conteúdos uma forte base estruturante seja fornecida. Em outras palavras, devemos sempre partir de atividades mais simples, como o caminhar, até atividades mais complexas, envolvendo corridas, saltitos e outros elementos estruturantes da modalidade.

O aspecto de progressão dos elementos corporais é fundamental para que os movimentos mais complexos sejam realizados de maneira adequada, pois quando falhas ocorrem no desenvolvimento inicial, como por exemplo nos passos e nas corridas, muito provavelmente a realização de atividades mais complexas como ações de giro, balanceamento e circunduções serão afetados.

A didática sobre os elementos acrobáticos

Os elementos acrobáticos apresentam maior complexidade durante a sua realização quando comparado aos elementos corporais trabalhados anteriormente. Dessa forma, torna-se relevante ressaltar a importância de um desenvolvimento adequado dos elementos corporais antes que se iniciem os elementos acrobáticos, buscando evitar acidentes durante a realização da prática.

Esses elementos devem, em sua essência, apresentar a capacidade de contribuir para o desenvolvimento amplo do aluno. Além da consciência corporal, proporcionada por meio de atividades lúdicas, deve-se melhorar a capacidade de o indivíduo se relacionar em sociedade. Uma das principais formas de trabalhar esse conteúdo é fomentar a criação de duplas, trios ou quartetos para o desenvolvimento das atividades, evidenciando a necessidade de se trabalhar em equipe para que os objetivos sejam alcançados.

Elementos facilitadores para a realização da Ginástica

Levando em consideração que algumas atividades podem apresentar um certo grau de dificuldade nos momentos iniciais, cabe ao professor buscar estratégias que visam à facilitação da execução de movimentos que não são familiares para seus alunos.

Usualmente, podemos afirmar que esse processo de facilitação pode ocorrer através da utilização de instruções verbais, manuais e mecânicas. Em algumas situações, é possível fazer a combinação de métodos a fim de proporcionar uma melhor visualização das atividades propostas (SILVA, 2011).

Dentro da Ginástica, é possível visualizar esses elementos facilitadores apresentando um papel bastante importante no processo de desenvolvimento psicomotor de nossos alunos, principalmente durante as fases de iniciação, nas quais, além da própria ausência de controle motor para realizar algumas tarefas, o medo pode estar implícito às situações geradas em aula. Portanto, alguns elementos, como a elaboração de tarefas em grupo e utilização de outros recursos, podem ser de extrema importância para a efetivação desses movimentos.

Um ponto que precisa ser destacado aqui é a importância da socialização enquanto agente facilitador durante os processos de ensino-aprendizagem. De modo geral, é possível considerar que diversos métodos de facilitação ocorrem na forma verbal através da socialização proporcionada durante as atividades ginásticas, principalmente nas atividades de Ginástica Acrobática (BORELLA; DENARI, 2007).

A socialização proporciona um ambiente onde a timidez e a vergonha ficam em segundo plano, permitindo que o aluno se sinta mais à vontade para se “expor” à realização de tarefas. Tarefas essas que poderiam trazer certa aversão ao aluno quando realizadas de maneira isolada. É importante destacar que o incentivo verbal feito pelos professores e pelos colegas durante a realização das atividades influencia de maneira direta na forma como o aluno percebe seus movimentos, fazendo com que ele se sinta mais motivado a praticar os exercícios propostos (MARANTE; FERRAZ, 2006).

No que diz respeito a algumas limitações físicas, acaba sendo bastante corriqueiro observar alunos que apresentam dificuldades em realizar movimentos simples como rolamentos durante nossas práticas pedagógica, fazendo então com que o uso de recursos como colchonetes, pequenos declives e auxílio de outros colegas durante a prática da atividade possam facilitar a execução desses movimentos. Esse auxílio é executado de forma manual/mecânica e fornece um apoio mais estável para as costas e mais segurança para a efetivação do gesto motor (Figura 2.22).

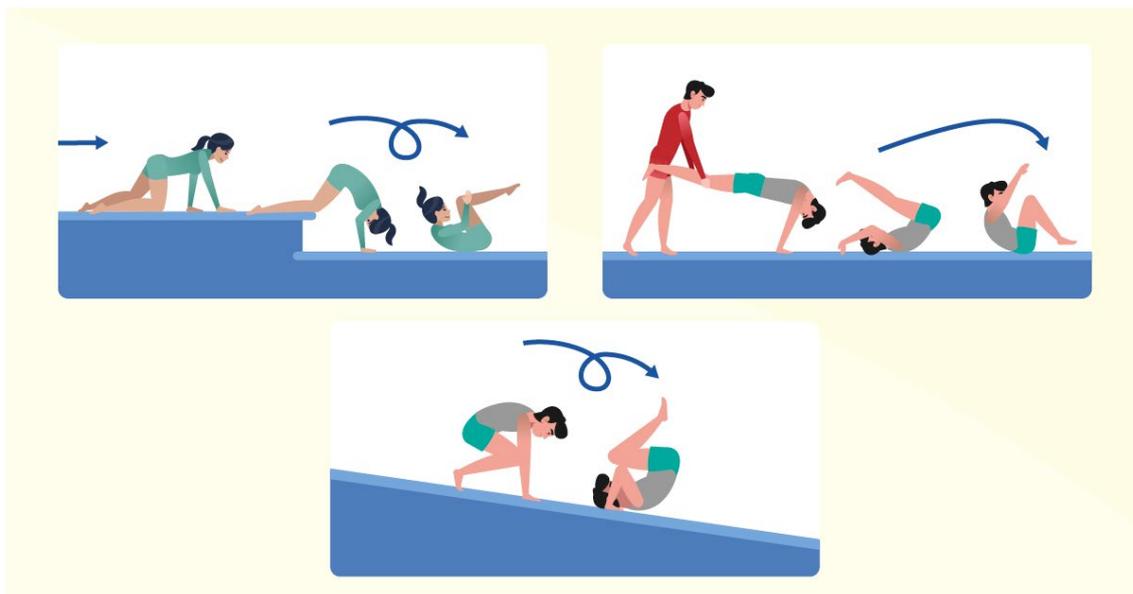


Figura 2.22 - Exercícios para iniciação ao rolamento

Fonte: Adaptada de Técnicas... (2020, *on-line*).

Outro exercício que pode apresentar dificuldades para o aluno é a parada de mãos: muitas vezes, essa dificuldade se relaciona mais com o medo de cair do que com o sacrifício em executar o movimento. Por isso, utilizar estratégias como posicionar um colega a frente para segurar as pernas do praticante ou até mesmo colocá-los próximos a uma parede pode ser uma estratégia viável para proporcionar um processo de iniciação ao movimento real, fornecendo um *feedback* mecânico e verbal durante a realização do movimento (Figura 2.23). Esse *feedback* pode ser realizado de maneira verbal, quando o colega que está auxiliando diz para o praticante o que ele está fazendo de errado ou o que ele precisa continuar fazendo, seguido por um auxílio mecânico/físico, com o auxílio das mãos. O movimento realizado pelo aluno é “segurado” a fim de proporcionar a experimentação do movimento formal.

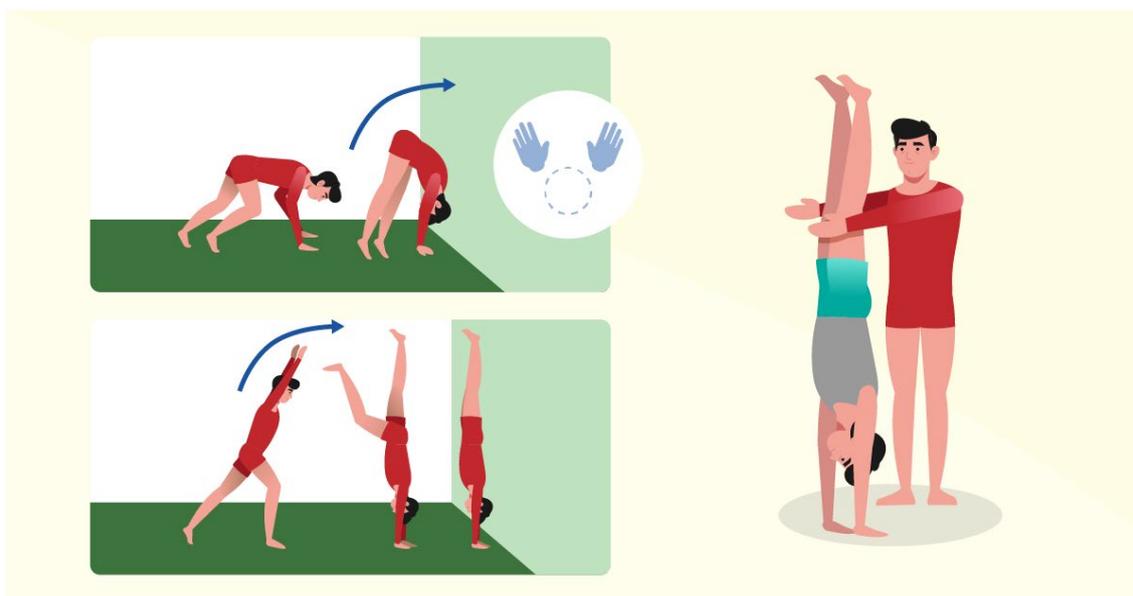


Figura 2.23 - Exercícios de iniciação à parada de mãos

Fonte: Adaptada de Técnicas... (2020, *on-line*).

Além dos exercícios de iniciação supracitados, existe uma infinidade de estratégias que podem ser utilizadas na tentativa de viabilizar a realização de determinados movimentos, cabendo apenas ao professor fazer o uso correto dos instrumentos que estão ao seu dispor, visando uma melhor experiência e experimentação por parte do aluno no que diz respeito às práticas de Ginástica.

REFLITA

A Educação Física passou por diversas tendências pedagógicas desde o seu surgimento, transitou por métodos que focavam exclusivamente na técnica do movimento, sendo bastante excludentes em relação aos alunos que não apresentavam um desenvolvimento motor tão abrangente. Passou até mesmo por outros métodos que consideravam apenas o modelo biológico enquanto justificativa para a realização do movimento. Por fim, com o surgimento de tendências mais críticas, que passaram a considerar todo o contexto inerente à cultura do movimento, verificou-se a importância de trabalhar com a inclusão de todos os sujeitos durante a realização de nossas aulas, permitindo, dessa forma, o melhor desenvolvimento possível para todos os alunos.

A Ginástica se apresenta, então, como um excelente campo para se trabalhar o desenvolvimento integral, pois permite um amplo progresso físico e social para os alunos. Entretanto diversos professores comentam que têm dificuldade em trabalhar esses conteúdos durante as aulas de Educação Física em decorrência das limitações físicas impostas pelo ambiente, além dos problemas em se trabalhar alguns movimentos específicos pelo seu elevado nível de dificuldade (AYOUB, 2003). Dessa forma, reconhecendo a possibilidade de construir materiais alternativos, associado à possibilidade de utilizar elementos facilitadores para a realização das práticas pedagógicas, é importante que o profissional de Educação Física esteja aberto para inovar diante dos elementos que o cercam, podendo utilizar elementos físicos como rampas e corrimões existentes no ambiente durante processo de construção e facilitação do conhecimento.

ATIVIDADE

Foi possível verificar que, com a evolução dos métodos de ensino, as formas de se ensinar a Ginástica também evoluíram, permitindo que diferentes métodos e estratégias fossem utilizados para promover o melhor desenvolvimento possível dos nossos alunos. Sobre esse assunto, assinale a alternativa correta.

- a) Estratégias de facilitação de movimento devem ser utilizadas no ensino da Ginástica.
- b) Durante as aulas de Ginástica precisamos sempre trabalhar com a execução formal dos movimentos.
- c) No processo de ensino-aprendizagem da Ginástica é demandado que apenas atividades individuais sejam feitas.
- d) Atividades de maior complexidade podem ser passadas caso tenhamos um aluno com altas habilidades.
- e) Apenas elementos de facilitação mecânica podem ser utilizados no desenvolvimento das aulas de Educação Física.

O desenvolvimento de expressões rítmicas na Ginástica

Dentro dos aspectos ginásticos, principalmente dentro da Ginástica Rítmica, percebemos que as formas e as frequências utilizadas pelos ginastas apresentam características e traços bem marcantes, transferindo diversas sensações através dos movimentos e expressões praticadas durante a realização de seus atos. Considerando a capacidade de transferências de sentidos e sentimentos através desse tipo de gesto, uma das melhores formas de se trabalhar os aspectos da cultura de movimento pode ser por meio de expressões rítmicas, que são realizadas de maneira aberta ou até mesmo durante sessões de exercícios.

Mas, afinal, o que são expressões rítmicas? A definição geral afirma que as expressões rítmicas podem ser consideradas manifestações corporais que trazem consigo sentimentos e sensações durante a realização de sua prática. Usualmente, elas são acompanhadas de ritmos compostos por batiques, percussões e até mesmo músicas formais. É durante o ritmo que a linguagem contida na música e no movimento se comunicam, transferindo sentimentos através do movimento (CAÇOLA, 2007).

Para acompanhar a definição das expressões rítmicas é necessário que uma noção básica sobre o ritmo seja passada para os alunos, pois um dos aspectos que são levados em consideração durante a prática da Ginástica é a sincronia e a fluidez do movimento, o que por sua vez é influenciado diretamente pelo ritmo que o indivíduo que realiza a ação possui.

Podemos dizer que quase todas as atividades rítmicas e expressivas realizadas na escola podem se relacionar às expressões corporais por meio de códigos simbólicos inerentes à cultura do indivíduo, promovendo, assim, a interação entre os valores e conceitos sociais com os gestos e movimentos realizados.

Uma das melhores formas de se trabalhar o ritmo na Ginástica é fazer uma abordagem multidisciplinar, na qual as atividades que se ocupam da dança principalmente são incorporadas para que os alunos percebam a relação existente entre os sons e os gestos (BRASILEIRO; MARCASSA, 2008).

Durante a realização dos movimentos rítmicos, a graça e a beleza inerentes ao movimento são bastante importantes, entretanto a harmonia desses movimentos, unidos à música, busca aproximar os espectadores aos movimentos. Essa aproximação resulta

em uma ligação entre os sentimentos do indivíduo que faz os movimentos e o indivíduo que observa (SCHIAVON; NISTA-PICCOLO, 2007).

A partir do momento que se compreende que os sentimentos e as emoções podem ser trabalhados por meio do movimento, problemáticas relacionadas à sociedade podem ser incorporadas e expressas por meio do gesto motor, fazendo com que o aluno passe a entender que as realizações de determinados movimentos representam um significado e que esse significado pode ser utilizado e explorado a fim de transmitir mensagens para os espectadores/plateia.

Para sincronizar os ritmos com os movimentos é necessário que um conhecimento básico sobre ritmos e pulsações seja compartilhado com o aluno. Diversas músicas apresentam pulsações distintas durante sua execução, fazendo com que movimentos mais rápidos ou movimentos mais lentos sejam realizados. Dessa forma, com o conhecimento da quantidade de pulsações de determinada música fica mais fácil gerar uma sincronia entre os movimentos realizados e os sons escutados.

Além disso, o tempo da música e o compasso terão fundamental influência nos movimentos realizados pelos ginastas, uma vez que é necessário manter uma perfeita harmonia entre a música que o acompanha e o exercício. Com base nas batidas e nas pausas, o compasso pode ser definido como uma maneira de dividir quantitativamente em grupos os sons de uma composição musical. Tempo musical é a duração de cada unidade do compasso. Também pode ser compreendido como o movimento com o qual se deve executar um trecho de música, indicado por expressões técnicas. Assim, ao selecionar uma atividade ou uma música para o acompanhamento musical de um exercício, o professor deve saber que tipo de compasso irá utilizar para acompanhamento. Se o exercício tem duas unidades, o compasso deverá ter dois tempos; se tem quatro ou oito unidades, deverá ter um compasso de quatro tempos.

Para ginastas iniciantes ou em sala de aula, por exemplo, deve-se colocar músicas lentas e moderadas com o intuito de fixar posições e obedecer às exigências técnicas, marcando os tempos e o ritmo. Por exemplo, na execução de um exercício, é necessário que a música tenha um tempo adequado e que facilite a ação muscular. Nem todos os elementos corporais têm duração similar, ou seja, um equilíbrio requer a manutenção de uma posição durante um tempo relativo que, na música, pode se traduzir num valor de semibreve ou de mínima, ou ainda de pausa. Já um saltito de menor duração, pode ser

executado com valores menores e sincronizando intensidades diferenciadas para suas fases de voo e queda.

ATIVIDADE

Os ritmos marcam as formas de movimento corporal e favorecem a sua execução dinâmica. Evidencia-se, dessa forma, que um controle sobre os ritmos de movimento pode ser interessante quando se objetiva melhorar a execução de movimentos. Sobre ritmos, assinale a alternativa correta.

- a) Os ritmos ginásticos precisam ser trabalhados exclusivamente por meio dos movimentos formais da modalidade.
- b) Normalmente, os ginastas optam por músicas com média de 168 a 208 pulsações por minuto.
- c) Podemos dizer que a Ginástica que melhor apresenta marcações rítmicas é a Ginástica Rítmica.
- d) A utilização de danças no desenvolvimento do ritmo na Ginástica não é aconselhável.
- e) A expressão rítmica é definida apenas pela incorporação de músicas aos movimentos preestabelecidos.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: Ensinando Ginástica para Crianças

Editora: Editora Manole, 3. ed., 2015

Autor: Peter H. Werner; Lori H. Williams, e Tina J. Hall

ISBN: 9788520440186

Comentário: No livro em questão são abordados conteúdos relacionados aos procedimentos didáticos que podem ser utilizados no decorrer das aulas de Ginástica, levando em consideração aspectos maturacionais e motores das crianças.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: Manual de ajudas em Ginástica

Editora: Fontorua, 2. ed., 2012

Autor: Carlos Araújo

Comentário: O livro traz desenhos detalhados de movimentos e elementos ginásticos por meio de 91 fichas que estão divididas nos aparelhos da Ginástica artística: solo, saltos de cavalo, barra fixa e paralelas assimétricas, cavalo com alças, argolas, paralelas e trave. O livro também aborda como realizar a preparação física de atletas com exercícios de flexibilidade, força e velocidade.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: Atlas de anatomia humana Sobotta

Editora: Editora Guanabara Koogan, 24. ed., 2018

Editores: Friedrich Paulsen e Jens Waschke

ISBN: 8527732378

Comentário: Embora esse livro faça parte de uma coleção voltada para os conhecimentos de anatomia, diversos aspectos relacionados à biomecânica do movimento podem ser encontrados e esclarecidos durante sua leitura.

INDICAÇÕES DE FILME

Nome do filme: As Ginastas

Gênero: Drama e Esporte

Ano: 2009

Elenco principal: Josie Loren, Cassie Scerbo, Ayla Kell e Neil Jackson

Comentário: No decorrer da trama, são abordados diversos aspectos relacionados a como os atletas de Ginástica lidam com toda a pressão da sociedade no que diz respeito a suas relações sociais e pessoais. Também apresenta aspectos bastante interessantes sobre a realidade de vida de indivíduos que optaram pela Ginástica de alto rendimento.

INDICAÇÕES DE FILME

Nome do filme: Vitórias de uma Vida

Gênero: Biografia, Drama e Esporte

Ano: 2014

Elenco principal: Gabrielle Douglas, Imani Hakim, Regina King e Brian Tee

Comentário: Esse filme conta a história de vida de uma campeã olímpica de Ginástica. Nele, a atleta comenta sobre como eram os aspectos voltados à sua preparação e como sua vida se transformou por meio da Ginástica, lugar onde ela foi capaz de expressar grande parte dos sentimentos que teve durante a vida.

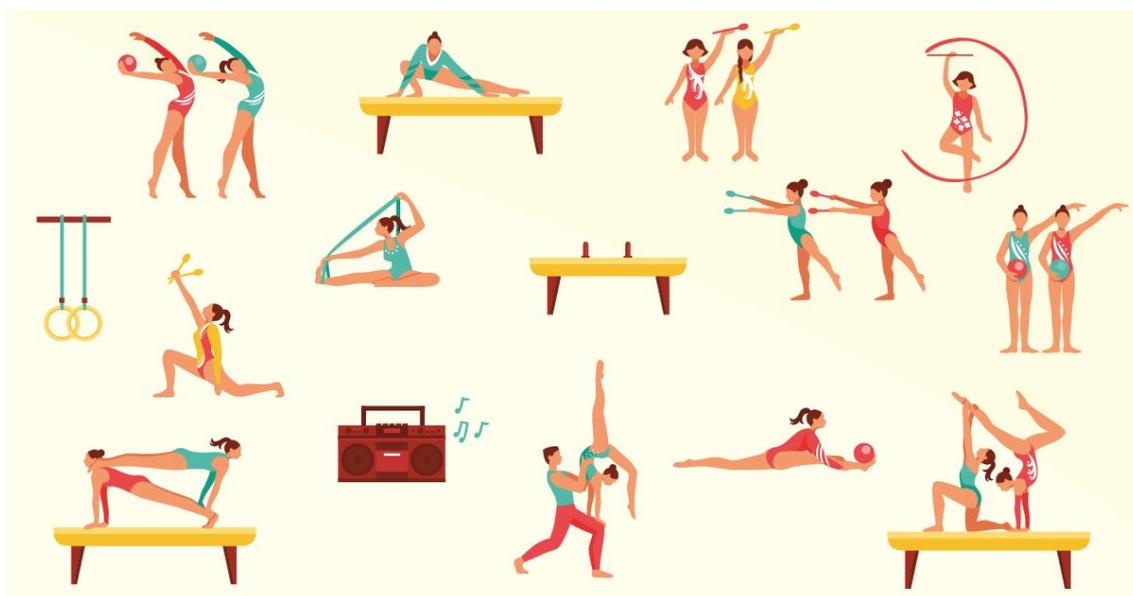
UNIDADE III

Movimento Gímnico

Sabrine Nayara Costa

Introdução

Caro(a) aluno(a), para darmos continuidade aos conhecimentos sobre a ginástica, nesta unidade, compreenderemos os processos histórico-culturais e técnico-pedagógicos das ginásticas competitivas, lembrando que esta envolve modalidades como a Ginástica Artística, a Ginástica Rítmica, a Ginástica Acrobática e a Ginástica de Trampolim. Em um segundo momento, perpassaremos pelas concepções coreografias, como elas se constituíram e suas possibilidades de variações, no que diz respeito a direções, trajetórias, formações e colaborações. Em um terceiro momento, falaremos sobre os movimentos gímnicos a mãos livres e os movimentos que são realizados com e em aparelhos. Para encerrar a unidade, verificaremos as possibilidades para o ensino e a pesquisa das manifestações gímnicas.



Fonte: macrovetor / Freepik.

Conhecimentos histórico-culturais e técnico-pedagógicos das ginásticas competitivas

Neste tópico, compreenderemos os conhecimentos histórico-culturais e técnico-pedagógicos das ginásticas competitivas. Para isso, perpassaremos pelo histórico e pela constituição da Ginástica Artística, da Ginástica Rítmica, da Ginástica Acrobática e da Ginástica de Trampolim, além de compreendermos a constituição técnico-pedagógica dessas ginásticas. Tais modalidades foram selecionadas por serem regulamentadas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) e já possuem tradição em sua prática.

A primeira ginástica apresentada será a Ginástica Artística, pois foi a partir dela que houve os desdobramentos para as outras modalidades.

Ginástica Artística

O termo Ginástica Artística (GA) surgiu no início dos anos 1800 para se distinguir dos estilos de técnicas utilizadas no treinamento militar influenciado pelo professor alemão Johann Friedrich Ludwig Jahn. As competições de ginástica começaram a ser realizadas nas escolas e nos clubes da Europa, e a modalidade ganhou destaque quando foi introduzida nos primeiros Jogos Olímpicos de Atenas, em 1896 (NUNOMURA; TSUKAMOTO, 2009). Nesse período, a Ginástica Artística era denominada Ginástica Olímpica, por ser a única modalidade presente nos Jogos Olímpicos. Com a inserção da Ginástica Rítmica no programa dos Jogos Olímpicos, na década de 1980, a modalidade passou a ser denominada Ginástica Artística.

A partir de então, a Ginástica Artística esteve presente em todas as evoluções dos Jogos Olímpicos; inicialmente, com participação exclusivamente masculina. Somente em 1928 as mulheres foram incluídas nos Jogos Olímpicos realizados em Amsterdã. Acredita-se que, devido ao ingresso tardio da figura feminina, as competições femininas tornaram-se mais disputadas e admiradas, destacando-se dentre as modalidades do esporte (NUNOMURA; TSUKAMOTO, 2009).

No Brasil, a chegada da ginástica ocorreu em 1824, devido à colonização alemã no Rio Grande do Sul. A modalidade foi oficializada em 1951, no mesmo ano em que ocorreu o primeiro Campeonato Brasileiro de Ginástica. Atualmente, o Brasil tem obtido destaque internacional expressivo, fato que ajudou a popularizar a ginástica no país (NUNOMURA; TSUKAMOTO, 2009).

Ao longo da história, a modalidade foi dominada, principalmente, pela União Soviética, desde 1952. Em 2008, nos Jogos Olímpicos de Pequim, a China passou a ser a maior detentora de medalhas de ouro do mundo na Ginástica Artística (GYMNASTICS..., 2015).

A GA tem como principal característica a utilização de aparelhos, os quais constituem as provas; dessa forma, a criação e a execução dos movimentos gímnicos são influenciadas pelas características de tais aparelhos. Como já elucidado em unidades anteriores, a GA é subdividida em provas femininas e masculinas, cada qual com seus aparelhos. Por isso, a FIG possui dois comitês, os quais configuram-se quase como duas modalidades distintas: um comitê para a Ginástica Artística Masculina (GAM); e outro para a Ginástica Artística Feminina (GAF).

Por mais que as provas masculinas e femininas possuam suas similaridades, por se tratarem da mesma modalidade, as práticas masculina e feminina possuem seus aparelhos particulares, além de um código de pontuação específico para cada uma delas, com as regras e especificidades dos aparelhos. Atualmente, na modalidade GAM, são realizadas seis provas, constituídas em solo (sem música), cavalo, argolas, salto, barras paralelas simétricas e barra horizontal ou fixa. Na modalidade GAF, são realizadas quatro provas, compostas de solo (com música) salto, barras paralelas assimétricas e trave de equilíbrio.

Em relação aos conhecimentos técnico-pedagógicos da GA, é importante destacar que essa modalidade tem potencial de favorecer o processo de crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes, pois demanda de diversas capacidades para sua prática, como capacidade de condicionamento físico e de coordenação, além de necessitar de diversas habilidades motoras (NUNOMURA; TSUKAMOTO, 2009).

Dentre os fundamentos técnicos, encontram-se rolamentos (grupados, afastados e carpados), paradas de mãos com e sem rolamento para frente, oitava, parada de cabeça, roda, rodante, reversão, além de composição coreográfica com esses elementos. Dentre os aparelhos, estão trave de equilíbrio, mesa de salto, barra fixa, argolas e paralelas assimétricas; além disso, há, ainda, saídas, impulsos, balanços, giros, suspensão, apoios, equilíbrio estático, saltos, elementos com voos e inversões de eixo.

Todos esses componentes fazem parte do desenvolvimento técnico-pedagógico da GA. É necessário assegurar que os fundamentos básicos estejam bem desenvolvidos e aprendidos pelos alunos, para que seja realizada a evolução para habilidades mais complexas e para que haja avanço do aprendizado (NUNOMURA; TSUKAMOTO, 2009).

Ginástica Rítmica

A Ginástica Rítmica é uma categoria de competição que combina o balé e a dança moderna com a ginástica, o que dá forma a uma versão fluida e graciosa do esporte. Os ginastas usam um conjunto de aparelhos manuais para suas apresentações (corda, arco, bola, maçãs ou fita), em uma rotina coreografada definida para a música. Os três elementos característicos da modalidade (elementos corporais, manejo de aparelhos e acompanhamento musical) são trabalhados em conjunto, estando sempre presentes e de maneira harmônica.



Figura 3.1 - Ginástica Rítmica com arcos

Fonte: cylonphoto / 123RF.

A Ginástica Rítmica (GR) surgiu em decorrência das ideias de Jean-Georges Noverre (1727-1810), François Delsarte (1811-1871) e Rudolf Laban (1881-1970), os quais acreditavam que a dança era o meio para se expressar e exercitar o corpo. Foi Peter Henry Ling, porém, que desenvolveu a ideia da metodologia sueca de exercício livre, no século XIX; nessa metodologia, os alunos expressavam seus sentimentos e suas emoções por meio do movimento corporal. Catharine Beecher, com os mesmos ideais, fundou o Instituto Feminino Ocidental, em Ohio, nos Estados Unidos, no ano de 1837. No programa de ginástica de Beecher, denominado “Dança Sem Dança”, as moças, a partir da música, realizavam desde movimentos simples de calistenia até atividades mais extenuantes (TOLEDO, 2009).

Durante a década de 1880, Émile Jaques-Dalcroze, da Suíça, desenvolveu uma forma de treinamento físico para músicos e dançarinos. George Demeny de France criou exercícios com música que foram projetados para promover a benevolência do movimento, a flexibilidade muscular e a boa postura. Todos esses estilos foram

combinados em torno de 1900, na Escola Sueca de Ginástica Rítmica; mais tarde, seriam acrescentados elementos de dança da Finlândia. Por volta dessa época, Ernst Idla, da Estónia, estabeleceu um grau de dificuldade para cada movimento. Em 1929, Hinrich Medau fundou a escola Medau, em Berlim, para treinar ginastas em Ginástica Moderna e para desenvolver o uso de aparelhos ginásticos.

Somente em 1940, a Ginástica Rítmica iniciou suas primeiras competições na União Soviética; entretanto, a Federação Internacional de Ginástica não reconheceu o esporte até 1962 e, quando o fez, reconheceu-o primeiramente como Ginástica Moderna, depois como Ginástica Desportiva Rítmica e, finalmente, como Ginástica Rítmica. O primeiro Campeonato Mundial de Ginastas Rítmicas Individuais foi realizado em 1963, em Budapeste. As competições em grupos foram introduzidas em 1967, em Copenhaga, na Dinamarca. A Ginástica Rítmica foi adicionada aos Jogos Olímpicos de Verão de Los Angeles, em 1984, como uma competição individual. A competição de grupo foi adicionada aos 1996, nos Jogos Olímpicos de Verão, em Atlanta. A primeira campeã mundial de Ginástica Rítmica foi Ludmila Savinkova, da União Soviética (GYMNASTICS..., 2015).

Dentre os fundamentos técnico-pedagógicos da GR está a combinação harmônica dos elementos corporais, com o manejo dos aparelhos e do ritmo musical. Os elementos corporais envolvem diferentes formas de andar, correr, saltar e girar, além de saltos grupados, verticais, tesoura, passo pulo, cossaco, carpado e afastado. Os equilíbrios incluem passé, prancha facial e perna à frente, além de *pivots*, movimentos de flexibilidade e onda com música e manejo do aparelho, por meio de circundações, rotações, movimentos de oito, rolamento, lançamentos e recuperações.

Ginástica Acrobática

A Ginástica Acrobática, também conhecida como Esporte Acrobático, é uma modalidade da ginástica competitiva na qual os ginastas trabalham juntos e executam figuras que consistem em movimentos acrobáticos, dança e *tumbling* (sequência de exercícios acrobáticos), ajustados à música.

Três princípios fundamentais caracterizam a Ginástica Acrobática, sendo o primeiro a execução de acrobacias, ou seja, elementos de força, flexibilidade e equilíbrio para transitar de uma figura a outra; o segundo princípio diz respeito à formação de figuras ou pirâmides humanas; e o terceiro se relaciona à execução de elementos de dança, saltos e piruetas ginásticas como componentes coreográficos (MERIDA; NISTA-PICCOLO; MERIDA, 2008).

Essa modalidade foi, em grande parte, desenvolvida ao longo do século VII, devido à criação do circo. O primeiro uso de acrobacias como esporte específico ocorreu na antiga União Soviética, na década de 1930, e os primeiros campeonatos mundiais se davam em 1974, quando foi fundada a Federação Internacional de Esportes Acrobáticos (IFSA). Em 1998, a IFSA se fundiu à FIG. Embora a Ginástica Acrobática seja uma modalidade competitiva, ainda não faz parte do programa dos Jogos Olímpicos.

Atualmente, o esporte regido pela FIG possui quatro categorias a nível internacional, sendo as competições definidas por idades: 11-16, 12-18, 13-19 e 15 + (sênior). As modalidades de competição incluem: dupla feminina, dupla masculina, duplas mistas (base masculina e parte superior feminina), grupo feminino (três ginastas) e grupo masculino (quatro ginastas). Na competição, os ginastas realizam uma rotina de movimentos acrobáticos, combinados com a dança, em um determinado tempo, juntamente com uma música.

As séries da ginástica acrobática têm duração máxima de dois minutos e trinta segundos para as séries estáticas e dinâmicas; e três minutos para as séries combinadas. Em cada modalidade de competição, os ginastas devem seguir uma rotina e elementos individuais.

Os elementos individuais que cada ginasta deve executar durante as séries são o *tumbling* (exercícios acrobáticos), a flexibilidade, o equilíbrio (manutenção de dois segundos) e os coreográficos. Os exercícios estáticos ou de equilíbrio se resumem em uma série composta por pirâmides estáticas que formam uma figura, e os ginastas devem permanecer em contato durante todo o tempo de duração da figura.

Os exercícios dinâmicos compõem uma série de pirâmides dinâmicas. Os exercícios dinâmicos têm que demonstrar fases de voo, lançamentos e recepções, o que inclui lances e capturas. Os ginastas devem utilizar a maior variedade de rotações (frente, trás e piruetas) e diferentes posições corporais (grupado, carpado, estendido). Para esses exercícios, são definidas cinco categorias de elementos: (1) de parceiro para parceiro; (2) do chão para o parceiro; (3) do parceiro para o chão; (4) do parceiro para o chão, após um breve contato com o parceiro; e (5) do chão, com uma breve assistência do parceiro, para o chão, outra vez.

Por último, há a rotina combinada, que é uma série composta por elementos individuais e exercícios estáticos e dinâmicos combinados.

As pirâmides humanas, realizadas nas rotinas de apresentação, são formadas por ginastas com funções específicas. Por exemplo, a base da pirâmide é formada por ginastas capazes de suportar o peso e projetar seus companheiros; a parte intermediária é formado por ginastas capazes de realizar a função dos ginastas da base e executar posições intermediárias; e o volante é o ginasta que deve ser projetado e suportado pelos outros ginastas, geralmente encontrando-se no topo da pirâmide. Cada pirâmide pode conter um ou mais ginastas de cada função, de acordo com o número de participantes e com o desenho que se pretende formar no espaço. Em cada dupla, os diferentes tamanhos e habilidades dos ginastas são equilibrados para se complementarem, a fim de que sejam realizados movimentos complexos (MERIDA; NISTA-PICCOLO; MERIDA, 2008).

A principal diferença entre a Ginástica Acrobática e outras modalidades ginásticas está relacionada à formação de trabalho e à modalidade de apresentação em grupo. A Ginástica Acrobática não é realizada em ou com aparelhos, e seu principal elemento é o trabalho ginástico em grupo, apesar de possuir elementos comuns das outras ginásticas, como o *tumbling* (sequência de exercícios acrobáticos), a força, a flexibilidade, o equilíbrio e a presença de uma coreografia (MERIDA; NISTA-PICCOLO; MERIDA, 2008).

Em relação aos conhecimentos técnico-pedagógicos da Ginástica Acrobática, além dos elementos citados anteriormente, em relação à composição das séries, são

necessários conhecimentos sobre alguns termos técnicos específicos, como monte e desmonte e técnicas de pegas e suportes (MERIDA; NISTA-PICCOLO; MERIDA, 2008).

O monte se refere a um elemento técnico no qual o ginasta dobra sobre o parceiro, podendo descrever uma fase de voo ou aproveitando os segmentos do parceiro com apoios para a subida, sem perder o contato com ele. O desmonte é o momento no qual o ginasta perde o contato com o parceiro, com uma fase de voo prévia entre a projeção e a queda (MERIDA; NISTA-PICCOLO; MERIDA, 2008).

Em relação às técnicas de pegas e suportes, elas não são avaliadas diretamente nas séries ginásticas, mas sua boa execução é primordial para a correta execução das pirâmides. Existem várias formas de pegadas ou suportes, as quais serão escolhidas de acordo com o movimento realizado. Algumas das técnicas são: pega de punhos, pega de mãos, pega frontal, pega facial, aperto de mãos, pega de pé/mão, pega de braço e pega de cotovelo (MERIDA; NISTA-PICCOLO; MERIDA, 2008).

Em geral, os fundamentos técnicos da ginástica acrobática se resumem em exercícios de equilíbrio corporal dinâmico e estático, exercícios individuais de solo, pegas, figuras acrobáticas estáticas em duplas e trios, contrapesos, posições básicas e de complexibilidade média da base, do volante e do intermediário, figuras acrobáticas estáticas e dinâmicas, quedas, posições fundamentais de base e posições fundamentais do volante.

Ginástica de Trampolim

O primeiro trampolim moderno foi construído por George Nissen e Larry Griswold, por volta de 1934, na Universidade de Iowa. Inicialmente, o trampolim foi usado para treinar astronautas e como uma ferramenta de treinamento para desenvolver e aprimorar habilidades acrobáticas para outros esportes, como mergulho, ginástica e esquiadores. Logo, o equipamento tornou-se tão popular que as pessoas descobriram a

enorme quantidade de truques que se pode executar sobre ele, o que fez nascer o esporte (ROVERI, 2016).

O trampolim foi, rapidamente, adotado por programas escolares nos EUA; no entanto, o conhecimento insuficiente da prática e de sua formação levou a um alto número de lesões, o que ajudou no declínio da popularidade do esporte competitivo. As rotinas longas causaram muitos ferimentos; assim, o esporte foi codificado por regulamentos para a segurança. Na década de 1950, a rotina 10 Bounce tornou-se obrigatória em todas as competições e foi testada no primeiro Campeonato Mundial de Londres, em 1964. Os americanos dominaram o *ranking* mundial; no entanto, as nações europeias e os atletas chineses começaram a ultrapassar as posições dos americanos (ROVERI, 2016).

A Ginástica de Trampolim fez sua primeira aparição olímpica nos Jogos Olímpicos de 2000, com duas categorias: competições individuais masculinas e femininas. Mais tarde, outros programas foram adicionados ao esporte que, hoje, é constituído pelo trampolim individual, trampolim sincronizado, trampolim duplo, minitrampolim e *tumbling*.

No trampolim individual, os atletas realizam rotinas (10 Bounce) compostas por 10 elementos conectados em uma série, sem saltos intermitentes. A contagem dos elementos é feita a cada toque na rede; além disso, os elementos não devem ser repetidos na mesma rotina. Os juízes avaliam quão bem as habilidades são executadas e o grau de dificuldade, ao somarem o número de voltas e as torções executadas. Atletas de nível nacional são cronometrados durante toda a rotina para estabelecer o "tempo de voo" que cria incentivo para saltar tão alto quanto possível, acrescentando emoção ao evento (BROCHADO; BROCHADO, 2009).

No trampolim sincronizado, uma equipe de dois atletas executa rotinas de dez habilidades conectadas em uma série semelhante ao trampolim individual. Ambos os atletas devem fazer as mesmas dez habilidades, em uníssono. Os atletas são avaliados sobre como as rotinas são sincronizadas (BROCHADO; BROCHADO, 2009).

No minitrampolim duplo, os atletas realizam duas habilidades em uma série. O minitrampolim duplo é mais estreito do que um trampolim típico, o que aumenta a

necessidade de precisão do atleta durante a prova. Os juízes de execução avaliam quão bem as habilidades são executadas e como o atleta pousa cada passagem sincronizada (BROCHADO; BROCHADO, 2009).

Em relação aos conhecimentos técnico-pedagógicos do trampolim, é necessário o entendimento sobre as fases dos saltos no trampolim, as formas de aterrissagem e as posições de salto no trampolim (grupada, carpada, semigrupada, estendida) (BROCHADO; BROCHADO, 2009).

Até agora, vimos como a ginástica competitiva surgiu e foi estruturada como uma prática única e diferenciada. A ginástica em si surgiu na Grécia e teve desdobramentos de acordo com as necessidades da época, dando origem à Ginástica Artística, Rítmica, Acrobática, Aeróbica Esportiva, *Parkour* e de Trampolim, regulamentadas pela FIG, além de outras ginásticas não regulamentadas, como Roda Ginástica, Ginástica Estética de Grupo e *Rope Skipping*, cada qual com suas peculiaridades.

ATIVIDADE

Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática e Ginástica de Trampolim são as modalidades competitivas da ginástica. Levando em consideração os conhecimentos histórico-culturais e técnicos dessas modalidades, assinale, a seguir, a alternativa correta.

- a) A Ginástica Rítmica é uma modalidade olímpica com participação feminina e masculina, diferindo-se quanto à utilização dos aparelhos.
- b) Na Ginástica Rítmica, as ginastas executam movimentos como saltos, elementos de flexibilidade, manejo de aparelhos e danças que fluem ao ritmo de uma música preestabelecida.
- c) A Ginástica de Trampolim é considerada a ginástica mais antiga dos jogos olímpicos, com participação em dezenas de eventos.
- d) Na Ginástica Acrobática, na categoria em grupo, os ginastas devem realizar somente uma rotina individual, sem adição de rotinas dinâmicas e de força.
- e) Na Ginástica Artística, as mulheres realizam suas séries e rotinas de exercícios com aparelhos como corda, arco, bola, maçãs e fita.

Composição coreográfica na ginástica

Caro(a) aluno(a), neste tópico, entenderemos o conceito de composição coreográfica e como ela se constituiu na ginástica. É importante termos consciência de que as composições coreográficas fazem parte de um universo vasto, sendo constituídas pelas artes cênicas, pelas artes plásticas, pela dança e pela ginástica.

Na ginástica, as composições coreográficas estão presentes em suas diferentes práticas e seus desdobramentos, sendo muito presentes nas ginásticas competitivas, como a Ginástica Artística, a Ginástica Rítmica, a Ginástica Acrobática e a Ginástica Aeróbica Esportiva; ademais, as coreografias fazem parte das ginásticas não competitivas, como a Ginástica para Todos e a Ginástica de Condicionamento Físico, presentes nas academias. Todas essas modalidades contemplam a composição coreográfica, relacionando-se com o número e o valor das dificuldades corporais e do aparelho, a combinação entre música e movimento, a escolha dos elementos corporais e dos aparelhos, a distribuição dos elementos durante toda a coreografia, as variações rítmicas e a utilização espacial em diferentes níveis, planos e direções.

Devido ao fato de todas as modalidades envolverem a composição coreográfica, é imprescindível compreender seu conceito. A composição coreográfica pode ser entendida como um conjunto de movimentos que produzem alternativas de sentidos e que justificam sua efetuação, ou seja, a composição coreográfica nada mais é do que uma sequência de movimentos dotados de sentidos e significados que passarão uma mensagem. Além disso, a composição coreográfica pode ser entendida como uma dança constituída de uma sequência de movimento, formada e estruturada em um tempo e em um espaço, possuindo relações corporais, movimentos dotados de qualidade, sentimentos e significados.

Ambas as definições (a primeira advinda da dança; a segunda, da arte do *hip hop*) podem ser utilizadas ao pensarmos na concepção coreográfica no universo da ginástica. Mais, especificamente, Santos (2009) define muito bem como as coreografias podem ser entendidas na ginástica. Segundo o autor, as coreografias podem ser entendidas como composições de uma apresentação da modalidade, composta fundamentalmente de

elementos corporais, predominantemente ginásticos, interligados entre si, com uma sequência lógica e harmoniosa, com início, meio e fim, em que os aparelhos podem ou não ser utilizados.

Assim, podemos entender a composição coreográfica como uma sequência de movimentos com infinitas possibilidades de variações, direções, trajetórias, formações e colaborações, que possuem um sentido e um significado, que possibilitam a elaboração de impressões, de concepções, representação de experiências e projeção de valores.

Até agora, vimos o quanto é importante a composição coreográfica, pois ela busca transmitir ideias ao público, de maneira que este compreenda e aprecie a obra de arte que está vendo. Dessa forma, o tema, a música, o figurino e os materiais devem estar em perfeita sintonia, para que consigam transmitir uma ideia ao público. A escolha do tema pode ter muita relevância, e o tema pode ser desenvolvido a partir de uma história ou estar fundamentado em um conceito abstrato, com possibilidades infinitas de interpretação.

FIQUE POR DENTRO

Daiane Garcia dos Santos (Porto Alegre, 10 de fevereiro de 1983) é uma ex-ginasta brasileira que conquistou nove medalhas de ouro para o Brasil, além de medalhas de prata e bronze. Daiane, além de ser lembrada pelas suas conquistas, é lembrada, também, por ter dois movimentos ginásticos com seu nome; isso porque ela foi a primeira ginasta no mundo a realizá-los: o duplo *twist* carpado (ou Dos Santos I) e a evolução deste primeiro, ou seja, o duplo *twist* esticado/estendido (ou Dos Santos II).

Apesar de ter ficado em 6º lugar na apresentação de solo nas Olimpíadas de Pequim, em 2008, Daiane dos Santos, ao som de “Brasileirinho”, *performou* seu segundo movimento, intitulado Dos Santos II. O *link* do YouTube a seguir contém a apresentação completa da ex-ginasta: <https://www.youtube.com/watch?v=81hloMXvdmM>. Acesso em: 15 jan. 2020.

É interessante prestar atenção na composição coreográfica da apresentação, em como a atleta se move e explora todo o tablado e realiza movimentos em compasso com o ritmo

da música. Além disso, devemos pensar na escolha da música para essa apresentação: o choro “Brasileirinho” foi composto em 1947 por Waldir Azevedo (1923-1980) e representa um dos símbolos do Brasil (o samba).

Para mais informações sobre os saltos nomeados da atleta, assista ao vídeo contido no *link* a seguir: <https://www.youtube.com/watch?v=ex0Suj4w-x8>. Acesso em: 15 jan. 2020.

As coreografias são montadas de acordo com as características do ginasta ou do grupo, levando-se em consideração o número de participantes, o grau de experiência motora, a faixa etária e as características pessoais:

Ao elaborar uma coreografia, é importante atentar para que a distribuição dos movimentos pela mesma ofereça a maior variedade possível de gestos (para frente/para trás/para cima/para baixo/para a esquerda/para a direita, grupado/estendido, giros nos diferentes eixos, unido/afastado, individualmente/em grupos, etc...), da mesma forma estes movimentos devem ser realizados em situações também variadas (veloz/lento, curto/longo), devendo estas possibilidades estarem distribuídas de forma intercalada, o que certamente proporcionará momentos motivantes para os ginastas e para a plateia, colaborando para tornar o trabalho bastante atraente (SANTOS, 2009, p. 50).

Dessa forma, conseguimos verificar a importância das alternâncias durante a coreografia, pois elas promovem variedade no trabalho coreográfico. Além disso, a música também deve possuir oscilações, intercalando ritmos e andamentos musicais, bem como favorecendo a criação de expectativa para o público durante toda a coreografia:

Outro ponto importante a ser considerado no desenvolvimento coreográfico é a ocupação espacial, que deve ser ampla e, na medida do possível, total. Dessa forma, a distribuição dos movimentos durante a coreografia deve prever a ocupação do

espaço tridimensional (altura, largura e profundidade), utilizando diferentes níveis (alto, médio e baixo), em todas as direções (frente, para trás, em diagonais), e se possível combinando e alternando essas variáveis espaciais durante todo o trabalho (SANTOS, 2009, p. 61).

Assim, todos os aspectos coreográficos, como o ritmo, os movimentos, as formações e as transições devem ser apresentados em variações dinâmicas, diversificando os movimentos entre deslocamentos, saltos, saltito, giros, lançamentos, balanceamento, ondas corporais e elementos acrobáticos, com ou sem a utilização de aparelhos, nunca se esquecendo de que a qualidade de execução dos movimentos deve prevalecer sobre todos os aspectos.

Outro ponto a ser considerado na composição coreográfica refere-se às formações coreográficas, que devem ser as mais variadas possíveis. A variedade de formações proporciona desenhos diferentes, por meio do posicionamento dos ginastas e dos aparelhos utilizados. A formação deve ter sempre como referência o centro e as frentes da área da apresentação, e pode ser realizada de diferentes maneiras: círculos, semicírculos, retas (linhas/colunas), espirais, quadrados, triângulos, formação em “X”, formato oval, formações em “V”, dentre outras diversas possibilidades. A Figura 3.2 representa algumas das formações coreográficas possíveis.

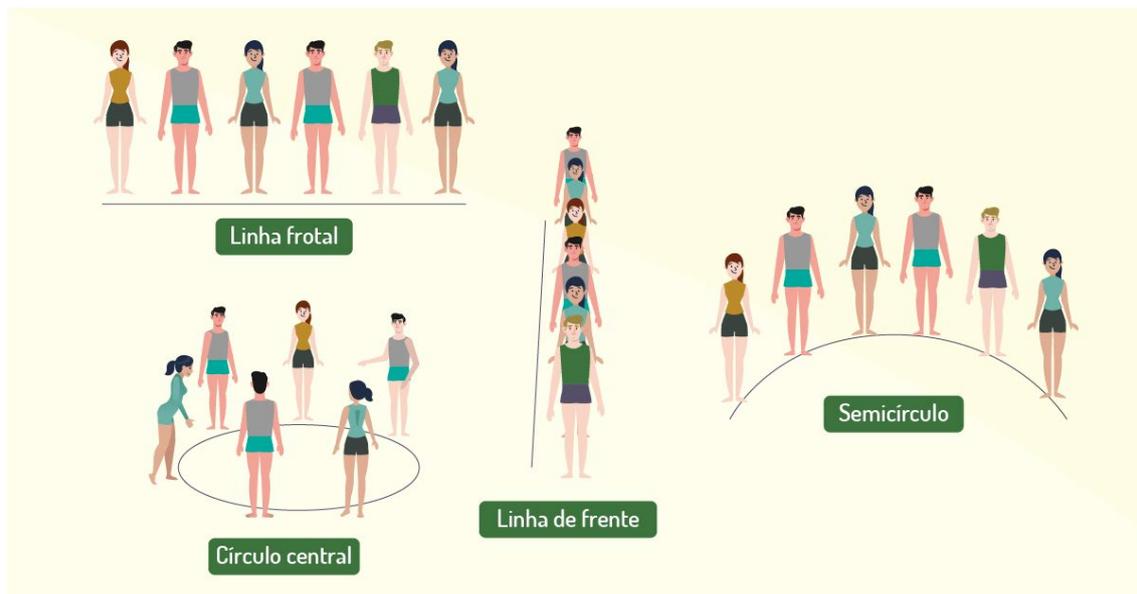


Figura 3.2 - Formações coreográficas

Fonte: Flor *et al.* (2001, p. 19).

Ainda, um outro aspecto a ser considerado refere-se às transições coreográficas, as quais, segundo Santos (2009, p. 42), são

a passagem de um movimento a outro, de uma parte a outra, de uma música a outra e de um ritmo a outro, devem fluir harmoniosamente, permitindo que o ‘fio condutor’ da coreografia não seja interrompido, mantendo a homogeneidade e a unidade do trabalho, de forma harmoniosa.

Dessa forma, as transições são os deslocamentos que os ginastas utilizam para passarem de uma formação a outra, ou seja, são os momentos de uma coreografia em que os ginastas não estão formando uma figura acrobática ou em formação coreógrafa. As transições devem ser suaves e fluentes, possibilitando harmonia com a coreografia, podendo ser enfatizadas ou atenuadas com o ritmo da música, impondo ritmos fortes ou fracos ou, ainda, efeitos que favoreçam as transições (SANTOS, 2009).

Além disso, outro aspecto a ser considerado, tão importante quanto os citados anteriormente, refere-se às vestimentas e aos aparelhos. As vestimentas das ginastas devem ser belas e condizentes com a proposta de trabalho e o tema da coreografia, com a utilização de aparelhos interessantes e bem manuseados, com uma composição musical integrada ao trabalho e com um tema que suscite emoções. Dessa forma, percebemos que compor uma coreografia não é uma tarefa fácil, visto que são muitos os elementos que devem ser levados em consideração, trabalhados de forma integrada (SANTOS, 2009).

A Federação Internacional de Ginástica (FIG), nos códigos de pontuações das modalidades, avalia e exige que esses fatores coreográficos (transição, variações, direções, trajetórias, formações e colaborações) estejam presentes e sejam realizados da maneira mais perfeita possível. Na Ginástica Rítmica (GR), por exemplo, a FIG exige que, além da utilização de aparelhos (corda, arco, bola, maçãs e fita), devem ser enfatizados alguns elementos corporais que vão constituir uma série ginástica. Esses elementos são divididos em dois grupos: os elementos fundamentais, que são os saltos, os equilíbrios, os *pivots*, a flexibilidade e as ondas; e outros grupos de movimento, como deslocamentos variados, giros, saltitos, balanceamentos, circunduções, deslocamentos e passos rítmicos. Todos esses elementos são utilizados na apresentação em si e na ligação entre um movimento e outro, com e sem o aparelho (BARBOSA-RINALDI; MARTINELLI; TEIXEIRA, 2009).

Perpassando por outras modalidades competitivas da ginástica, podemos perceber que a FIG, em seu código de pontuação, exige algumas obrigatoriedades na composição da coreografia, ou seja, na série. Em termos gerais, a FIG exige os elementos apresentados na sequência.

- Ginástica Rítmica: música, elementos corporais e aparelhos manuais nas provas individuais e em conjunto.
- Ginástica Artística Feminina: música, elementos corporais, acrobacias e aparelhos fixos ou de grande porte em séries individuais.
- Ginástica Artística Masculina: elementos corporais, acrobacias e aparelhos fixos ou de grande porte em séries individuais.
- Ginástica Aeróbica: música, elementos corporais e elementos acrobáticos em

séries individuais, em duplas, em trios e em grupos.

- Ginástica Acrobática: elementos rítmicos executados com a música, elementos estáticos e dinâmicos, elementos corporais e acrobacias, executados nas séries em duplas, trios e quartetos.
- Ginástica de Trampolim: acrobacias, aparelhos fixos ou de grande porte, em séries individuais ou em dupla.

Em geral, a coreografia é desenvolvida pensando na altura da execução dos elementos, na flexibilidade ao executar elementos gímnicos, na utilização de todo o tablado, no controle de transições e na aterrissagem, além da coerência entre o estilo da música com os movimentos escolhidos, com ampla variedade de direções, sentidos, planos e níveis de movimentos.

Todos esses fatores devem ser levados em consideração ao montar uma coreografia, pois eles serão avaliados e julgados por uma banca de arbitragem. Em competições oficiais, por exemplo, a banca de arbitragem é composta por árbitros de dificuldade, de execução e artístico. A banca de arbitragem artística é aquela que julgará o valor artístico da composição da série, como o acompanhamento musical e a coreografia, o manejo dos aparelhos e a utilização dos elementos dos aparelhos, ou seja, “tudo que envolve a beleza das séries” (SANTOS, 2009, p. 76). Além do valor avaliativo da composição coreográfica, vale ressaltar a importância da coreografia para a riqueza e a beleza das séries, pois ela representa a arte dentro da modalidade ginástica: a criatividade aliada ao movimento ao som de uma música.

Até aqui, vimos a importância da composição coreográfica e como ela se constituiu dentro de uma rotina de apresentação ginástica. No próximo tópico, veremos os elementos constituintes das ginásticas, bem como os movimentos gímnicos a mãos livres, com aparelhos e em aparelhos.

ATIVIDADE

As coreografias são compostas, fundamentalmente, de elementos corporais, predominantemente ginásticos, interligados entre si, com uma sequência lógica e harmoniosa, com início, meio e fim, em que os aparelhos são utilizados ou não. Sobre composições coreográficas, assinale, a seguir, a alternativa correta.

- a) A composição coreográfica é um elemento fundamental somente da Ginástica Artística, principalmente na modalidade solo.
- b) Para que uma coreografia possa transmitir uma ideia ao público, deve-se adequar o tema, a música, o figurino, os materiais e os elementos gímnicos.
- c) A música em uma coreografia não deve possuir oscilação de ritmos ou batidas, devendo ser a mais pacata possível.
- d) As formações coreográficas em uma apresentação devem, na medida do possível, manter-se em linha reta ou coluna.
- e) Formações coreográficas são deslocamentos que os ginastas utilizam para passarem de uma formação a outra.

Movimentos gímnicos a mãos livres, com e em aparelhos

Caro(a) aluno(a), neste tópico, aprenderemos sobre os movimentos gímnicos a mãos livres, com aparelhos e em aparelhos. Pensando na ginástica em relação aos seus elementos constitutivos, podemos perceber a enorme variedade de movimentos, aparelhos e elementos corporais que podem ser realizados. Sobre o assunto, Souza (1997, p. 28) elucida que uma das principais características da ginástica é em relação à enorme variedade de aparelhos que podem ser utilizados, “desde aparelhos de grande porte como trampolim acrobático, a trave de equilíbrio, as rodas ginásticas, as barras paralelas os aparelhos portáteis, como a corda, bola, maçãs e aparelhos adaptados e alternativos”.

A Figura 3.3 exemplifica os elementos constitutivos da ginástica em relação às suas formas de utilização.



Figura 3.3 - Elementos constitutivos da ginástica

Fonte: Adaptada de Souza (1997).

Por meio da análise da Figura 3.3, podemos perceber que os elementos corporais, acrobáticos e de condicionamento físico podem ser executados a mãos livre, com aparelhos e em aparelhos. Dessa forma, serão apresentadas, a seguir, no aspecto geral da ginástica, formas manipulativas de aparelhos e da ginástica em aparelhos.

Primeiramente, serão apresentados os elementos corporais mais comuns nas práticas ginásticas.

Ginástica com aparelhos

A ginástica possibilita aos seus praticantes a combinação de elementos corporais, movimentos gímnicos e de dança, com o uso de aparelhos manipulativos e em aparelhos. A seguir, serão apresentados quais são esses aparelhos, bem como seu manejo ou sua utilização, além de sugestões de adaptações.

Arco

O arco é um aparelho circular que deve possuir certa rigidez. Oficialmente, ele é feito de madeira ou material plástico que não se deforme durante o movimento, com um diâmetro de 80 a 90 cm, peso mínimo de 300 g e sendo de qualquer cor, exceto ouro ou prata.

As principais características das séries com o aparelho arco são a realização de rotações do aparelho ao redor do corpo, a passagem pelo solo com o arco e a passagem do ginasta sobre e por dentro do arco. Outra característica é que os saltos e os *pivots* são os principais elementos corporais do aparelho arco, com manejo que inclui balanços, lançamentos e recuperações, movimentos em oito e rotação do arco no chão. Os movimentos técnicos com o arco (sem e com arremesso) devem ser realizados em vários planos, direções e eixos.

O arco pode ser confeccionado com conduíte (material emborrachado resistente, com construção para se passar fiação), microfibra, madeira ou metal. A dimensão do arco pode ser adaptada de acordo com o público-alvo.

Bola

A bola é um aparelho muito popular, podendo ser de borracha ou de material sintético, tendo um diâmetro de 18 a 20 cm, com peso mínimo de 400 g. A apresentação com esse aparelho caracteriza-se pelo permanente movimento da bola pelo corpo e pelos movimentos de equilíbrio da bola. Seu manuseio é caracterizado por movimentos contínuos de controle e recuperações da bola com precisão, além de rolamentos, saltos e giros com a bola, que podem ser realizados sobre o corpo e/ou sobre o chão, combinando a flexibilidades, sempre, em movimentos dinâmicos que valorizem a série do ginasta. Além disso, largadas e retomadas, movimentos em oito, quicadas e rebotes são os manejos mais típicos desse aparelho. É importante destacar que não é permitido segurar a bola com a pressão dos dedos ou com os pulsos.

A confecção da bola pode ser adaptada com meia preenchida com jornal e bexiga cheia de areia ou painço, envolvida em jornal e fita crepe.

Corda

A corda é um aparelho individual, pois deve possuir quase o dobro da altura do participante. Deve ser de material flexível, como cânhamo, ou material sintético, semelhante ao cânhamo. A corda não pode conter empunhaduras; apenas nós nas pontas. Os principais exercícios realizados pelas ginastas com o aparelho corda são saltos, saltitos pela corda e rotações. A principal forma de manejo do aparelho é por meio de balanços, círculos, lançamentos e recuperações, rotações da corda e figuras em oito. A corda pode ser manuseada aberta ou dobrada, presa em uma ou em ambas as mãos.

Para saber o tamanho ideal a cada pessoa, para a prática da corda, sugere-se que o indivíduo pise com os dois pés sobre o meio da corda e puxe suas extremidades, cada uma em uma mão, até perto dos ombros. O tamanho ideal é aquele em que as extremidades chegam até as axilas ou até o nível superior dos ombros.

A confecção da corda pode ser adaptada com sisal (material rústico de palha) ou *nylon* (cordas náuticas). Também, a corda pode ser confeccionada por meio de jornal enrolado e torcido, envolvido com fita adesiva larga, com tranças de barbante grosso, de elásticos ou de tecido (toalhas ou lençóis velhos cortados em tiras).

Fita

A fita é composta por um material rígido, denominado vareta ou estilete, que pode ser de madeira ou de material sintético, tendo 1 cm de diâmetro com o máximo de 50 a 60 cm de comprimento. A outra parte que compõe esse aparelho é mais flexível, sendo composta de tecido, como cetim, seda ou outro tecido semelhante, com uma largura de 4 a 6 cm e 6 m de comprimento. Os exercícios realizados com a fita devem criar uma ampla gama de figuras no espaço durante os exercícios, círculos, serpentinas, espirais e figuras em oito, que exigem do ginasta coordenação, leveza, agilidade, plasticidade e flexibilidade. O movimento *pivot*, que consiste em o ginasta realizar movimentos em um pé só, é o principal movimento realizado pelas ginastas com esse aparelho, sendo apresentado de forma integrada com os diferentes tipos de manejo. Além disso, os lançamentos e as recuperações da fita podem ser feitos com diferentes partes do corpo.

Sugere-se que, na prática, com a fita, o aparelho seja utilizado com um comprimento de 3 m para crianças pequenas, 4 m para crianças maiores e adolescentes e 5 m para adultos com um pouco mais de vivência.

A confecção da fita pode ser adaptada com estilete (cabinho do mata-moscas ou um bambu fino, cortado do tamanho necessário), tiras de tecido ou de lençol, além de toalhas de mesa, TNT, papel crepom e jornal.

Maça

As maçãs são uma dupla de aparelhos feita de madeira, borracha ou material sintético, de formato muito específico, semelhante às claves de malabares, com um comprimento de 40 a 50 cm. Cada parte do aparelho possui uma denominação distinta: cabeça, pescoço e corpo.

A característica técnica típica desse aparelho consiste em manipular as duas maçãs juntas, sendo as séries caracterizadas por círculos, batidas rítmicas e equilíbrios coordenados a rotações. Os lançamentos e as recuperações das duas maçãs podem ser realizados ao mesmo tempo ou no estilo em cascata.

O manejo estilo molinete (ou moinho) consiste na manipulação das maçãs unidas pelas extremidades, com o giro alternado dos braços, formando pequenos círculos.

A confecção das maçãs pode ser adaptada com garrafas PET de 600 ml e meias velhas com uma bolinha de tênis usada ou um saquinho de areia por dentro, na ponta.

Agora que já sabemos um pouco sobre os aparelhos e suas possibilidades de confecções adaptadas ao contexto escolar, serão apresentadas algumas formas de manejo desses aparelhos. O Quadro 3.1, a seguir, apresenta algumas possibilidades de manejos dos aparelhos da Ginástica Rítmica, segundo a visão da autora Eliana Toledo (2009). O quadro foi formulado pela autora, baseado em sua experiência como técnica e professora de Ginástica Rítmica em escolas, clubes e faculdades.

Manejo Aparelho	ARCO	BOLA	CORDA	FITA	MAÇAS
Balancear	X	X	X	X	X
Batidas	X	X	X		X
Circundar	X	X	X	X	X

Dobrar			X	X	
Envolver no corpo			X	X	
Equilibrar	X	X			X
Espirais			X	X	
Formar figuras			X	X	
Lançar	X	X	X	X	X
Movimento assimétrico					X
Movimento em oito	X	X	X	X	X
Pequenos círculos e molinetes					X
Prensar	X	X	X		X
Quicar	X	X	X		
Rolar	X	X			X
Rotação	X	X	X		
Serpentinas			X	X	X
Solturas			X	X	

Quadro 3.1 - Possibilidade de manejo de aparelhos

Fonte: Adaptado de Toledo (2009).

A seguir, serão apresentados exemplos e descrições de como os movimentos podem ser realizados com esses aparelhos. É interessante pensarmos nas possibilidades de desenvolvimento desses movimentos com materiais alternativos, confeccionados pelos próprios estudantes.

Balancear: é um movimento pendular no qual o eixo fixo ocorre em uma articulação, normalmente orientado pelos braços e pelas mãos, podendo ser executado com o aparelho em outros segmentos corporais, como nas pernas ou nos pés (bola) (TOLEDO, 2009).

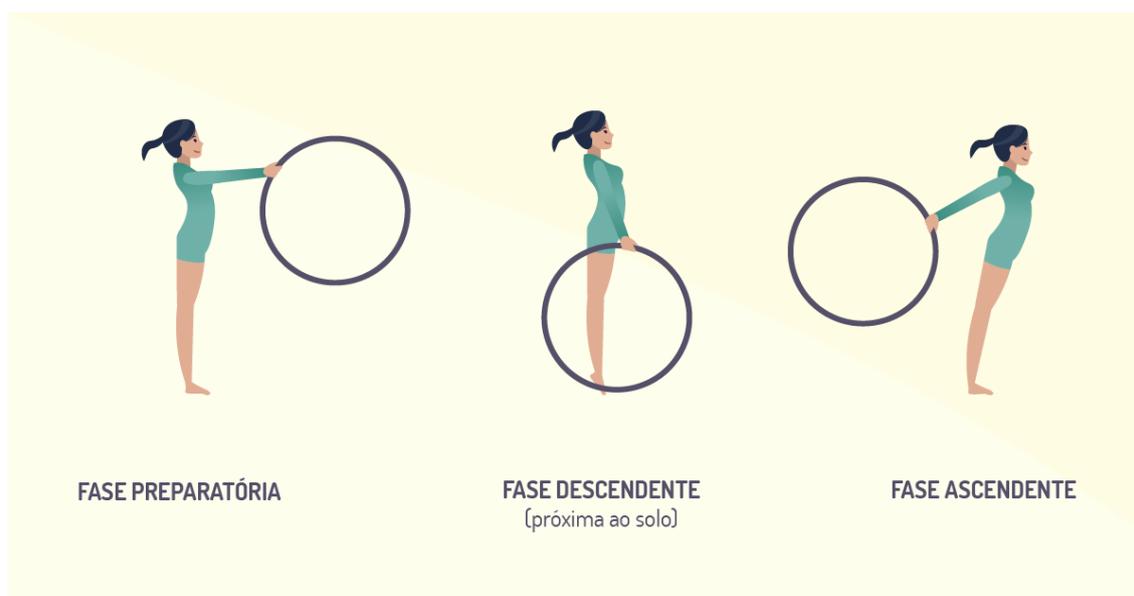


Figura 3.4 - Manejo balancear com o aparelho arco

Fonte: Toledo (2009, p. 150).

Batidas: consistem em mover, intencionalmente, um aparelho de encontro a outro ou ao solo, provocando um pequeno impacto (atrato), podendo causar um som específico, uma única vez ou em sequências rítmicas. Exemplos: segurar uma maça em cada mão e batê-las entre si, arco no solo, bola no corpo (TOLEDO, 2009).

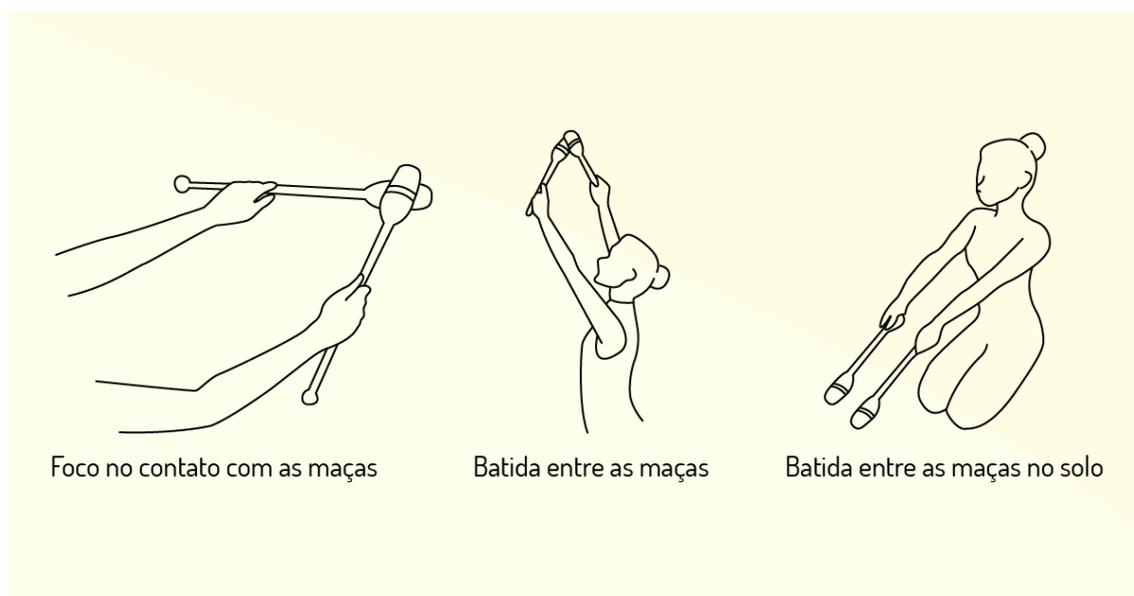


Figura 3.5 - Manejo batida

Fonte: Toledo (2009, p. 150).

Circundar: caracteriza-se pela condução do aparelho a uma volta de 360°, com um segmento corporal que possui um eixo fixo, desenhando um círculo no ar com o aparelho, sendo, geralmente, um movimento realizado com os braços e as mãos (TOLEDO, 2009). Exemplos: circundação da corda dobrada em duas partes, circundação do arco ao lado do corpo durante um salto, circundação da fita ao redor do corpo etc.

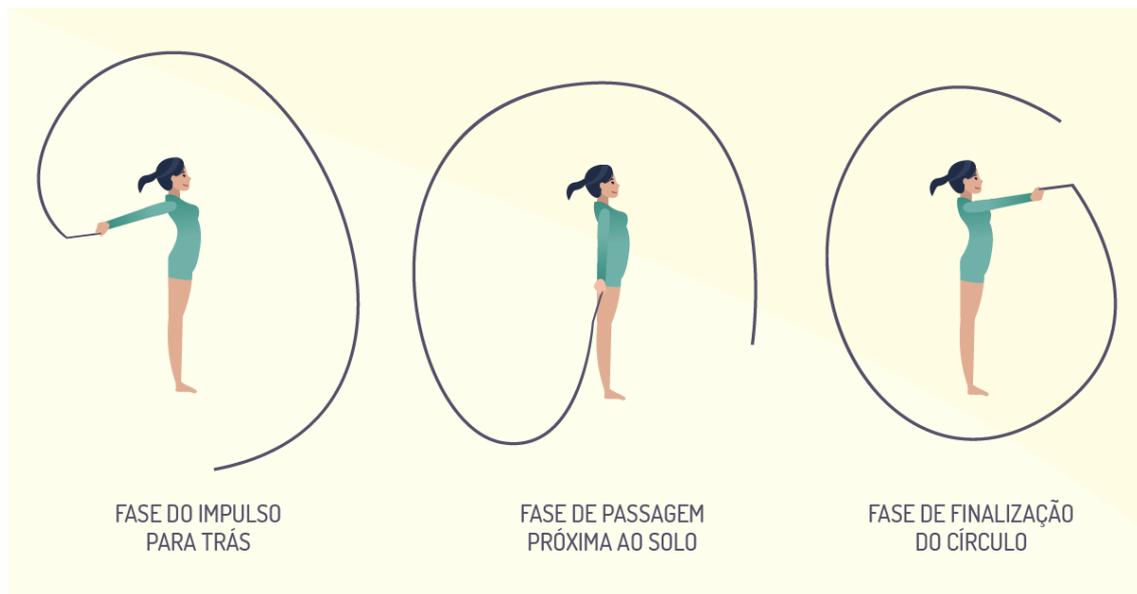


Figura 3.6 - Manejo circundar com o aparelho fita

Fonte: Toledo (2009, p. 150).

Dobra: consiste em criar angulações em um mesmo aparelho flexível, apresentando-o em partes de tamanhos iguais ou diferentes, em que as partes do mesmo aparelho estão sobrepostas ou não (TOLEDO, 2009). Exemplos: dobrar a fita ou a corda em diferentes partes etc.



Figura 3.7 - Manejo dobra com os aparelhos fita e corda

Fonte: Toledo (2009, p. 151).

Envolver no corpo: consiste em envolver o corpo em um de seus segmentos com o aparelho, de forma que este fique por inteiro, ou em sua maioria, em contato com o corpo (TOLEDO, 2009). Exemplos: corda no pescoço ou no pé, fita no tronco ou no braço etc.

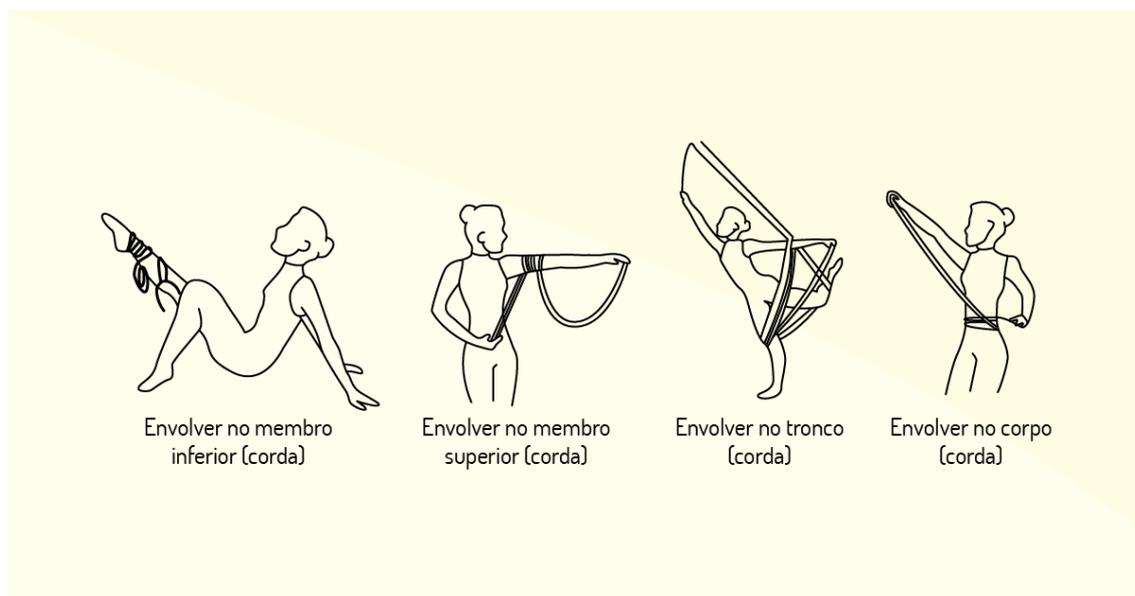


Figura 3.8 - Manejo envolver o corpo com o aparelho corda

Fonte: Toledo (2009, p. 151).

Equilibrar: consiste em manter o equilíbrio do aparelho sobre qualquer segmento corporal, o que exige controle e consciência corporal (TOLEDO, 2009). Exemplos: maçãs sobre a perna, arco sobre o dorso da mão, bola sobre a sola do pé etc.

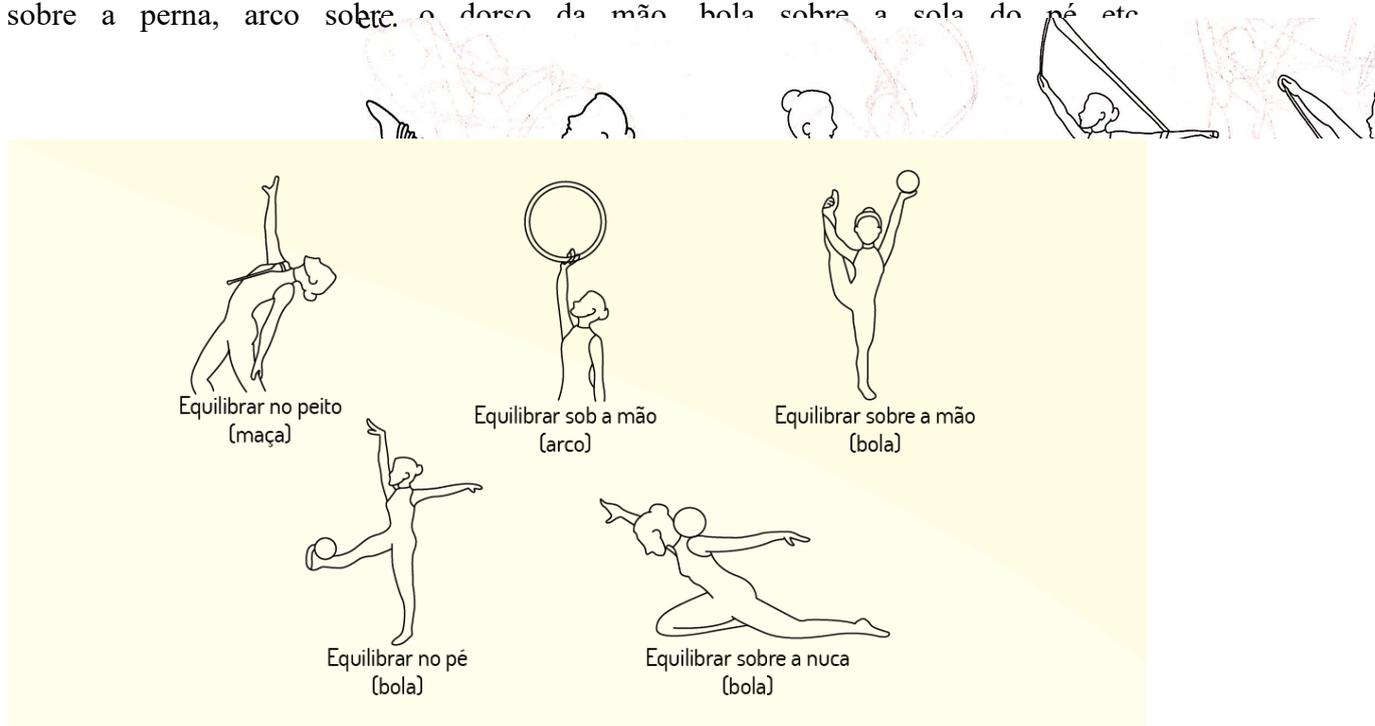


Figura 3.9 - Manejo equilibrar com os aparelhos arco, maçã e bola

Fonte: Toledo (2009, p. 152).

Espirais: movimentos arredondados que formam um círculo. Tais movimentos podem ser consecutivos e interligados, geralmente executados pelas mãos, com intenso trabalho de circundação do punho (TOLEDO, 2009). Exemplos: espiral com a corda ao lado do corpo, com uma das extremidades solta; e espiral com a fita, com pequena amplitude.

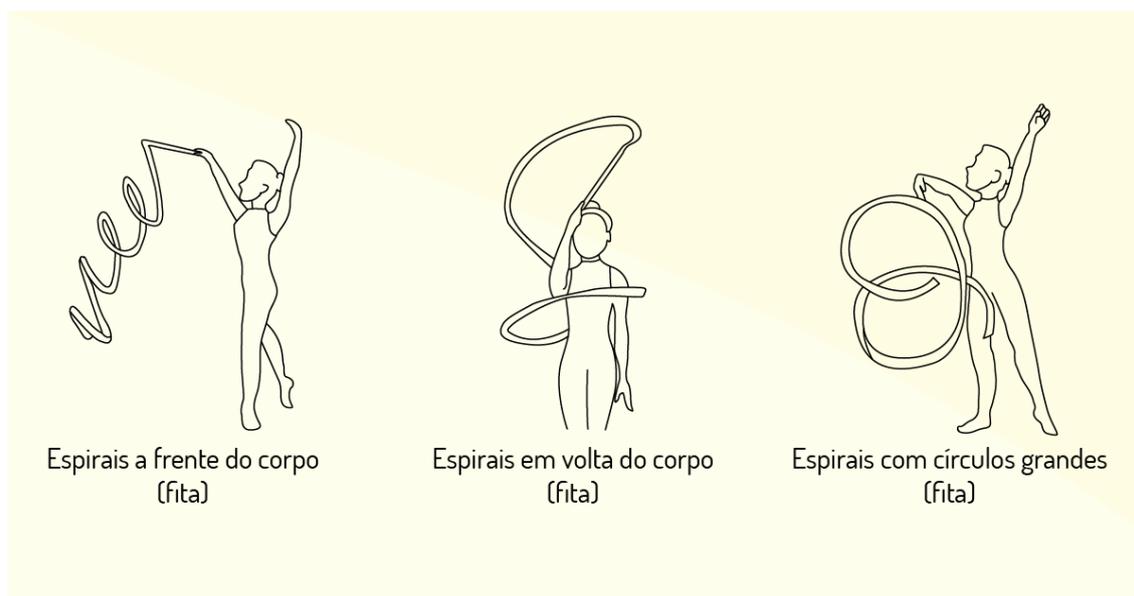


Figura 3.10 - Manejo espiral com o aparelho fita

Fonte: Toledo (2009, p. 152).

Formar figuras: movimento realizado somente com aparelho flexível (corda ou fita) que consiste em formar desenhos geométricos, abstratos ou associados a alguma imagem, estando estático e em contato com algumas partes do corpo (TOLEDO, 2009).

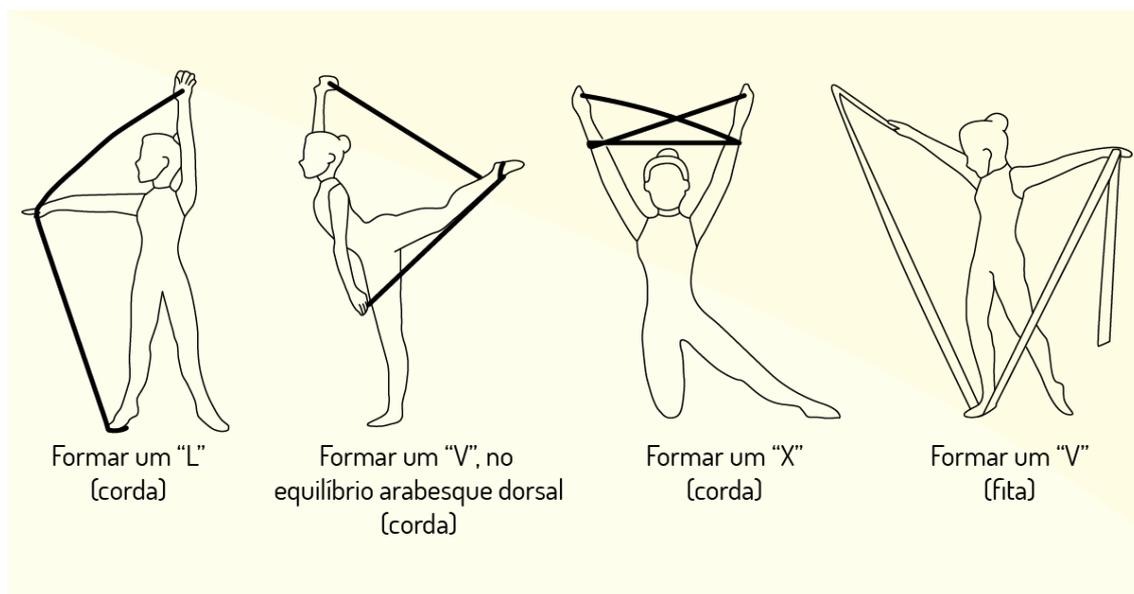


Figura 3.11 - Manejo formar figuras com os aparelhos corda e fita

Fonte: Toledo (2009, p. 153).

Lançar: esse manejo possui três fases: impulsão, fase aérea e recuperação. A impulsão é feita quando o ginasta aplica força no aparelho; a fase aérea é a fase em que não há contato do aparelho com o corpo do ginasta; e a fase de recuperação é a fase na qual o ginasta captura novamente o aparelho. Exemplos: lançar a corda, lançar o arco e lançar a fita (TOLEDO, 2009).

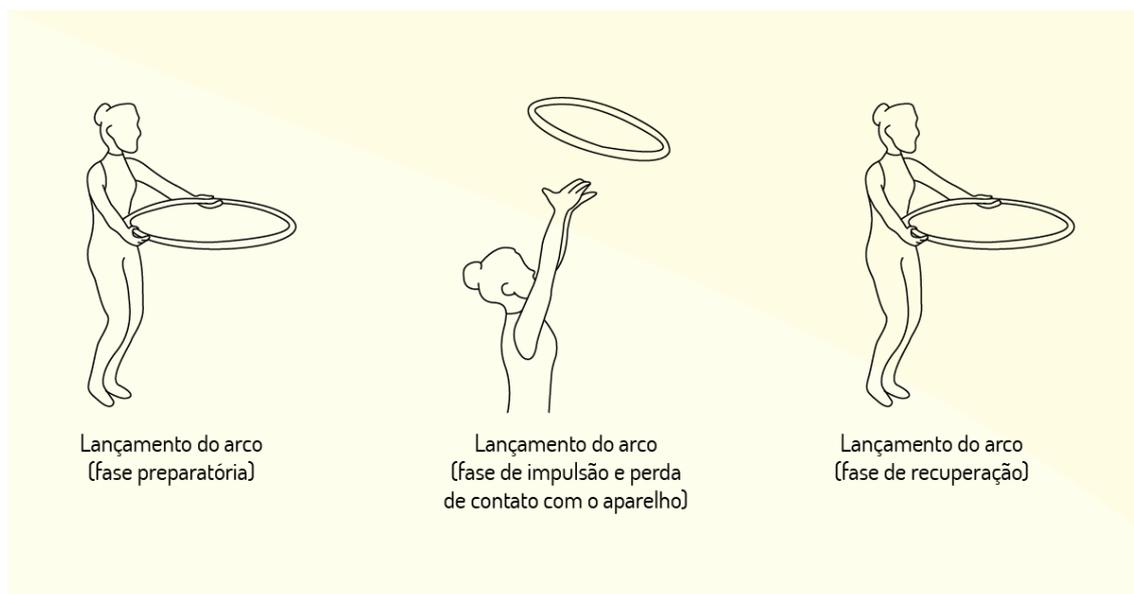


Figura 3.12 - Manejo lançar com o aparelho arco

Fonte: Toledo (2009, p. 153).

Molinete: é a combinação da execução do aparelho em cada segmento corporal, sendo realizado, principalmente, com as maças e o bambolê. Exemplos: molinetes à frente do corpo no plano vertical, molinete atrás das costas, molinetes desenhando circunvoluções etc. (TOLEDO, 2009).

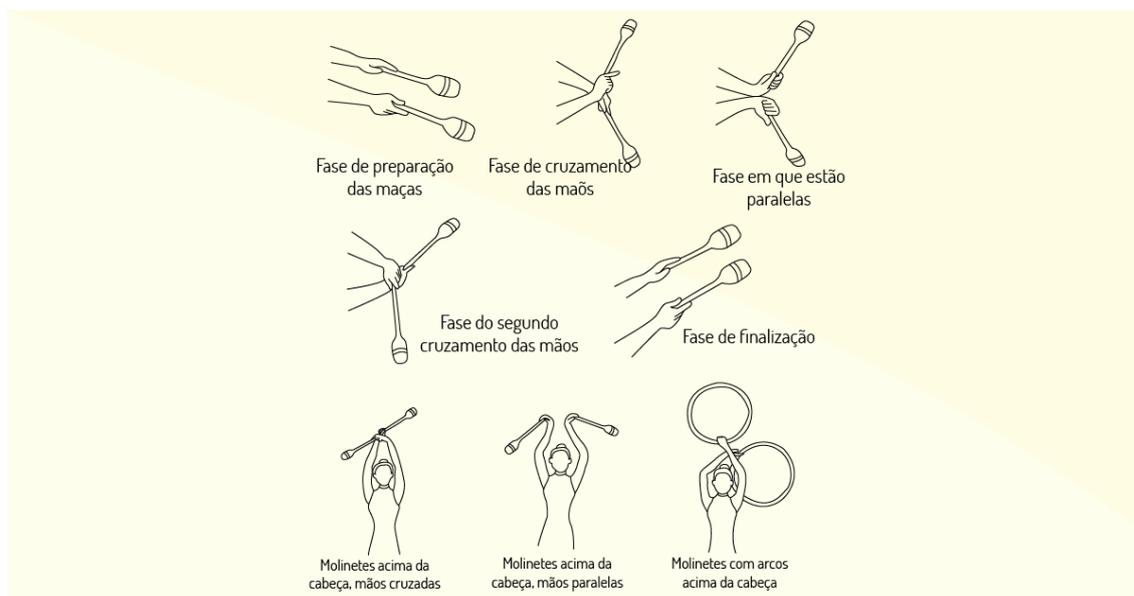


Figura 3.13 - Manejo molinete com os aparelhos arco e maça

Fonte: Toledo (2009, p. 154).

Movimentos assimétricos: da mesma forma que o molinete, os movimentos assimétricos só são possíveis com dois aparelhos, sendo que um deles é movimentado de maneira diferente do outro, simultaneamente (TOLEDO, 2009). Exemplos: circundação de um aparelho e lançamento do outro; batida de um aparelho no solo e movimento de oito com o outro etc.

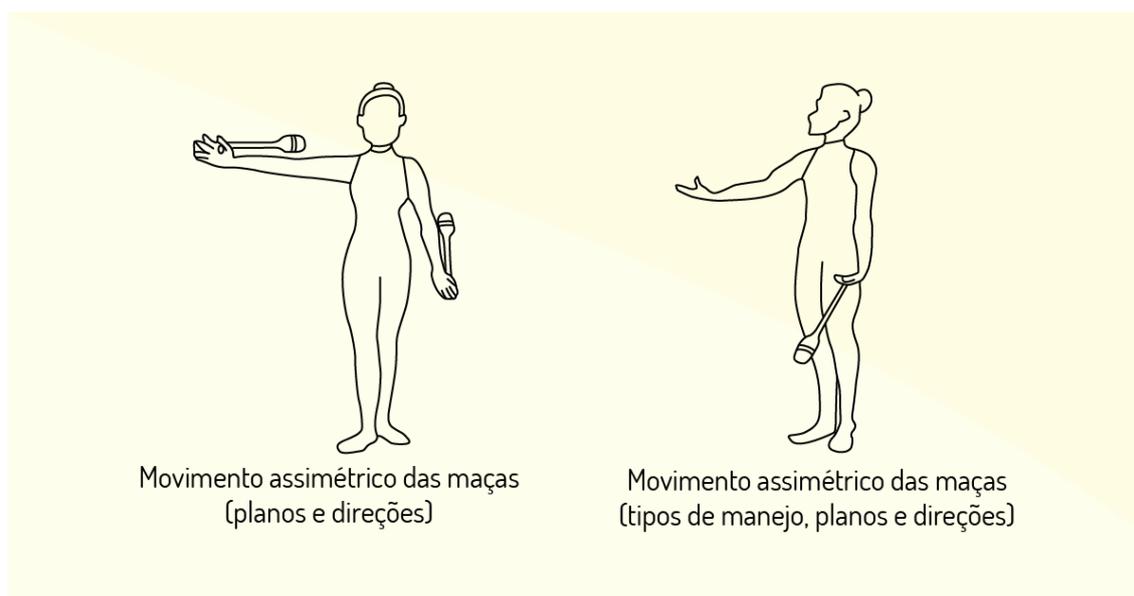


Figura 3.14 - Exemplo de movimentos assimétricos com o aparelho maça

Fonte: Toledo (2009, p. 155).

Movimentos em oito: é a combinação de dois movimentos circulares, realizados em planos ou lados opostos, executados de forma sequencial (consecutiva) e por um aparelho manipulado no mesmo segmento corporal, desenhando no ar o número oito (TOLEDO, 2009). Exemplo: oito com a fita no plano horizontal, à frente do corpo, segurando-se, na outra mão, a ponta dela.



Figura 3.15 - Movimento em oito com o aparelho bola

Fonte: Toledo (2009, p. 155).

Pequeno círculo: é um movimento circular de pequena amplitude, impulsionado por um único segmento corporal (geralmente, o punho), que fica fixo como eixo de circunferência (TOLEDO, 2009). Exemplos: com a mão, no plano horizontal, ao lado do corpo, com o pé etc.

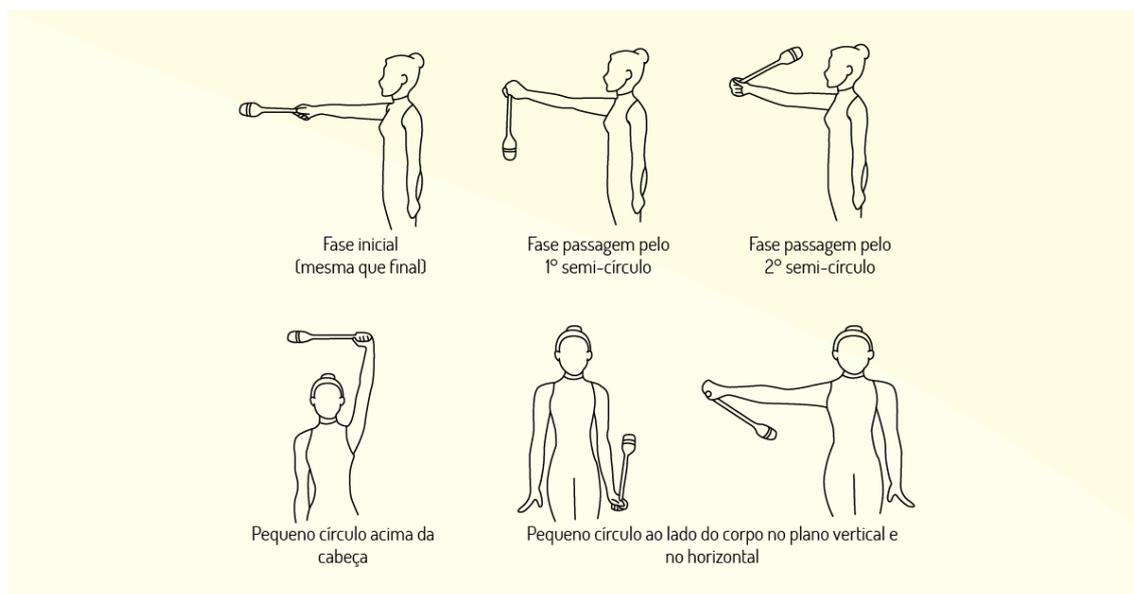


Figura 3.16 - Movimento pequeno de círculo com o aparelho maça

Fonte: Toledo (2009, p. 157).

Preisar: é um manejo de precisão que consiste em posicionar o aparelho entre dois segmentos corporais, ou entre um segmento e o solo, com certa força, de forma que tal aparelho fique estático, ou seja preso entre eles (TOLEDO, 2009). Exemplos: preisar a maça entre o solo e o pé; preisar a bola no meio das pernas, ou entre as pernas agrupadas, e o solo na posição sentada; preisar o arco entre a mão e o solo, ou entre o tronco e o solo etc.

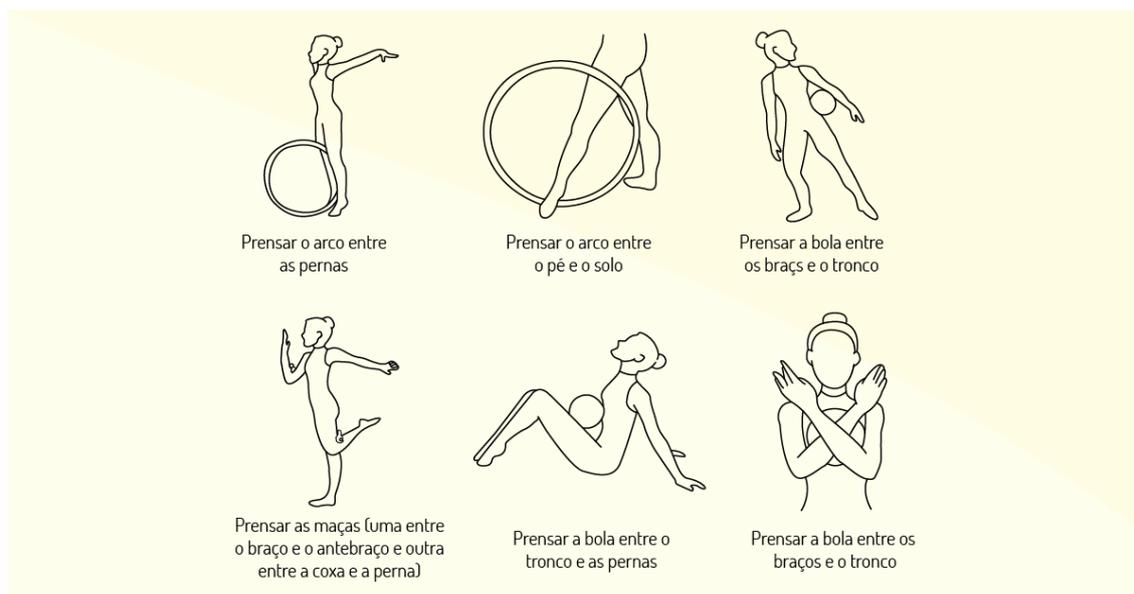


Figura 3.17 - O movimento de prensar sendo executado com os aparelhos arco e bola

Fonte: Toledo (2009, p. 158).

Quicar: movimento executado, normalmente, com a bola e o arco, consistindo em uma ação em que o aparelho cai ou é impulsionado intencionalmente em direção ao solo ou a outra superfície (TOLEDO, 2009). Exemplos: quicar a bola com o pé ou sob mão, quicar o arco no braço ou nas costas etc.

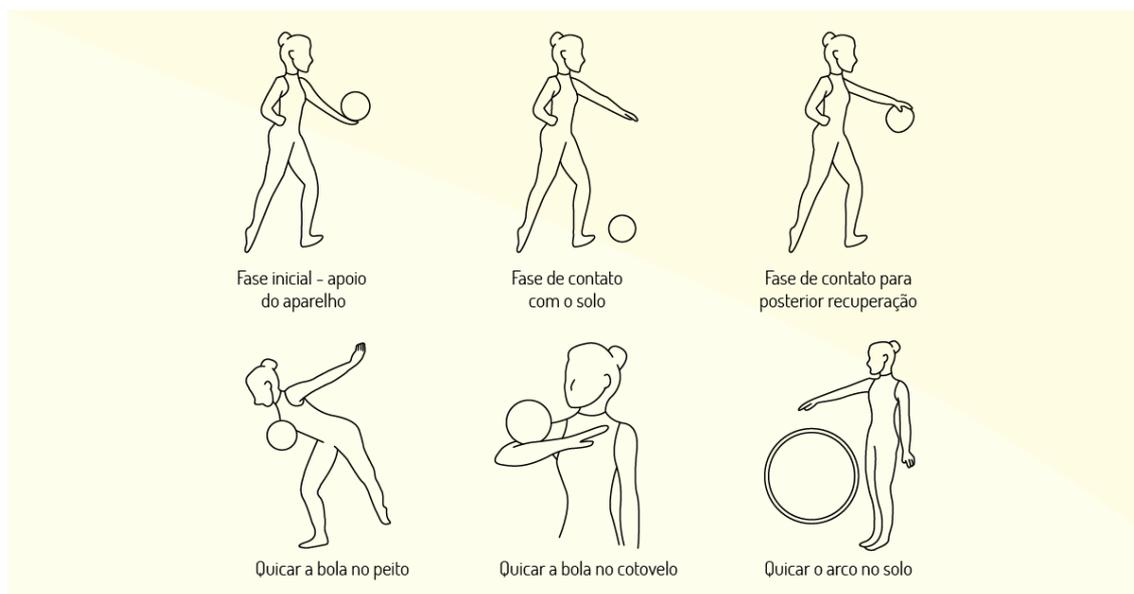


Figura 3.18 - Quicar com os aparelhos bola e arco

Fonte: Toledo (2009, p. 159).

Rotação: consiste no movimento de giro de todo aparelho em torno de seu próprio eixo, impulsionado por algum segmento corporal (TOLEDO, 2009). Exemplos: rotação do arco sobre a cabeça ou a frente do corpo, rotação das maçãs ou do arco no ar ou no solo etc.

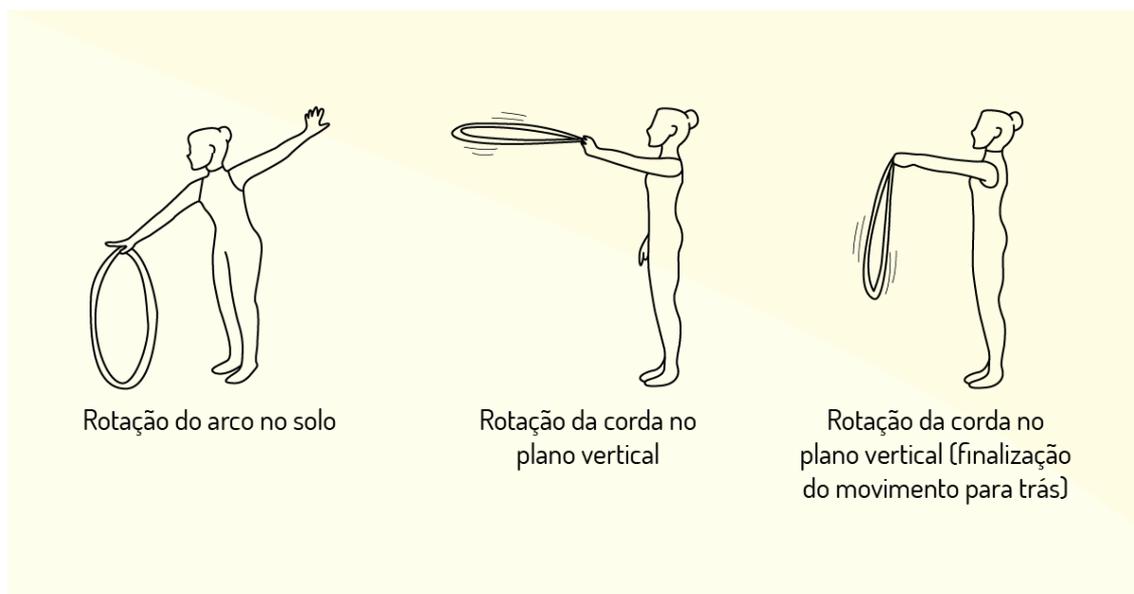


Figura 3.19 - Rotação com o aparelho arco

Fonte: Toledo (2009, p. 160).

Serpentinas: consistem num movimento oscilatório constante (contínuo), em que o aparelho desenha no ar um “zigue-zague” em diferentes amplitudes e planos de movimento (TOLEDO, 2009). Exemplos: serpentina com a fita no solo, serpentina atrás do corpo, serpentina sob a cabeça etc.



Figura 3.20 - Serpentinhas com o aparelho fita

Fonte: Toledo (2009, p. 160).

Solturas: pernas momentâneas de contato do aparelho com a mão, movimento esse executado exclusivamente com a fita ou a corda (TOLEDO, 2009). Exemplos: soltura da corda com o impulso dos pés e balanceio das pernas; soltura da fita no plano horizontal ou vertical à frente do corpo.

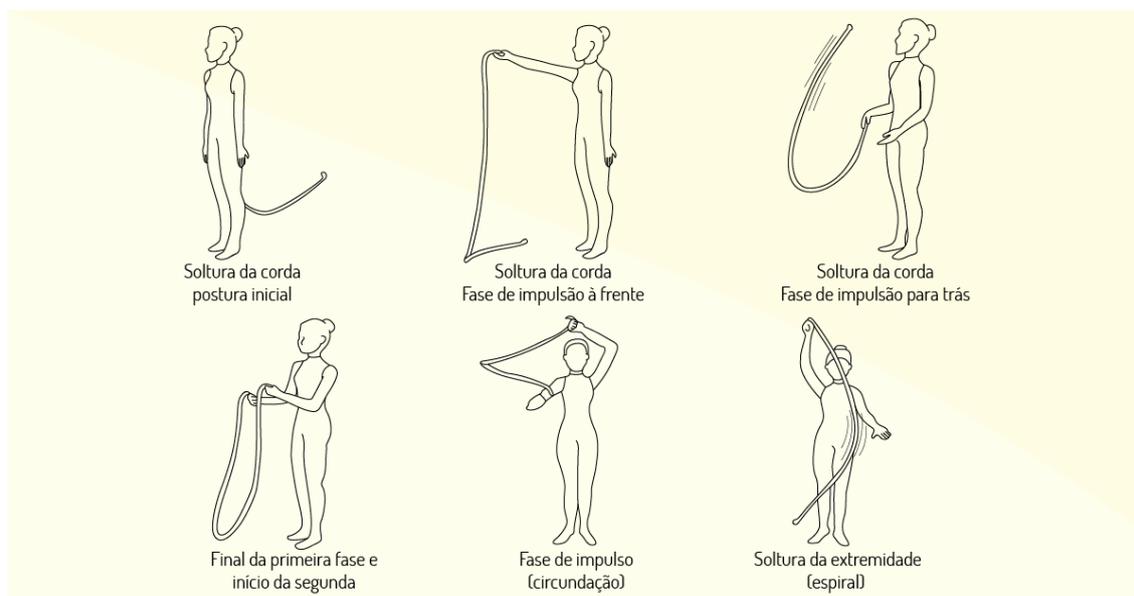


Figura 3.21 - Solturas com o aparelho fita

Fonte: Toledo (2009, p. 161).

Normalmente, esses manejos possuem suas variações de execução com relação ao eixo de movimento, ao plano, à trajetória percorrida, ao local de contato do aparelho, à amplitude de movimento e à posição do aparelho em relação aos planos anatômicos de orientação. É importante lembrar que todos esses manejos possuem possibilidades de serem educativos para a aprendizagem.

Outra forma de praticar a ginástica é por meio de aparelhos. Na ginástica, existem aparelhos específicos para a realização de séries e existem aparelhos auxiliares, que ajudam na segurança e no aprendizado dos elementos ginásticos. Na Unidade 2, foram apresentados diversos elementos corporais, e estes são utilizados na realização das séries ginásticas. A seguir, serão apresentados aparelhos específicos e curiosidades sobre a utilização deles em competições.

Barras assimétricas

As barras assimétricas, ou barras paralelas, são aparelhos ginásticos compostos por duas barras paralelas posicionadas em diferentes alturas. Em competições oficiais, a participação é exclusivamente feminina. Além disso, o ginasta inicia a apresentação com a entrada no aparelho por meio de trampolim ou pela impulsão do ginasta em uma das duas barras.

Em geral, a série nesses aparelhos se caracteriza por movimentos rápidos e contínuos com o apoio de mãos e suspensões, utilizando elementos como impulso, voo, giros e balanços. A realização desses movimentos ocorre com a troca de barra durante a série, por meio de diferentes empunhaduras. O ginasta também realiza mudanças de direções e saltos durante a série. A saída do aparelho é feita por meio de um salto.

No Quadro 3.2, estão apresentados alguns dos movimentos típicos das barras assimétricas.

Movimento gímico	Forma de execução
Empunhaduras	São tomadas, pegadas ou presas que representam várias maneiras de o executante segurar o aparelho e manter-se nele.
Giro de quadril para trás	O corpo executa um giro completo em torno do eixo transversal.
Giro gigante	Uma rotatória em volta da barra de 360°, executada com todo o corpo, na posição estendida.

Salto Pak	É usado para passar da barra mais baixa para a mais alta. O ginasta faz um movimento parecido com o <i>flic-flac</i> , pois o Salto Pak também é um movimento preparatório pontuado.
Tkachev	O ginasta larga a barra, passa de costas por cima dela, na posição carpada ou com pernas separadas, e, em seguida, pega a barra novamente.

Quadro 3.2 - Movimentos típicos das barras assimétricas

Fonte: Elaborado pela autora.

O Quadro 3.2 descreve alguns dos movimentos realizados na execução de uma série nas barras assimétricas. É importante notar que alguns movimentos, como as empunhaduras, são utilizados em outras provas, como a argola.

Trave de equilíbrio

A trave de equilíbrio, ou trave olímpica, é um aparelho composto por uma trave de madeira revestida com material aderente, como couro ou camurça, situada a 1,25 m de altura do solo, com comprimento de 5 m e largura de 10 cm. Pode-se dizer que a trave é um dos aparelhos mais complexos e de difícil realização, devido ao tamanho reduzido da área de contato com o aparelho (apenas 10 cm).

Em competições oficiais, a trave é um aparelho utilizado somente pela ginástica feminina, havendo muitas quedas e desequilíbrios.

As séries nesse aparelho podem ser iniciadas por meio de trampolim, saltos ou acrobacias. A série, com duração máxima de 90 segundos, deve conter elementos ginásticos e acrobáticos, como *pivots*, saltos e equilíbrio. Além disso, a série deve conter, pelo menos, uma ligação acrobática de, no mínimo, dois elementos. Conexões diretas realizadas entre os elementos são pontuadas como bonificações.

Em relação à possibilidade de realização na escola, podemos adaptar a vivência desse aparelho utilizando um banco, sempre lembrando de colocar materiais de segurança em torno, como colchonetes.

Argola

O aparelho argola é composto por duas argolas de 18 cm de diâmetro e 28 mm de espessura, com distância de 50 cm entre elas. As duas argolas são posicionadas a 2,8 m do solo.

Em competições, somente os homens realizam essa prova. A entrada no aparelho é realizada, normalmente, com o auxílio do treinador, e a série deve ser iniciada com os braços esticados e o corpo ereto. A saída do aparelho é realizada por meio de um salto. A série consiste em uma sequência de exercícios de força, equilíbrio estático e impulso para apresentar uma série caracterizada por balanços, apoios e suspensões que devem ser mantidos estáticos por, no mínimo, dois segundos.

Nessa prova, os árbitros valorizam o controle do aparelho do ginasta, além do nível de dificuldade dos elementos constituintes da coreografia, elementos esses que devem ser realizados em suspensão, com transições entre balanço e força, feitos, sempre que possível, com os braços estendidos.

Em relação à possibilidade de realização na escola, a vivência nesse aparelho pode ocorrer por meio de adaptações do aparelho. Pode-se utilizar cordas presas ao teto com argolas nas pontas. Ademais, deve-se tomar cuidado com a segurança na realização dessa atividade.

Cavalo com alças

Esse aparelho consiste em uma base com o formato de prisma, com duas alças fixas na parte superior. Nas competições oficiais, é um aparelho exclusivo da competição

da ginástica artística masculina, sendo considerado o mais difícil da competição, devido ao seu formato de prisma, com duas alças fixadas em sua parte superior.

Nas séries, os ginastas devem percorrer todo o corpo do aparelho, realizando apoios variados, movimentos circulares e movimentos pendulares, com uma ou ambas as pernas. Os ginastas intercalam o apoio de braços, segurando nas alças do cavalo ou mantendo as mãos abertas sobre o corpo do aparelho. Os elementos da série devem ser apresentados de forma ininterrupta e contínua.

Em relação à possibilidade de realização na escola, esse aparelho pode ser adaptado por meio de bancos ou plintos.

Barra fixa

Esse aparelho consiste em uma barra suspensa a 2,8 m do solo, a qual tem 2,40 m de comprimento e diâmetro de 28 mm. Em competições oficiais, é realizada por homens e mulheres, sendo a série iniciada com o auxílio do treinador ou por meio de impulsão do próprio ginasta.

A série é constituída em movimentos rápidos e contínuos, em que o ginasta necessita executar elementos de giros, impulsos, voos, largadas e retomadas, com diferentes empunhaduras e em diferentes trajetórias e direções. A saída do aparelho é feita por meio de um salto.

Em relação à possibilidade de ensino na escola, é possível substituir a barra por uma corda presa a duas extremidades, ou utilizar traves de futebol, caso haja segurança.

Barras paralelas

O aparelho é composto por duas barras metálicas idênticas de 3,5 m de comprimento, as quais são posicionadas paralelamente a uma distância de 42 cm a 52 cm, dependendo da largura ombro a ombro do atleta, e a uma altura de 2 m do chão.

Em apresentações oficiais, o ginasta deve realizar movimentos giratórios e de impulso, como largadas e balanços, equilibrando-se nas barras, Tais movimentos devem ter uma duração média de 15 a 30 segundos. A série é iniciada com a entrada do ginasta no aparelho por uma das extremidades ou pela lateral do aparelho, a partir da posição em pé. A saída do aparelho é realizada com um salto mortal. As rotinas variam entre os ginastas, porém é obrigatório que cada série contenha um elemento realizado em somente uma barra.

Salto sobre a mesa

O salto sobre a mesa faz parte das competições da ginástica artística feminina e da masculina. As dimensões do aparelho mudam nas modalidades femininas e masculinas. Na prova masculina, a dimensão é de 1,35 m de altura; e 1,25 m na prova feminina, com comprimento fixo de 1,20 metros e 95 centímetros de largura.

A prova é iniciada a partir de uma corrida a uma distância de 25 m. A chegada na mesa deve ser realizada com os dois pés e o contato deve ser feito com as duas mãos simultaneamente, para, então, ser dado o impulso para o salto. O salto pode conter rotações simples ou múltiplas em torno dos eixos corporais, em que são avaliadas a altura, a dificuldade de execução e a maneira como o ginasta chega ao solo. A chegada ao solo deve ser realizada sobre os dois pés, próximo à área demarcada no colchão no solo.

Solo

As provas solo são disputadas nas categorias masculina e feminina, em um tablado com dimensão de 12 x 12 m, feito de material elástico e rodeado por uma área de segurança de 2 m, no caso da Ginástica Artística. Para as provas de Ginástica Rítmica, o tablado possui a dimensão de 14 x 14 m; e para as provas da Ginástica Aeróbica, suas dimensões são 10 x 10 m. Assim, esse aparelho é utilizado em quase todas as modalidades, com exceção da Ginástica de Trampolim.

Na Ginástica Artística, as séries masculinas possuem uma duração máxima de 70 segundos; as femininas, 90 segundos. Uma diferença entre as provas é que na masculina não há acompanhamento musical, enquanto na feminina as rotinas são acompanhamento de música.

O interessante desses aparelhos é que eles compartilham de padrões básicos de movimento. Esses padrões podem ser explorados durante as aulas e aplicados nos aparelhos específicos (cada padrão com sua particularidade).

Nesse sentido, Russel e Kinsman (1986) apresentam uma síntese desses padrões básicos de movimentos, com base na Confederação Canadense de Ginástica. Esses padrões podem ser utilizados como educativos de atividades e para vivenciar a variedade de movimentos em diferentes eixos, planos e direções. Por exemplo, os autores apontam que as aterrissagens podem ser realizadas sobre os pés, sobre as mãos, com rotação e sobre as costas; que os deslocamentos podem ser realizados sobre os pés, em apoio ou em suspensão; que as posições estáticas podem ser realizadas em apoios, em suspensões ou em equilíbrios; que as rotações pode ser realizadas em diferentes eixos, como longitudinal, transversal e anteroposterior; que os saltos podem ser realizados com as duas pernas, com uma perna ou com as mãos; por último, que os balanços podem ser realizados em suspensão ou em apoio.

A Figura 3.22, a seguir, exemplifica movimentos de apoio, suspensão, sustentação e equilíbrio em diferentes aparelhos.

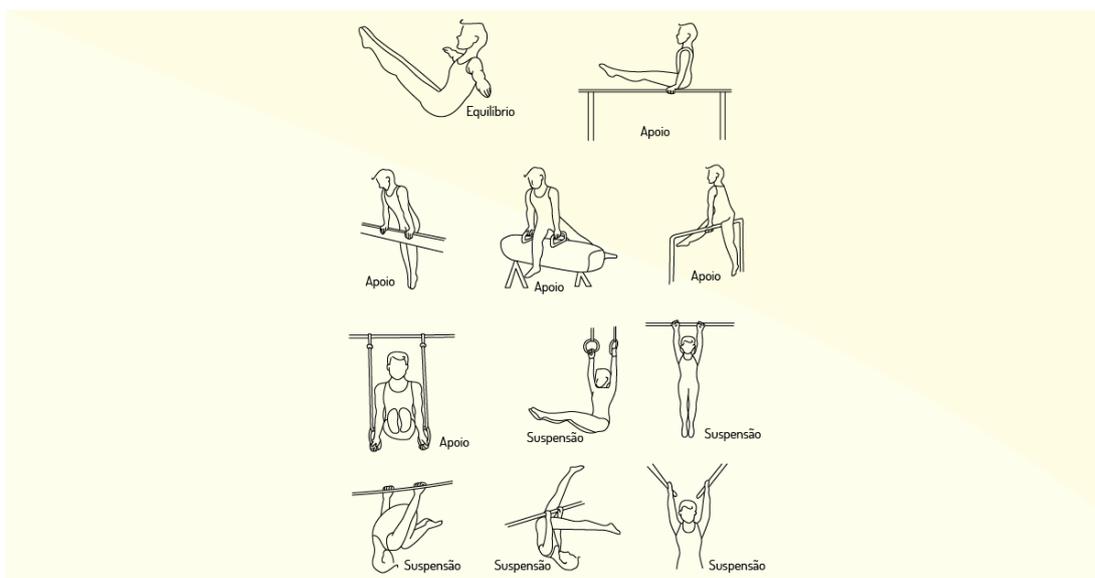


Figura 3.22 - Elementos ginásticos em aparelhos

Fonte: Nunomura e Tsukamoto (2009, p. 190).

Da mesma forma, a Figura 3.23, a seguir, apresenta formas de deslocamento. Esses deslocamentos podem ser realizados no solo, em aparelhos (como barras) e até como forma de início de saltos.

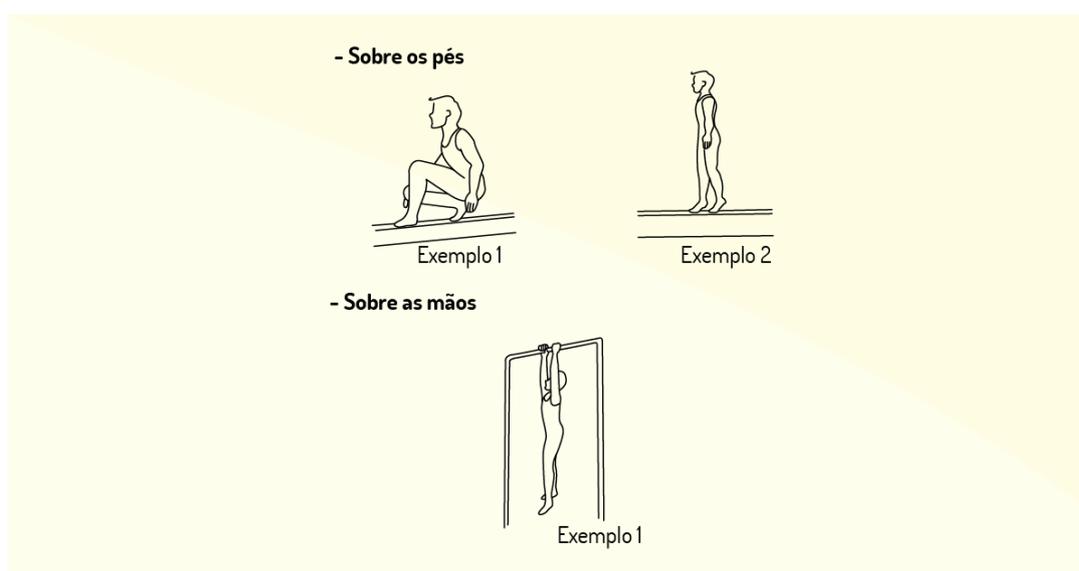


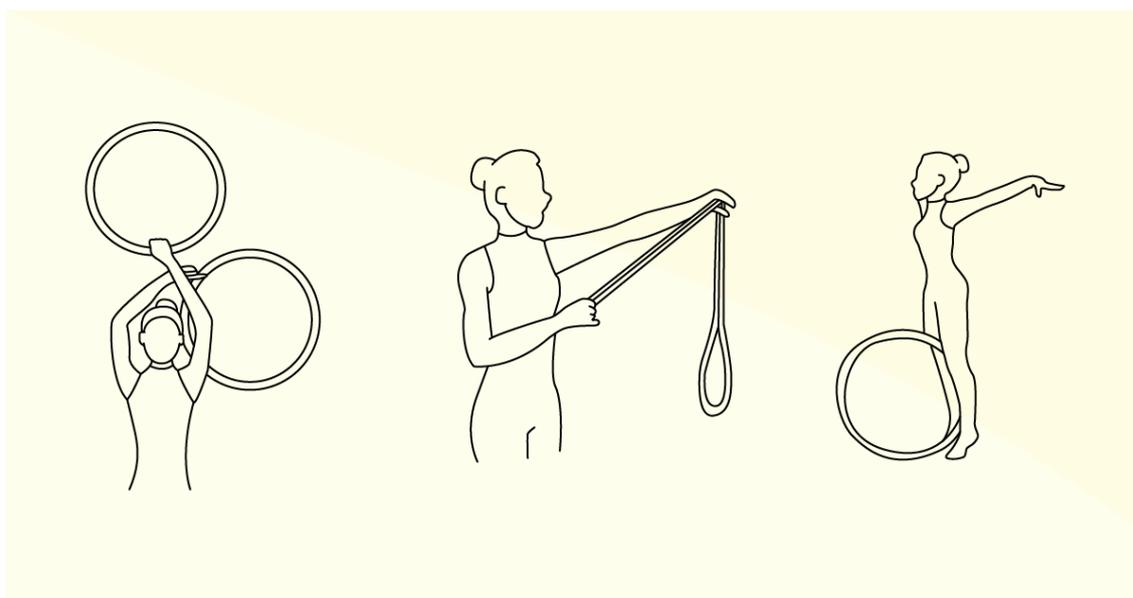
Figura 3.23 - Exemplos de deslocamentos

Fonte: Nunomura e Tsukamoto (2009, p. 191).

Além desses exemplos, podemos destacar que modalidades específicas, como Trampolim Acrobático e Ginástica Acrobática, utilizam os mesmos movimentos, sendo que cada modalidade possui suas particularidades. É interessante notar que os elementos ginásticos podem ser experienciados e desenvolvidos nos mais diversos contextos da Educação Física, independentemente das diversidades populacionais e regionais.

ATIVIDADE

A ginástica é um esporte de precisão, no qual os atletas precisam apresentar uma série composta por elementos ginásticos e acrobáticos. Esses elementos e movimentos gímnicos podem ser realizados a mãos livres, com e em aparelhos. As figuras a seguir representam manejos realizados por aparelhos ginásticos, denominados:



Fonte: Nunomura e Tsukamoto (2009, p.150).

- circundar, envolver o copo e lançar, respectivamente.
- circundar, dobrar e prensar, respectivamente.
- formar figuras, sobrar e equilibrar, respectivamente.
- molinetes, dobrar e prensar, respectivamente.
- molinetes, dobrar e rolar, respectivamente.

Possibilidades para o ensino e a pesquisa das manifestações gímnicas

Caro(a) aluno(a), neste tópico, perpassaremos pelas possibilidades para o ensino e a pesquisa das manifestações gímnicas. Entretanto, antes de pensarmos nas possibilidades de ensino da ginástica no contexto escolar, compreenderemos como a Educação Física está inserida no campo de pesquisa.

Historicamente, a Educação Física está inserida em uma área do conhecimento fundamentada em duas importantes ciências: a Humana e a Biológica:

Na esfera institucional, a Educação Física é classificada como pertencente às Ciências da Saúde tanto pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) como pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp). Nesses três órgãos de fomento à pesquisa, a classificação em Ciências da Saúde engloba também as áreas de Medicina, Odontologia, Farmácia, Enfermagem, Nutrição, Saúde Coletiva, Fisioterapia, Fonoaudiologia e Terapia Ocupacional. Isso significa que a Educação Física está incluída entre as chamadas “ciências duras”, pois nesse núcleo predominam disciplinas como a Biologia, Bioquímica, Fisiologia, Imunologia, Histologia, Patologia, Anatomia, Biomecânica, Cinesiologia, entre outras (MARCO, 2010, p. 29).

Por meio da classificação da Capes, da CNPq e da Fapesp, podemos perceber o grande benefício do cunho biológico que a Educação Física possui, por meio do grande número de pesquisas desenvolvidas nessa área. Porém, do ponto de vista epidemiológico, essa classificação não contribuiu para o desenvolvimento de conhecimento acerca da Educação Física, em relação às Ciências Humanas.

Sabemos que a Educação Física (em específico, a ginástica) pode ser desenvolvida em um campo vasto de conhecimento, como biodinâmica do movimento humano, atividade física e saúde, psicologia, pedagogia do esporte, no campo sociocultural e no

aspecto pedagógico. Entretanto as pesquisas acerca da ginástica, normalmente, são desenvolvidas do ponto de vista da saúde, não sendo desenvolvidos conhecimentos relacionados à ginástica do ponto de vista humano e social.

Esse fato pode ser percebido quando se realiza uma breve pesquisa acerca dos conhecimentos envolvendo a ginástica nos últimos cinco anos. Por exemplo, se buscarmos o termo “Ginástica e Educação Física escolar” no Google Acadêmico (uma ferramenta de pesquisa que permite consultar trabalhos acadêmicos, literatura escolar e artigos científico de temas específicos), encontramos um total de 5.470 trabalhos variados que possuem em seu título, resumo e/ou tema a palavra “ginástica” ou o termo “Educação Física escolar”. Porém, se realizamos novamente a busca com as palavras-chave “ginástica” e “saúde”, o número aumenta para 16.200 trabalhos publicados.

Nesse sentido, lançamos o desafio: busque revistas científicas da área ou pesquise no próprio Google Acadêmico artigos que retratem a temática “ginástica”. Em seguida, aponte quais são as áreas específicas de pesquisa (campos de biodinâmica, atividade física e saúde, psicologia, pedagogia do esporte e sociocultural, bem como aspectos pedagógicos, escolares, dentre outros).

Agora que já temos ciência da ampla área de conhecimento que envolve a ginástica, será dado enfoque específico nos trabalhos desenvolvidos no contexto escolar.

A ginástica como um todo, um dia, representou e foi sinônimo do que, hoje, temos como Educação Física, a qual era constituída exclusivamente por atividades relacionadas à ginástica. Após o movimento de sistematização e organização de conhecimentos, a ginástica passou a ser um dos pilares da Educação Física, juntamente com a luta, a dança, o esporte e o jogo. Apesar disso, muitas vezes, a ginástica está ausente das práticas escolares.

Os motivos pelos quais a ginástica não é desenvolvida na escola são diversos, podendo ter relação com a formação descontinuada de professores, o esvaziamento dos conteúdos e a realização de atividades desconectadas. Vale lembrar, porém, que a presença da ginástica na escola se afirma por contribuir para que o aluno constate,

interprete, compreenda, explique e possa transformar a realidade social em que vive (GAIO; GÓIS; BATISTA, 2010).

Nesse sentido, diversos autores e diretrizes curriculares estabelecem conteúdos e conhecimentos com os quais os alunos devem ter contato em relação à ginástica. Em tais documentos, a ginástica é pensada e percebida a partir de uma ótica histórica, sociológica, antropológica, filosófica e biológica, não se atentando para aspectos técnicos.

Diversos estudos têm relatado o resultado de projetos envolvendo a ginástica, que são aplicados na escola. Na sequência, serão apresentados alguns desses resultados, para que consigamos ver as possibilidades do ensino da ginástica no contexto escolar, com diferentes infraestruturas, materiais e habilidade motoras dos alunos.

Daniel Teixeira Maldonado e Daniel Bocchini são professores da rede municipal de ensino de São Paulo. No artigo “Ensino da ginástica na escola pública: as três dimensões do conteúdo e o desenvolvimento do pensamento crítico”, os professores descrevem a experiência de um projeto de ginástica nas aulas de Educação Física para alunos do 8º ano do Ensino Fundamental, em uma escola municipal localizada na zona leste do município de São Paulo. O projeto foi desenvolvido com o pensamento nas três dimensões do conteúdo:

Na dimensão procedimental os alunos vivenciaram algumas ginásticas (rítmica, artística e acrobática) de acordo com as possibilidades de material, infraestrutura e habilidade motora no contexto escolar. Na dimensão conceitual foram realizadas aulas expositivas, análise de filmes e debates para que os alunos compreendessem o contexto histórico, as principais provas e as capacidades físicas utilizadas nessas práticas corporais. Na dimensão atitudinal foram realizadas discussões envolvendo as relações de gênero e de preconceito racial (MALDONADO; BOCCHINI, 2015, p. 164).

As imagens apresentadas na Figura 3.24, a seguir, são alguns dos registros do trabalho dos professores. A primeira imagem retrata uma coreografia da ginástica; já a

segunda é o registro realizado a partir do trabalho envolvendo a dimensão atitudinal, sobre discussões acerca de gênero, preconceito racial e relação entre ganhador/perdedor.



Figura 3.24 - Registro dos trabalhos realizados pelos professores Daniel Teixeira Maldonado e Daniel Bocchini

Fonte: Maldonado e Bocchini (2015, p. 170; 172).

REFLITA

Você sabia que a ginástica é considerada uma forma de expressão não verbal de valores, ideias, concepções, saberes e práticas sociais, devendo ser apreciada, experimentada, problematizada e transformada no contexto da Educação Física? Assim, a apreciação, a exploração e a experimentação das possibilidades corporais da ginástica devem ser desenvolvidas por meio de ações com e sem o uso de aparelhos, com a possível realização da construção de materiais alternativos (MARCASSA, 2006).

Os professores Cristiane Makida e Marcelo Alexandre Merce também registraram experiência com a Ginástica Rítmica no 1º ano do Ensino do Fundamental em uma escola municipal de São Paulo. Eles partem do pressuposto de que a quase inexistência da Ginástica Rítmica nas aulas Educação Física é “[...] justificada pela falta de formação dos profissionais, inexistência de materiais, desvalorização da modalidade pelos professores, desinteresse dos alunos e por ser predominantemente feminina” (MAKIDA; MERCE, 2012, p. 1). A partir disso, os professores mostram que é possível incluir a Ginástica Rítmica no ambiente escolar, tirando-a da forma midiática, esportivista e tecnicista.

Para isso, foram utilizadas

[...] estratégias pedagógicas onde foram realizadas atividades como a exploração dos ambientes da escola a partir de movimentos básicos, identificação dos ritmos corporais presentes na ginástica rítmica e a exploração de movimentos através da dramatização de contos infantis (MAKIDA; MERCE, 2012, p. 1).

Também, foram utilizados materiais oficiais e não oficiais, confeccionados pelos alunos. Para o registro, foi realizada a confecção de cartazes, por parte dos alunos, sobre os conhecimentos adquiridos. Segundos os professores, utilizando essas estratégias pedagógicas, é possível desenvolver as habilidades motoras básicas e específicas da Ginástica Rítmica, bem como conhecer e compreender a ginástica como prática corporal.

A ginástica como conteúdo escolar também foi tema do projeto de conclusão do Programa de Desenvolvimento Educacional (PDE) da professora Cristiane Boelhower, em 2016. Em seu trabalho intitulado “Ginástica para todos na Educação Física: desafios de conteúdo escolar”, a professora propõe sugestões de atividades para aulas com a temática ginástica. Esse trabalho é dividido em módulos. O Módulo I traz o conteúdo de ginástica, a história e os tipos de ginástica; no Módulo II, os alunos experimentarão as práticas de alguns tipos de ginástica (Ginástica Rítmica, Ginástica Artística e Ginástica Acrobática); por fim, o Módulo III traz o conhecimento do conteúdo de Ginástica para Todos e suas vivências corporais, explorando a criatividade e a elaboração de coreografias.

Cada módulo é composto de três passos que caracterizam a metodologia de ensino. Primeiro Passo: identificando o conhecimento dos alunos sobre o tema; Segundo Passo: problematizando e instrumentalizando; Terceiro Passo: avaliando o que os alunos aprenderam. Ao final de cada módulo, a professora apresenta sugestões de aulas e atividades sobre o tema abordado (BOELHOUWER, 2016).

A partir da descrição da prática desses professores, percebemos que a ginástica como conteúdo da Educação Física escolar se consolida como uma prática de expressão não verbal de ideias, valores, concepções, saberes e práticas sociais que devem ser apreciados, experimentados, problematizados e transformados no contexto escolar (MARCASSA, 2006). É sempre importante utilizar a prática da ginástica como um objeto de conhecimento do corpo, dos sentidos e dos gestos, sendo uma linguagem essencial no trabalho com os alunos.

ATIVIDADE

O universo da ginástica no contexto escolar é diverso e deve ser explorado de maneira que desenvolva os pilares procedimentais, atitudinais e conceituais. Sobre as possibilidades para o ensino e a pesquisa das manifestações gímnicas no contexto escolar, é correto afirmar que:

- a) a ginástica não pode ser inserida no contexto escolar, uma vez que sua prática é realizada única e exclusivamente para competição.
- b) a ginástica deve ser desenvolvida na escola somente pensando na dimensão procedimental do conteúdo, ou seja, somente com a realização da prática corporal.
- c) a ginástica deve ser ensinada na escola em sua forma midiática, esportista e tecnicista.
- d) não é possível inserir a ginástica na escola pois não há estrutura física e materiais para a sua prática.
- e) é possível ensinar a ginástica na escola por meio de diferentes estratégias pedagógicas.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: Fundamentos das ginásticas

Nome do autor: Myrian Nunomura e Mariana Harumi Cruz Tsukamoto (org.)

Editora: Fontoura (2009)

ISBN: 978-85-87114-59-4

Comentário: Esse livro apresenta noções sobre o aprimoramento e os conhecimentos sobre as manifestações ginásticas. É um livro interessante, pois foi escrito por professores e técnicos que estão ativamente envolvidos na prática e na disseminação da ginástica, porém não é um livro de receitas. Os autores passam dicas de como os profissionais podem ampliar as propostas de atividades relacionadas à ginástica, além de conseguirem identificar oportunidades de aplicação dos conhecimentos para ampliar as experiências dos alunos sob uma ótica desafiante e enriquecedora. Vale a pena a leitura!

Nome do livro: Ginástica geral e Educação Física Escolar

Nome do autor: Eliana Ayoub

Editora: Unicamp (2004)

ISBN: 852-68-0972-5

Comentário: Esse livro é uma excelente ferramenta para pensarmos e discutirmos a Educação Física no contexto escolar, no sentido de superar os equívocos da maneira como a ginástica era aplicada antigamente, pensando em uma ginástica contemporânea e no desenvolvimento pessoal, social e político das crianças. Além disso, o livro apresenta um apanhado histórico da construção da ginástica na escola, com um posicionamento de ideologia pedagógica. Vale a pena a leitura!

INDICAÇÕES DE FILME

Nome do filme: A história de Gabby Douglas

Gênero: Biografia, drama

Ano: 2016

Elenco principal: Regina King, Imani Hakim e Sydney Mikayla

Comentário: O filme conta a história da infância e da adolescência de Gabby Douglas, a primeira ginasta negra das Olimpíadas. Superando todas as adversidades, ela foi a primeira campeã individual das Olimpíadas e a primeira ginasta norte-americana a ganhar medalha de ouro nas competições individuais e em grupo.

INDICAÇÕES DE FILME

Nome do filme: Poder além da vida

Gênero: Drama

Ano: 2016

Elenco principal: Scott Mechlowicz, Nick Nolte e Amy Smart

Comentário: O filme conta a história de Dan Millman, um ginasta adolescente que sonha em participar dos Jogos Olímpicos. Entretanto, apesar de ter tudo que um garoto da sua idade quer, ele sofre uma grave lesão que o impossibilita de seguir seu sonho. Dan conhece um misterioso estrangeiro chamado Socrates (Nick Nolte), que o ajuda a se recuperar.

UNIDADE IV

Ginástica e Eventos Ginásticos

Sabrine Nayara Costa

Introdução

Diversos modelos constituem os sistemas de Ginástica na atualidade, entretanto alguns desses modelos chamam mais atenção do que outros, principalmente quando levamos em consideração toda a influência que a mídia promove ao destacar a importância de corpos saudáveis. É a mídia que também evidencia e exalta algumas modalidades específicas por meio dos grandes eventos, como as olimpíadas.

Dentro dessa perspectiva, destacam-se dois métodos antagônicos no que diz respeito aos objetivos. Por um lado, temos a Ginástica de Condicionamento Físico que tem por objetivo desenvolver corpos esculturais usando extensos protocolos de treinamento associados a dietas que moldam os corpos de seus praticantes. Por outro lado, em seu polo antagônico, temos a Ginástica de Conscientização Corporal que busca, em sua essência, promover um melhor conhecimento de si mesmo ao se realizar algumas atividades específicas em que se trabalha o corpo e a mente de maneira unificada.

Uma das possibilidades para quebrar alguns estigmas da Ginástica Competitiva é trabalhar com a Ginástica para Todos, que busca fazer a inclusão de todos os alunos durante sua prática e inclui o desenvolvimento da criatividade no momento de selecionar os materiais que serão usados nas coreografias.

Isto posto, explicamos que o intuito da presente unidade é discutir o desenvolvimento desses dois métodos ginásticos na atualidade, destacando os principais pontos que os tornam tão singulares em suas constituições e objetivos. Visamos, ainda, explorar os aspectos da Ginástica para Todos. Para tanto, faremos uma apresentação geral de seus principais eventos e proporemos formas de se trabalhar esse conteúdo dentro das aulas de Educação Física.



Fonte: Hanna Vauchkova / 123RF.

Métodos de Ginástica de Condicionamento Físico e Conscientização Corporal

Caro(a) aluno(a), ao longo dos anos, foi possível verificar que diversos métodos e sistemas fizeram parte da composição da Ginástica e, como vimos, eles foram diretamente influenciados pelas tendências políticas inerentes ao momento histórico nos quais foram tratados.

Essa perspectiva não foi diferente nas Ginásticas de Condicionamento Físico, que, em essência, possuíam o objetivo de promover a manutenção das condições físicas dos indivíduos que praticavam essa modalidade, além de apresentarem uma forte tendência voltada à saúde. Desse modo, as Ginásticas de Condicionamento Físico relacionavam-se aos padrões corporais que uma vida ativa poderia oferecer aos seus praticantes.

Atualmente, as tendências das Ginásticas de Condicionamento Físico são influenciadas pela propagação midiática. Ao expor as características que precisam ser alcançadas, criam-se padrões estéticos que são impostos de maneira sutil e reforçam o papel da indústria cultural na disseminação da ideia de corpos padronizados, discriminando os indivíduos que se encontram fora dessas medidas (RUSSO, 2010).

É possível verificar grande incidência da prática das Ginásticas de Condicionamento em centros de treinamento e academias, ambientes que extrapolam a busca por resultados ao promoverem transformações na morfologia desses indivíduos, tornando seus corpos torneados e saudáveis. A ideologia que repousa sobre a perspectiva de que corpos “malhados” ostentam saúde advém do higienismo da Revolução Industrial, fazendo com que ideais de beleza surgissem, portanto, a partir de protocolos extenuantes de treinamento físico e dietas restritivas (AYOUB, 2003).

De maneira geral, é correto afirmar que quase todos os exercícios que realizamos diariamente (sejam os realizados em casa, ou nas academias, ou em ambientes escolares) apresentam potencialidades de desenvolvimento do condicionamento físico. Entretanto é importante ressaltar que quando possuímos objetivos específicos no que se refere às modificações corporais deve-se tomar cuidado com a maneira que essa atividade é realizada, pois é necessário equilibrar as intensidades e as quantidades de atividades físicas.

Podemos dizer, portanto, que os exercícios de Ginásticas de Condicionamento Físico, assim como os exercícios de condicionamento para grande parte das modalidades esportivas, podem ser subdivididos em duas categorias principais: os exercícios aeróbios e os exercícios anaeróbios (BARROS NETO; CÉSAR; TEBEXRENI, 1999).

Os exercícios de condicionamento aeróbio são aqueles realizados durante longos períodos de tempo e de maneira contínua e apresentam uma elevada demanda de consumo de oxigênio para a sua execução (exemplos na Figura 4.1). Em decorrência de sua característica aeróbia, podemos fazer algumas distinções no que se refere à seleção de substratos energéticos. Como você deve se recordar da disciplina de Fisiologia Humana e Fisiologia do Exercício, as atividades aeróbias apresentam a característica de se fundamentar a partir da utilização de gorduras para realização da tarefa, pois é através da respiração mitocondrial que se utilizam uma maior quantidade de gorduras para manter os níveis de energia que realizam a tarefa (HALI; GUYTON, 2011).

Quando esse tipo de atividade é realizado de maneira crônica, observam-se determinados níveis de adaptações morfológicas e fisiológicas em nosso metabolismo, elevando nossa resistência muscular e fortalecendo o sistema cardiorrespiratório, que se beneficia diretamente das reduções da gordura corporal que esse tipo de atividade promove.



Figura 4.1 - Exemplos de alguns exercícios aeróbios que melhoram a resistência muscular

Fonte: Druzhinina / 123RF.

Contrapondo aos exercícios aeróbios, existem os exercícios anaeróbios (Figura 4.2). Esses tipos de exercícios são conhecidos por promoverem melhorias no condicionamento físico, por meio de atividades que envolvem esforços de alta intensidade e de curta duração. Diferentemente dos sistemas aeróbios voltados à respiração mitocondrial, os exercícios anaeróbios são aqueles que podem ser realizados por menores períodos de tempo, devido aos seus estoques limitados de energia (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2017). O principal recurso energético utilizado para esse tipo de atividade é a creatina fosfato (ATP-PCr) e o glicogênio muscular/hepático advindo da glicólise, substâncias que são bastante limitadas em nosso organismo (HALL; GUYTON, 2011). Esse tipo de atividade promove uma série de ajustes na composição corporal do praticante, sendo uma das principais formas utilizadas para o desenvolvimento de força e hipertrofia muscular em decorrência de sua característica mais tensional de trabalho.

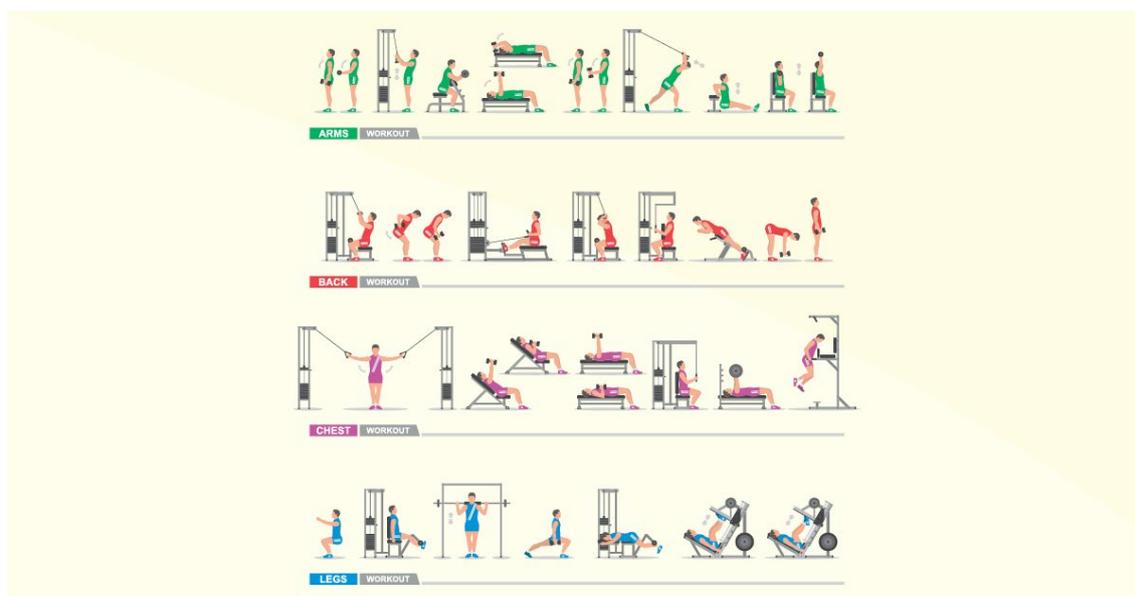


Figura 4.2 - Exemplos de exercícios anaeróbios que objetivam o desenvolvimento de força muscular e aumento da secção transversa do músculo

Fonte: Ievgenii Volyk / 123RF.

Além dos exercícios demonstrados na Figura 4.2, podemos trazer especificamente três exercícios de base que são bastante pertinentes para o desenvolvimento de força e potência pelos praticantes de Ginástica. São eles: o agachamento, o levantamento terra e

o desenvolvimento. O principal motivo de evidenciar estes três exercícios repousa sobre o fato de eles trabalharem sobre grandes grupamentos musculares, sendo considerados essenciais para o desenvolvimento de potência, tanto nos membros superiores quanto nos membros inferiores (HORI *et al.*, 2005).



Figura 4.3 - Execução do exercício de agachamento livre

Fonte: Yullia Ryabokon / 123RF.

O agachamento é considerado um dos exercícios mais completos para o trabalho de membros inferiores, pois trabalha com o recrutamento de grandes musculaturas que são bastante importantes para o desenvolvimento de força e potência, utilizadas durante saltos (HORI *et al.*, 2005).

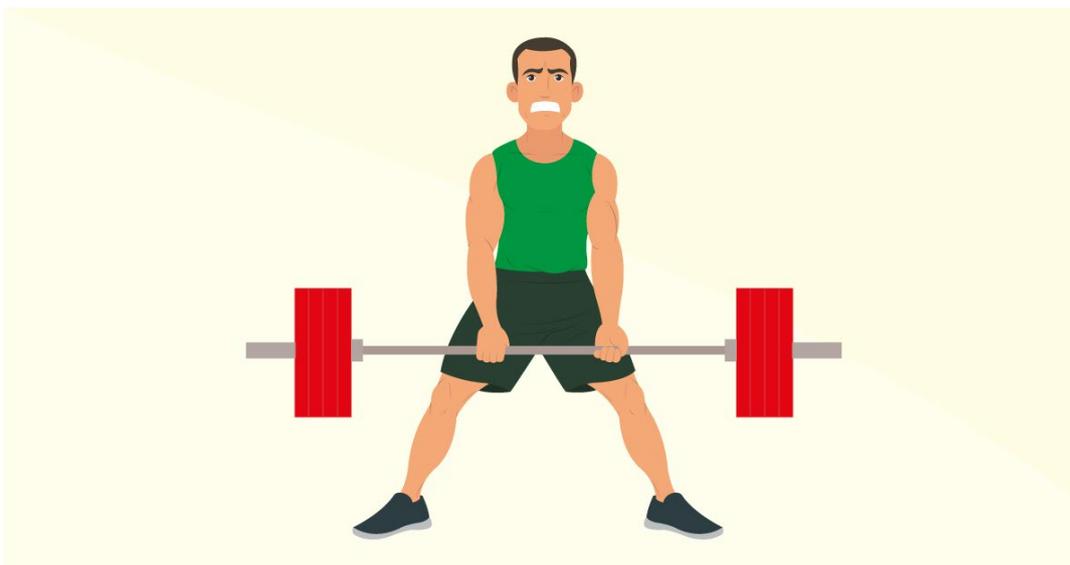


Figura 4.4 - Exemplo da execução do levantamento terra

Fonte: Maksim Meleshkin / 123RF.

Similarmente ao agachamento, o levantamento terra também trabalha os músculos inferiores do corpo, entretanto também proporciona uma melhor estabilização de todo o tronco em decorrência de seu trabalho sobre o quadrado lombar, sendo bastante importante para uma melhor estabilização corporal do praticante de qualquer modalidade esportiva (HORI *et al.*, 2005).



Figura 4.5 - Exemplo da execução de desenvolvimento com barra

Fonte: Aleksandra Sabelskaia / 123RF.

O desenvolvimento com barra é bastante utilizado no ramo esportivo com o objetivo de proporcionar melhorias de força e potência nos membros superiores, facilitando a execução de movimentos que necessitam da utilização desses membros para realização de determinados movimentos, por exemplo, durante um *flick-flack*, em que a força nos membros superiores é essencial para proporcionar a projeção do corpo (GIANNELLI; LEIPHEIMER, 2001).

O desenvolvimento das Ginásticas de Condicionamento Físico, assim como de outras Ginásticas, como as Competitivas, foi fundamentado a partir de extensos processos de sistematização do exercício físico, como vimos na Unidade II. Relembramos, então, que as subdivisões dos exercícios físicos são responsáveis por classificar o que cada tipo de atividade física proporciona para o desenvolvimento do corpo e do metabolismo, e destacamos suas distinções no processo gímico. Esse desenvolvimento ocorrido nos primórdios da Ginástica, aproximadamente durante a primeira metade do século XIX, tinha como objetivo preparar os corpos para o combate e salientava que um corpo treinado era sinônimo de saúde e prosperidade:

O corpo humano, que encerra nossa alma, é um templo em que se aloja uma centelha da divindade. Deve-se embelezar esse templo por meio da Ginástica e dos esportes, para que Deus se encontre bem nele. Assim, habitá-lo-á muito tempo e nossa vida transcorrerá harmoniosamente (RAMOS, 1983, p. 81).

Ainda hoje, é possível constatar determinadas características que se assemelham ao culto ao corpo saudável disseminado na antiguidade. Contrapondo, contudo, o objetivo de criar corpos fortes para a guerra, atualmente, busca-se desenvolver corpos cada vez mais estéticos e que estejam de acordo com os ideais que a sociedade modulou na modernidade.

Os sistemas que fundamentam as Ginásticas de Condicionamento Físico se baseiam principalmente nos benefícios morfológicos e fisiológicos que a prática de atividades físicas pode trazer ao indivíduo. Sabemos que determinadas sistematizações são executadas visando otimizar os benefícios físicos da prática, mesmo que durante esse processo não sejam considerados os níveis de contentamento e satisfação daquele que

realiza a ação. Como o fim específico desse tipo de prática se relaciona diretamente com melhorias físicas, é possível verificar o uso de protocolos densos e extenuantes, a fim de proporcionar os objetivos traçados, normalmente exigindo um elevado nível de comprometimento do indivíduo que realiza esse tipo de sistematização.

Assim como no passado, a Ginástica continua a ser empregada como uma ferramenta que possibilita ao homem viver o seu corpo, não à sua maneira e vontade, mas, para buscar uma aprovação social e pela sobrevivência. Por meio dela, é possível a construção de um corpo que atenda aos anseios e às normas que são ordenados não apenas pelo ambiente, mas por órgãos e classes que detêm o poder (OLIVEIRA; NUNOMURA, 2012, p. 94).

De maneira sintética, a Ginástica de Condicionamento Físico engloba uma grande quantidade de modalidades que tem como objetivo adquirir e desenvolver determinadas valências físicas que podem vir a ser úteis durante a vida do indivíduo que pratica esse tipo de modalidade, apresentando tanto benefícios estéticos como benefícios voltados à saúde do praticante (CAPINUSSÚ, 2006). No entanto essa perspectiva voltada à saúde e ao mundo do trabalho apresenta um viés reducionista que analisa os indivíduos de maneira estritamente biológica, desconsiderando todos os aspectos culturais concernentes às formas de interação com o mundo.

Alguns exemplos de Ginástica de Condicionamento Físico são conferidos durante algumas atividades específicas, como em aulas de *spinning*, *high intensity interval training* (HIIT) e até mesmo em modalidades como o *crossfit*.



Figura 4.6 - Exemplo de exercício realizado durante uma aula de *spinning*

Fonte: Samalyona / 123RF.

O *spinning* é um termo da língua inglesa que não apresenta uma tradução livre no português, entretanto ele também é conhecido como "bicicleta de interior" (ou *indoor cycling*). Podemos dizer que o *spinning* faz alusão a um exercício aeróbio realizado sobre uma bicicleta ergométrica estática, sendo que a velocidade da atividade usualmente acompanha os ritmos de uma música ou as indicações passadas pelo professor. Esse tipo de atividade é bastante viável para melhorar o condicionamento físico, pois trabalha aspectos voltados às melhorias cardiorrespiratórias e ao desenvolvimento muscular (VALLE *et al.*, 2010).

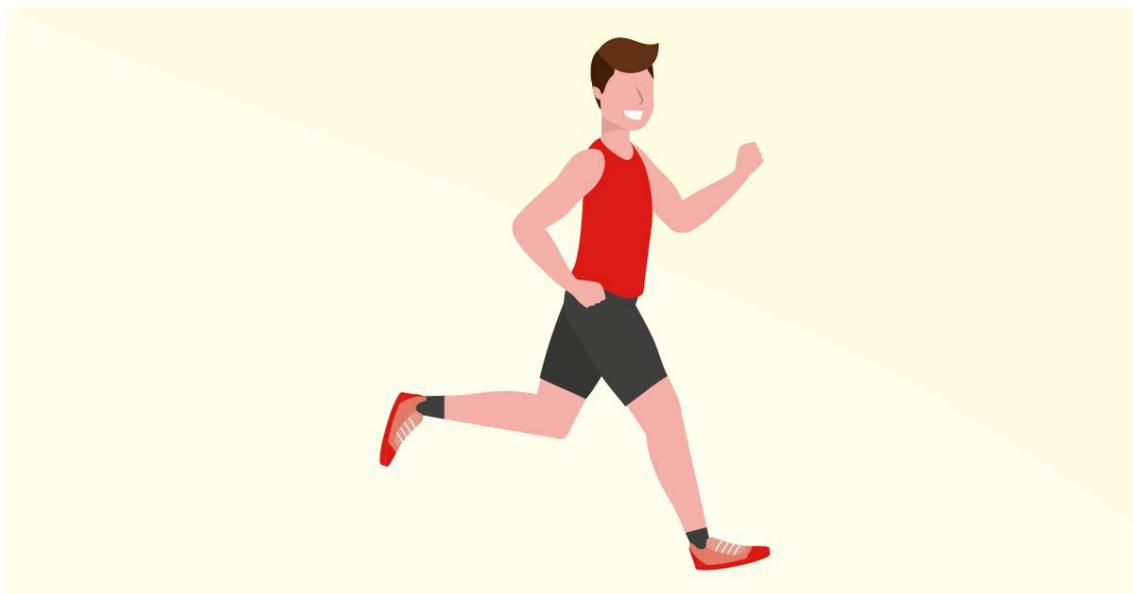


Figura 4.7 - Exemplo de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) na corrida

Fonte: Stockgiu / 123RF.

O treinamento intervalado de alta intensidade acabou surgindo na tentativa de modificar algumas características do treinamento aeróbio tradicional. No HIIT, ocorre a adição de diferentes intensidades de exercícios (intensidades moderadas e intensidades altas), fato que resultou no aumento da eficiência dos aspectos cardiorrespiratórios, musculares e metabólicos. Esses resultados evidenciam a potencialidade desse tipo de atividade na melhoria do condicionamento físico de seus praticantes (GIBALA; MCGEE, 2008).

Antes de compreendermos os princípios das Ginásticas de Conscientização Corporal, precisamos entender alguns conceitos mais básicos, como a própria conscientização corporal. Em termos gerais, afirmamos que a conscientização corporal se fundamenta sob a premissa de uma consciência criada sob si e sob os movimentos que o nosso corpo realiza, envolvendo as formas como tocamos, tencionamos e relaxamos nosso corpo durante a realização de atividades cotidianas, respeitando sempre os ritmos e a individualidade do desenvolvimento de cada indivíduo (RINALDI, 2005). Logo, podemos definir essa conscientização como a tarefa de analisar e perceber como o nosso corpo responde a determinado estímulo, compreendendo que a realização de toda e qualquer ação permite a interação de um indivíduo com o mundo que o cerca.

Tomar consciência dos gestos motores nos permite analisar o movimento de maneira mais crítica, possibilitando, por meio de diversas análises, verificar os potenciais e as limitações que nossa própria morfologia nos obriga durante a realização de atividades físicas. A partir do momento que o indivíduo passa a ter consciência de seu corpo, percebe-se uma certa alteração com relação às formas de interação entre o sujeito e as atividades que em outro momento poderiam representar certas dificuldades, pois é por meio dessa consciência que é possível pensar e programar as ações motoras de maneira direta e efetiva.

Contrapondo aos métodos ginásticos de condicionamento físico, temos as Ginásticas de Conscientização Corporal, nas quais os principais objetivos apresentados estão pautados na ideia de solucionar problemas físicos com uma abordagem mais abrangente, buscando, por meio de técnicas alternativas, promover soluções para problemas posturais e estruturais que levem em consideração todas as características inerentes ao sujeito, apresentando uma visão mais íntegra no que diz respeito ao ser humano. Diversas técnicas e métodos são utilizados na realização da Ginástica de Conscientização Corporal, entretanto todas possuem o pressuposto básico de buscar o autoconhecimento por meio das formas como o próprio indivíduo interage com seu corpo.

Quando se trata das Ginásticas de Conscientização Corporal, é possível verificar que, embora diversos métodos e técnicas sejam utilizados durante a sua prática, os principais fins dessas atividades estão sempre relacionados ao desenvolvimento do autoconhecimento corporal, deixando claro que é através desse tipo de atividade que buscamos compreender de maneira mais efetiva e clara o que está acontecendo com nosso organismo (CANDOTTI; STROSCHEIN; NOLL, 2011), permitindo, dessa forma, que o indivíduo realize uma maior gama de movimentos, pois através do conhecimento de suas habilidades torna-se mais fácil realizar atividades que outra hora não eram familiares ou faziam parte do seu repertório motor.

Levando em consideração que um dos principais objetivos da Ginástica de Conscientização Corporal se fundamenta na utilização de técnicas alternativas ou movimentos ginásticos específicos que tentam proporcionar um amplo bem-estar no indivíduo, podemos destacar algumas manifestações no cotidiano da Educação Física, dentre elas o Pilates, o Yoga, dentre outras.

Pilates

Durante as aulas de Pilates, desenvolvem-se aspectos voltados ao equilíbrio e estabilização do corpo (Figura 4.8). Além do controle motor voltado à estabilização, podemos alcançar outros benefícios nessa prática, por exemplo, o controle respiratório contínuo que proporciona um bom nível de contração abdominal e mais disposição para realização de tarefas que exigem contração dos membros superiores e inferiores em decorrência da entrega correta de oxigênio para o corpo (menores momentos de apneia).

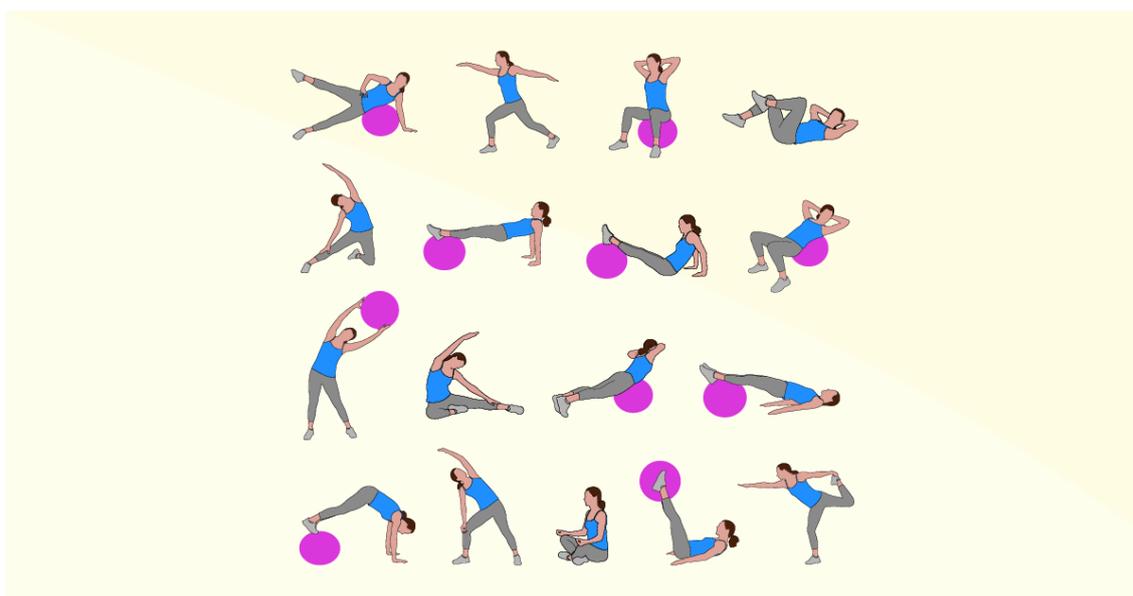


Figura 4.8 - Posições executadas durante sessões de Pilates

Fonte: Bokica / 123RF.

O Pilates tem como peculiaridade o trabalho da musculatura de maneira distinta dos outros métodos de treinamento ginásticos (contrações concêntricas e excêntricas), pois em decorrência das características isométricas de suas contrações, evidencia-se o trabalho respiratório e de estabilidade muscular. Essas qualidades refletem diretamente sobre o controle muscular expresso pelos praticantes durante a realização de movimentos específicos, fazendo com que os movimentos sejam executados de maneira dinâmica e fluída.

Yoga

Podemos dizer que o Yoga é uma atividade que pode ser realizada em qualquer local, tendo dentre suas convicções a unificação de todos os princípios cósmicos do mundo, permitindo que o indivíduo que realiza suas posturas (Figura 4.9) incorpore seu corpo e espírito ao ambiente que o cerca. A partir de diversos processos bioenergéticos, pode-se verificar um maior conhecimento sobre o próprio corpo e seu interior, promovendo o que o nome propõe: Yoga é unificação.

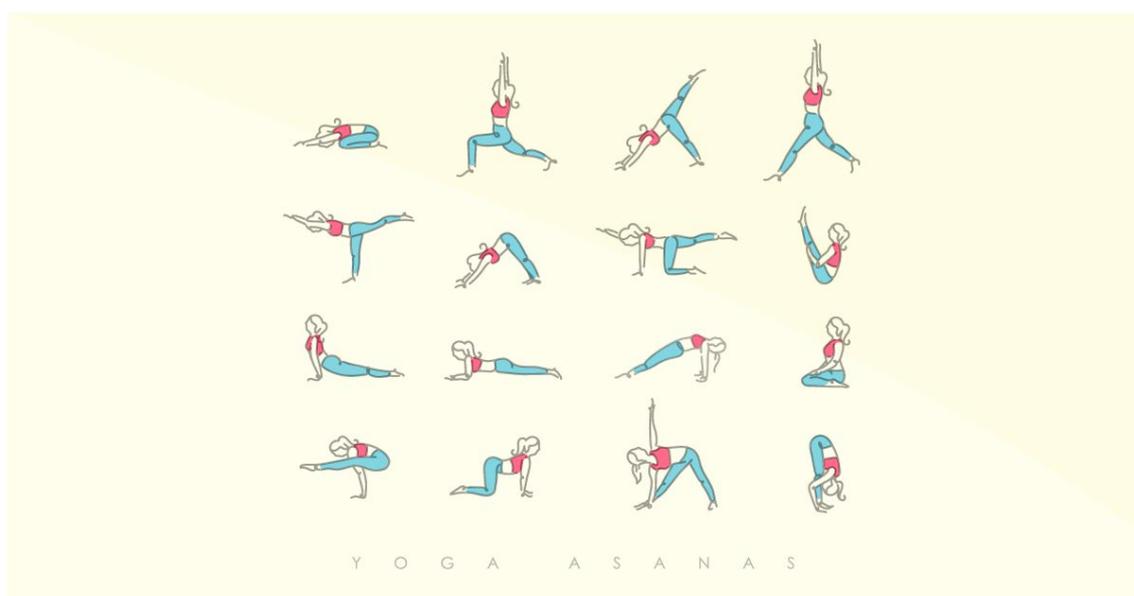


Figura 4.9 - Exemplos de posturas (asanas) realizadas no Yoga

Fonte: Anna Kozlenko / 123RF.

Dentre as modalidades que foram apresentadas sobre a Ginástica de Conscientização Corporal, compreendemos que o Yoga busca gerar uma aproximação bastante intrínseca entre o indivíduo e o meio que o cerca. Por meio de posturas (asanas) específicas, verificamos que além do próprio desenvolvimento do tônus muscular proporcionado pelas contrações isométricas, características da modalidade, tem-se também um controle respiratório que é desenvolvido, a fim de controlar todos os aspectos relacionados ao movimento, permitindo, então, que o seu praticante possa sentir e

compreender todas as características do seu corpo durante a sua prática (DITTMANN; FREEDMAN, 2009).

Sabemos, portanto, que a Ginástica de Conscientização Corporal surgiu com o objetivo de quebrar com os padrões tradicionais de ensino da Ginástica, nos quais as diferenças individuais eram desconsideradas e a repetição de gestos motores engessados eram evidenciados, inviabilizando um desenvolvimento de todos os praticantes, uma vez que a mera reprodução da técnica de movimento impedia o desenvolvimento de indivíduos que não são tão habilidosos, dificultando os aspectos relacionados ao autoconhecimento de seu corpo e de suas habilidades (SOUZA JÚNIOR *et al.*, 2011). Alguns termos específicos que são componentes constituintes da Ginástica de Conscientização Corporal (antiginástica, eutonia, bioenergética e biodanças) são aplicados na tentativa de formar sujeitos mais íntegros e críticos. A seguir será trabalhado de maneira mais explanatória o que cada um desses termos significa.

A antiginástica, contrapondo ao que o próprio nome sugere, não é algo que se coloca de maneira oposta à realização de movimentos ginásticos, mas sim uma técnica utilizada na tentativa de viabilizar a execução de movimentos precisos, levando em consideração as limitações anatômicas, articulares e fisiológicas que o indivíduo apresenta. Ela busca, portanto, promover uma melhor conscientização com a própria estrutura física, articulando o corpo, o coração e a cabeça. As percepções das emoções contidas em nossos corpos passam a ser mais significativas.

O termo eutonia deriva do grego "eu" (harmonia) e "tonia" (tensão). Foi criado no ano de 1957, com o objetivo de exemplificar a ideia de harmonia e tonicidade muscular. Mediante a harmonia dos movimentos, busca-se promover o equilíbrio e a adaptação durante os gestos motores, realizando-os por intermédio de ações econômicas e fluídas (SOUZA, 1992). Na eutonia, objetiva-se uma aproximação com os movimentos naturais, restaurando através de gestos motores harmônicos, o equilíbrio físico e psicológico comprometido pela vida moderna.

A bioenergética na Ginástica de Consciência Corporal contrapõe às definições propostas pelos termos biológicos. Faz menção direta à aproximação entre o corpo, a mente e o espírito durante a realização de movimentos gímnicos. Nessa tendência, considera-se que o homem é uma unidade psicossomática que faz a unificação entre as dimensões físicas e metafísicas. Nessa perspectiva, os indivíduos se tornam mais

conscientes e sensíveis sobre o mundo que o cerca. Ela traz a ideia de que nossos gestos e nossas atitudes são carregados de energias que precisam ser compreendidas e bem utilizadas para que possamos nos desenvolver de maneira correta e saudável (ZADRA; CLORE, 2011). É importante ressaltar que na bioenergética o corpo é considerado em sua totalidade (corpo/alma) e evidencia-se a importância da respiração e da calma durante a determinação dos ritmos e das velocidades dos movimentos.

Já nas biodanças, constata-se uma experiência educacional na qual, pela intervenção de extensos processos de interação social, desenvolvem-se capacidades de criar, amar e viver consigo e em sociedade, transcendendo as perspectivas individuais com a estimulação do contato e da aproximação gerada entre os sujeitos durante a realização de seus movimentos. Os conteúdos relacionados às biodanças são muito pertinentes quando se busca compreender as relações sociais inerentes ao movimento humano. Vale destacar o papel fundamental na conscientização corporal para que esses gestos motores apresentem dinamismo e sentido durante o momento em que são realizados (REIS, 2012).

Por fim, concebendo os mais diversos benefícios relacionados à prática da Ginástica de Conscientização Corporal, devemos citar a necessidade de se considerar a individualidade de cada sujeito que realiza as ações propostas durante a aplicação de nossas aulas, retirando o cunho tradicional que valoriza apenas a técnica e não preconiza equidade no processo de autoconsciência e desenvolvimento corporal. A implementação de processos de conscientização corporal facilita o amplo desenvolvimento do sujeito, permitindo que ele passe a compreender o extenso processo de interação entre o indivíduo e o meio que o cerca, passando a criar um significado para as ações que realiza (OLIVEIRA; NUNOMURA, 2012), o que pode permitir que ele se desenvolva de maneira mais íntegra e permanente.

REFLITA

Recentemente, uma publicação chamou bastante atenção da comunidade científica: nela, foram analisados os benefícios dos mais diversos métodos de exercícios físicos para a melhoria de cardiopatias, mais especificamente relacionado aos problemas de pressão alta. Nessa publicação, diversos protocolos de exercícios envolvendo treinamentos aeróbios, anaeróbios, com princípios ginásticos e lúdicos foram avaliados. Para a surpresa geral, os métodos de exercícios que demonstraram maior efetividade na redução dos níveis de pressão alta foram os exercícios ginásticos de Pilates. O Pilates foi capaz de reduzir significativamente os níveis de pressão alta em decorrência da característica de contração relacionada à execução do movimento, levando ainda em consideração as melhorias relacionadas ao controle corporal e respiratório que a modalidade proporcionou para a população avaliada. Ponderando-se que os mais diversos tipos de exercícios podem trazer benefícios distintos ao nosso corpo, caberia aqui uma reflexão sobre o impacto de diferentes modalidades ao corpo e ao metabolismo de seu praticante. Muitas vezes, é comum ver métodos específicos serem negligenciados pela ausência de conhecimento sobre os avanços que eles podem trazer. Portanto, sugere-se uma análise sobre os motivos pelos quais os exercícios isométricos se diferem dos exercícios excêntricos e concêntricos nas melhorias da saúde cardiovascular.

FIQUE POR DENTRO

Para maiores informações sobre o estudo que analisou os benefícios dos diversos métodos de exercícios físicos na melhoria de cardiopatias, mais especificamente, relacionado aos problemas de pressão alta, indicamos a leitura do texto “Isometric Exercise Training for Blood Pressure Management: A Systematic Review and Meta-analysis”, publicado pelos autores Debra J. Carlson, Gudrun Dieberg, Nicole C. Hess, Philip J. Millar e Neil A. Smart na Revista Mayo Clinic Proceedings, em 2014. Acesse o *link*: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24582191>. Acesso em: 15 jan. 2020.

ATIVIDADE

Ao longo desta unidade, constatamos que diversos métodos ginásticos podem ser utilizados com objetivos distintos, variando principalmente a sua aplicação. Alguns desses métodos, destacam a importância do desenvolvimento físico, outros salientam a relevância do desenvolvimento da consciência corporal. Refletindo sobre as características dos métodos de Ginástica de Condicionamento Físico e Conscientização Corporal, analise as alternativas que apontam os fundamentos básicos e as características intrínsecas de cada um dos componentes dessas Ginásticas e assinale a correta.

- a) A prática de Yoga é uma excelente caracterização da Ginástica de Condicionamento Físico.
- b) A Ginástica de Condicionamento Físico trabalha sob uma perspectiva técnica e se desenvolve mediante exercícios.
- c) Em ambientes escolares, a Ginástica de Condicionamento Físico é superior à Ginástica de Conscientização Corporal.
- d) Treinos fundamentados na prática de aulas de *Spinning* e HIIT são visualizados na Ginástica de Conscientização Corporal.
- e) Pode-se dizer que a Ginástica de Conscientização Corporal é excludente pela necessidade de trabalho isolado.

Ginástica para Todos: uma Possibilidade Metodológica

A Ginástica para Todos é uma modalidade bastante abrangente dentro do contexto das Ginásticas, sendo conhecida também como Ginástica Geral. Além das características das mais diversas modalidades de Ginástica (Artística, Rítmica, Acrobática, Aeróbica e de Trampolim), a Ginástica para Todos incorpora em sua essência atributos de diversas manifestações corporais, como danças, expressões folclóricas, jogos e brincadeiras (OLIVEIRA, 2007).

Dentre os principais objetivos da Ginástica para Todos, podemos destacar o desenvolvimento da criatividade, do lazer, do bem-estar físico e da vida em sociedade. Ela favorece as atividades que respeitam as dificuldades individuais e busca estratégias diversificadas para propiciar a superação pessoal e o desenvolvimento psicossocial de seus praticantes.

A Ginástica para Todos apresenta uma qualidade bastante singular: é a única modalidade de Ginástica que possui um comitê na Federação Internacional de Ginástica (FIG) com um caráter não competitivo, ou seja, prioriza a demonstração e a execução de movimentos. Seus principais objetivos são proporcionar momentos de lazer e desenvolvimento físico/social (AYOUB; ASSIS, 2016).



Figura 4.10 - Ginástica para Todos

Fonte: Adaptada de Antoshkaforever / 123RF.

A Ginástica para Todos se diferencia das demais Ginásticas pelo fato de ser a única forma de Ginástica que não apresenta características competitivas. Segundo Barbosa-Rinaldi (2010, p. 196), “[...] a Ginástica para Todos é a única Ginástica não competitiva capaz de conviver com outras competitivas”.

O principal evento que representa a Ginástica para Todos é o *Gymnaestrada Mundial*, que ocorre desde o ano de 1953. Como o próprio nome sugere, o *Gymnaestrada* significa, em termos gerais, "o caminho para a Ginástica", e de acordo com o seu idealizador, Jô Sommer, tem como principal propósito a participação de todos os indivíduos que quisessem comparecer e executar movimentos gímnicos mesclados à cultura individual, promovendo, assim, a Ginástica e a interação social entre todos os participantes (SARGI *et al.*, 2015).

Ayoub (2003) vem colaborar com os ideais propostos na Ginástica para Todos, acrescentando a importância de romper com práticas tradicionais no âmbito do ensino da Ginástica:

[...] o humano do homem, o que quer dizer o homem-cultura e não o homem-máquina, o homem-sujeito e não o homem-objeto, o homem-liberto e não o homem-alienado. Uma Ginástica que se reconheça científica, mas que consiga reagir aos dogmas da ciência positivista para encontrar as suas respostas (ou ainda, às suas perguntas). Uma Ginástica que esteja aberta aos ensinamentos multifacetados da cultura corporal, inclusive os do Esporte, porém sem se render aos apelos e às armadilhas da esportivização [...] Uma Ginástica que procure superar as artimanhas do culto ao corpo – objeto de consumo, mercadoria – , com seus modismos e imposições. Enfim, uma Ginástica que crie espaço para o componente lúdico da cultura corporal, “redescobrimo” o prazer, a inteireza e a técnica/arte da linguagem corporal (AYOUB, 2003, p. 39-40).

Nesse excerto, podemos notar uma forte preocupação com relação às limitações e falhas relacionadas às particularidades individuais, buscando, por meio da ausência de

formalismo da realização de suas práticas, criar situações que possam proporcionar momentos de felicidade e realização pessoal do participante, fornecendo aos seus praticantes um ambiente rico em informações relacionadas ao próprio corpo, mente e sociedade.

Para Barbosa-Rinaldi (2010, p. 08) a Ginástica para Todos é definida como:

[...] uma atividade corporal que abarca em sua prática o conjunto das várias modalidades de Ginásticas, envolvendo elementos de dança, das artes circenses, capoeira, teatro, jogos e brincadeiras, enfim, das diversas manifestações da cultura corporal, facilitando assim sua apropriação na escola, pois permite ao educando ampliar, interagir e combinar as demais manifestações corporais existentes, possibilitando trocas de experiências entre outras áreas, oportunizando o contato com o elemento de outras culturas.

Considerando o potencial relacionado ao desenvolvimento integral dos alunos por meio da Ginástica para Todos, é evidente a relevância pedagógica dessa modalidade no andamento das aulas de Educação Física. A partir do momento em que se considera que todos os indivíduos se desenvolvem de maneiras distintas, torna-se necessário também romper com tendências engessadas que priorizam a execução da técnica. Assim, passa-se a eleger atividades que propiciam momentos de ludicidade e criatividade e que se associam às melhorias da condição física do aluno (RAMOS; VIANA, 2008).

Pelo fato de a Ginástica para Todos englobar características das mais variadas Ginásticas, incorporando outros fatores relacionados à cultura corporal, percebemos que existem diversas formas de realizar uma mesma ação, não estabelecendo padrões motores específicos. A ausência de formalismo relacionado à execução de determinados movimentos permite que indivíduos que apresentam maiores dificuldades em executar ações motoras específicas possam experimentar a satisfação de realizar movimento ginásticos.

Dentro do ambiente escolar, por exemplo, podemos afirmar que a Ginástica para Todos tem como meta principal a participação de todos os alunos durante a realização de sua prática, mostrando que o domínio da técnica é muito menos importante do que a

criatividade no momento de elaborar e executar movimentos específicos. Além disso, na Ginástica para Todos, extrapola-se a oportunidade de construir equipamentos e aparelhos que podem ser utilizados em coreografias, permitindo que o aluno se desenvolva de maneira completa e englobe aspectos cognitivos, físicos, afetivos e sociais durante a realização desse processo.

Muitas vezes é possível perceber certo receio por parte dos professores de Educação Física no momento da aplicação da Ginástica para Todos, pois os moldes estruturantes do ensino da Ginástica ainda apresentam certos dogmas que precisam ser superados no que diz respeito à necessidade da técnica com relação à execução de movimentos (SCHIAVON; NISTA-PICCOLO, 2007). Entretanto é importante ressaltar que os princípios da Ginástica para Todos podem ser incorporados nos movimentos gímnicos tradicionais, permitindo que o aluno apresente suas próprias interpretações com relação às formas como o movimento deve ser realizado, integrando as diversas formas de expressão relacionadas à cultura de movimento.

Buscando propiciar um melhor aproveitamento da Ginástica para Todos, é importante que alguns ajustes relacionados à faixa etária dos alunos sejam executados. Deve-se, então, desenvolver atividades que levem em consideração as experiências anteriores do aluno e os interesses apresentados pela turma, possibilitando a vivência das mais diversas manifestações culturais que, por sua vez, propiciam análises mais críticas da autonomia dos alunos. Nessa concepção, os alunos precisam interagir e dialogar para nortear seus interesses em comum (CARDOZO; SILVA, 2009).

Grande parte das manifestações da Ginástica para Todos que são trabalhadas nas escolas são provenientes da Ginástica Acrobática: elementos corporais, elementos acrobáticos básicos, danças, expressões corporais e a construção de pirâmides. Fato completamente compreensível quando se pensa na característica demonstrativa e não competitiva dessas modalidades. Durante a realização dessas práticas, outros elementos constituintes da Ginástica são utilizados: o correr, o pular, o andar e o rolar. A Ginástica para Todos é, pois, desenvolvida por intermédio de estratégias relativamente simples.

Com o intuito de compreender as propostas da Ginástica para Todos e utilizá-la como conteúdo constituinte da Educação Física, cabe destacar a importância da problematização dos seus pilares fundamentais. De acordo com Ayoub (2003, p. 68), a modalidade é representada como:

Sem finalidade competitiva, a GG está situada num plano básico, com abertura para o divertimento, o prazer, para a simplicidade, para o diferente, para a participação irrestrita, para todos; Na Ginástica Geral, o principal alvo de atenção deve ser a pessoa que a prática, sendo as suas metas fundamentais promover a integração entre pessoas e grupos [...]. Devido à sua amplitude e diversidade, a GG engloba atividades no campo da Ginástica, dança e jogos e não tem regras rígidas preestabelecidas. Dessa forma, a Ginástica Geral abre um leque imenso de possibilidades para a prática de atividade corporal, uma vez que não determina limites em relação à idade, gênero, número e condição física ou técnica dos participantes, tipo de material, música ou vestuário.

Um ponto importante a ser destacado sobre a Ginástica para Todos é a sua capacidade de desenvolver o contato social em relação ao próximo. Diversas atividades realizadas durante esse tipo de manifestação corporal trazem a necessidade de se trabalhar em grupos para que os objetivos sejam alcançados, fazendo com que o companheirismo e a união entre colegas sejam evidenciados (Figura 4.11), principalmente por de não existirem vencedores ou perdedores nesse tipo de prática.



Figura 4.11 - Apresentação da Ginástica para Todos em desfile de 7 de setembro

Fonte: PEDROSO; MACIEL; MACIEL (2012, *on-line*).

Seguindo os estudos feitos por Ayoub (2003, p. 87):

Aprender Ginástica Geral na escola significa, portanto, estudar, vivenciar, conhecer, compreender, perceber, confrontar, interpretar, problematizar, compartilhar, apreender as inúmeras interpretações da Ginástica para, com base nesse aprendizado, buscar novos significados e criar novas possibilidades de expressão gímnica. Sob essa ótica, podemos considerar que a Ginástica geral, como conhecimento a ser estudado na Educação Física escolar, representa a Ginástica. Considerando ainda, as características fundamentais da GG, podemos afirmar que a Ginástica traz consigo a possibilidade de realizarmos uma reconstrução da Ginástica na Educação Física escolar numa perspectiva de “confronto” e síntese e, também, numa perspectiva lúdica, criativa e participativa.

Podemos concluir que a utilização da Ginástica para Todos dentro do âmbito escolar é de grande valia para o desenvolvimento amplo dos alunos, além de fornecer dinâmicas diferentes ao professor no momento de aplicar os conteúdos relacionados à Ginástica.

FIQUE POR DENTRO

Reconhecendo o fato da Ginástica para Todos (ou Ginástica Geral) ser uma possibilidade bastante interessante de ser trabalhada nas escolas, diversos projetos vêm propondo a perspectiva da utilização do contraturno escolar para elaboração de oficinas que trabalham apenas com a Ginástica Geral. Evidenciamos aqui alguns projetos realizados pelo Grupo Ginástico Unicamp, que buscam compreender as implicações práticas da Ginástica Geral no processo de ensino-aprendizagem. Buscando melhores exemplificações sobre o tema, propomos você assista ao vídeo "Ginástica para todos parte 1", disponível no *link*: <https://www.youtube.com/watch?v=HVbYTqzdBaY>. Acesso em: 15 jan. 2020. Nesse vídeo, são apresentadas mais explicações e demonstrações da Ginástica para Todos.

ATIVIDADE

Ao longo dos anos, foi possível verificar certas mudanças no que diz respeito às práticas de Ginástica no mundo sendo a principal delas o aparecimento de modalidades demonstrativas, não competitivas. Considerando os conceitos inerentes à Ginástica para Todos e suas diversas aplicabilidades práticas relacionadas ao campo do ensino-aprendizagem, leia atentamente as alternativas e assinale a correta.

- a) A Ginástica para Todos se distingue da Ginástica Geral pelo fato de englobar movimentos tradicionais em suas rotinas.
- b) Os movimentos da Ginástica para Todos não apresentam regras específicas para sua execução.
- c) Embora a Ginástica para Todos seja bastante conhecida mundialmente, ela não é reconhecida pela FIG.
- d) Os movimentos mais comuns utilizados na Ginástica para Todos são os mortais e os *flic-flacs*.
- e) A Ginástica para Todos apresenta diversas competições internacionais, sendo *Gymnaestrada* a mais conhecida.

Planejamento de Aulas de Ginástica para Todos

Considerando as diversas peculiaridades relacionadas à Ginástica para Todos, alguns cuidados devem ser tomados no momento de planejar aulas sobre esse tema. Refletindo sobre o caráter abrangente que essa aula possibilita, é necessário que algumas análises preliminares sejam executadas antes que se inicie o planejamento.

Quando pensamos no processo pedagógico relacionado ao ensino-aprendizagem, é preciso ponderar diversos fatores, a fim de proporcionar os melhores resultados possíveis a partir de nossas aulas. Desse modo, verificar o nível de desenvolvimento apresentado pela turma, bem como atentar para os aspectos culturais inerentes ao ambiente podem ser peças-chave para o desenvolvimento de um bom ano letivo. Na Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), a Ginástica para Todos é uma modalidade bastante abrangente e que, embora fundamentada sob as perspectivas gímnicas, apresenta uma grande capacidade de se utilizar de outras manifestações, como danças, expressões folclóricas e jogos.

Para que as aulas possam ser conduzidas de maneira coerente, é necessário que algumas diferenciações com relação à Ginástica Competitiva sejam esclarecidas antes de se planejar uma aula de Ginástica para Todos. O quadro a seguir demonstra as principais diferenciações entre a Ginástica Para Todos e a Ginástica competitiva.

Ginástica para Todos	Ginásticas de Competição
Abrangente: ilimitado número de participantes.	Seletivas: limitado número de participantes.
Não existem regras rígidas preestabelecidas: criatividade sem fim.	Regras rígidas preestabelecidas: criatividade controlada.
Caminha no sentido da ampliação.	Caminha no sentido da especialização.

Comparação informal, é definida por critérios subjetivos: não há vencedor ou “todos são vencedores”.	Comparação formal, classificatória e definida por critérios objetivos (pontos): há apenas um vencedor.
Visa, sobretudo, o prazer.	Visam, sobretudo, o vencer.

Quadro 4.1 - Comparação entre a Ginástica Para Todos e a Ginástica Competitiva

Fonte: Adaptado de Glomg e Lopes (2005).

Como podemos analisar no Quadro 4.1, com o desenvolvimento de aulas que enfatizam a Ginástica para Todos, o professor precisa pensar nas características que abrangem essa modalidade e considerar que ela não é seletiva como as outras Ginásticas. Não se pode esquecer, também, de extrapolar a criatividade durante a aula, pois, pela inexistência de regras rígidas preestabelecidas com relação a execução de movimentos, a criatividade deixa de ser controlada pela mera reprodução de movimentos já preestabelecidos. Por fim, é importante ressaltar que o principal objetivo da Ginástica para Todos é o prazer, contrapondo à necessidade de vencer existente nas Ginásticas Competitivas.

Além do objetivo relacionado ao prazer, a Ginástica para Todos possui outros objetivos específicos relacionados às atividades físicas, são eles: os benefícios à saúde, a melhora da condição física, a integração social e o desenvolvimento cognitivo através da criatividade necessária para realizar as atividades propostas.

Por meio da Ginástica para Todos, podemos visualizar os mais diversos tipos de fenótipos dispostos para a realização de sua prática, contando ainda com uma enorme quantidade de materiais que podem ser aplicados de acordo com criatividade relacionada aos aspectos educacionais e recreacionais, buscando contribuir para o desenvolvimento integral (motor/cognitivo/social) dos alunos e permitindo que eles vivenciem e criem através da prática Ginástica.

O processo de composição de coreografias de Ginástica para Todos é fundamentado por alguns aspectos essenciais que envolvem: a escolha e a exploração dos materiais; as formações que são possíveis de acordo com o objetivo da coreografia, bem

como de acordo com a música; e, por fim, a seleção de um figurino que esteja de acordo com a temática escolhida.

É importante ressaltar que a composição da coreografia durante as aulas de Ginástica para Todos só será possível após os alunos terem experimentado as mais diversas possibilidades de movimentações gímnicas, que incluem os elementos corporais, acrobáticos e de condicionamento físico, realizados com e sem aparelhos (BARBOSA-RINALDI, 2010).

Como tratamos anteriormente, há diferentes possibilidades de exploração de movimentos, com ou sem aparelhos. No entanto existem alguns temas que podem provocar reflexão crítica e que devem estar presentes durante o processo educacional: como a padronização estética dos movimentos, característica da Ginástica Rítmica como esporte feminino e masculino; padrões de corpo exigidos no esporte de rendimento; possibilidades de trato da Ginástica Rítmica que possibilite a participação de todos; dentre outros (BARBOSA-RINALDI, 2017).

Com relação à seleção de materiais, existe um imenso repertório que pode ser manuseado, podendo-se optar por aparelhos que são oficiais de modalidades, como os aparelhos manipulativos da Ginástica Rítmica; ou aparelhos de grande porte, como os da Ginástica Artística. Para tanto, bastaria o exercício da criatividade para seleção e utilização desses aparelhos durante o processo de construção coreográfica.

É importante que os organizadores e coordenadores do grupo determinem as características dos materiais que podem ser usados, uma vez que esses materiais podem ser pequenos (fato que viabilizaria a utilização individual) ou grandes (o que permitiria a exploração em grupos). Na Ginástica para Todos, é comum a utilização de diversos materiais alternativos, que podem ser de proveniência natural ou fabricado por humanos. Um dos principais pontos que podemos destacar no que diz respeito aos materiais selecionados é a capacidade de adaptação à realidade que esse tipo de ação ginástica promove em seus participantes.

O processo de exploração dos materiais disponíveis subdivide-se em três momentos principais: exploração livre, relação numérica aparelho-indivíduo e exploração com conteúdo da expressão corporal. Todos esses momentos serão explicados mais detalhadamente a seguir.

Exploração Livre

Durante a fase de exploração livre, fica evidente a necessidade de o participante conhecer e averiguar as possibilidades de utilização de determinado material, realizando testes e experiências que propiciam uma melhor compreensão dos movimentos possíveis de serem executados com aquele objeto específico. É possível afirmar que é durante essa fase que ocorre a maior parte das criações individuais, pois toda atenção do praticante está voltada exclusivamente para o material que ele está analisando, fato que possibilita a exploração de movimentos, sons e gestos que poderão ser executados com o objeto selecionado.

Relação numérica aparelho-indivíduo

É durante a relação numérica aparelho-indivíduo que os praticantes que compõem a coreografia analisam a quantidade de integrantes da composição e a quantidade de materiais disponíveis para a realização da sessão gímnica.



Figura 4.12 - Exemplificação de materiais pequenos que podem ser utilizados de maneira individual

Fonte: Xavier (2012, *on-line*).

Normalmente, é durante esse processo que ocorre a subdivisão entre os materiais pequenos (Figura 4.12) que serão utilizados de maneira individual e materiais grandes (Figura 4.13) que serão utilizados em duplas, trios, ou até mesmo por todo o grupo.



Figura 4.13 - Exemplificação de materiais grandes que precisam ser utilizados em grupo
Fonte: Large... (2020, *on-line*).

De maneira sintética, é possível afirmar que, durante a realização de coreografias na Ginástica para Todos, o número de aparelhos varia de acordo com o espaço que os praticantes vão ocupar no tablado de apresentação. Geralmente, aparelhos de maior dimensão são usados em menores quantidades quando os comparamos aos aparelhos pequenos, justamente pela necessidade de serem manuseados por mais de um integrante na coreografia. Em vista disso, fica evidente que o número de aparelhos está associado às suas dimensões.

Exploração com conteúdos da expressão corporal

Por fim, asseveramos que é nessa fase que verificamos a relação entre os materiais selecionados e os conteúdos relacionados à expressão corporal do movimento, relacionando o praticante da modalidade com o aparelho selecionado para a realização da coreografia.

Para Souza (1992, p. 30), é durante essa fase que:

[...] a coreografia começa a tomar corpo, pois se inicia o processo de tematização da mesma. A partir dessa tematização coreográfica e da relação do material com os conteúdos da expressão corporal é que o grupo começa a definir a estrutura de coreografia a ser criada.

A formação é feita a partir da seleção de movimentos criados, estruturando espacialmente onde cada um será realizado. Um dos pontos que precisamos levar em consideração é a influência das dimensões do aparelho no direcionamento coreográfico. As coreografias que se utilizam de grandes materiais apresentam características distintas das coreografias que empregam materiais pequenos, pois esses materiais apresentam características específicas no que diz respeito à disposição do espaço. De maneira geral, podemos dizer que a utilização dos espaços representa um momento importante durante o início e o fim das coreografias. Dessa forma, os aspectos relacionados à criatividade dos praticantes possibilitam entradas e saídas distintas, tornando a apresentação mais dinâmica e criativa.

Ayoub (2003, p. 94) completa sua ideia sobre a elaboração da coreografia:

[...] essa perspectiva de demonstração da GG precisa ser tratada como parte integrante do processo educativo da GG na educação física escolar. Mais ainda: no processo de elaboração de uma composição coreográfica, devem ser privilegiadas as experiências e interesses dos alunos e o trabalho em grupo, estimulando a cooperação, a capacitação de ação e a autonomia dos educandos como sujeitos do processo educativo, para que possam compor em co-autoria com outros sujeitos, buscando novas interpretações, novas leituras, novas significações antes desconhecidas. Além disso, a demonstração das composições coreográficas nas próprias aulas de Educação Física pode constituir-se num importante momento avaliativo em que os

alunos sintetizam e organizam as suas experiências e reflexões acerca da GG de forma criativa e com liberdade de expressão, apresentando-as para apreciação de seus pares e do professor. As apresentações em momentos comemorativos da escola, envolvendo as diversas turmas específicas ou grandes grupos de alunos de várias séries também ganham um significado muito especial, como uma possibilidade de demonstrar para a comunidade escolar o trabalho desenvolvido na educação física. E tanto melhor se as composições refletirem o processo de elaboração, sistematização e organização do conhecimento com vistas a buscar níveis cada vez mais profundos de compreensão.

É importante ressaltar que não existem receitas de bolo quando o assunto é Ginástica para Todos. No decorrer das aulas, será possível compreender que cada grupo de alunos apresenta um repertório completamente particular e com características específicas que precisam ser trabalhadas da melhor maneira possível pelo professor ou coordenador do grupo que estará trabalhando com a Ginástica para Todos.

Embora não existam planos fechados sobre como se deve trabalhar a Ginástica para Todos, Ayoub (2003) traz alguns passos que poderiam ser seguidos quando trabalhamos na construção de coreografias. Em um primeiro momento, seriam desenvolvidos aspectos de criação e exploração das diferentes possibilidades de ação que poderiam ser realizadas no decorrer da coreografia. Depois disso, na experimentação, alguns problemas surgiriam no que diz respeito às formas como determinados movimentos precisam ser feitos, principalmente quando se faz a inclusão de instrumentos, fazendo com que esse momento seja utilizado para solucionar os problemas que poderão surgir durante a fase de experimentação. A terceira etapa de construção ocorreria durante o desenvolvimento lúdico, durante a realização da prática, quando todos os elementos contemplados anteriormente, passariam a ser experimentados pelo grupo, tornando uma atividade dinâmica e proveitosa para todos os indivíduos que ali realizam a ação.

Um dos pontos que traz uma distinção bastante clara entre os técnicos e coreógrafos dos outros tipos de Ginástica em relação aos coordenadores/professores que trabalham com a Ginástica para Todos, repousa sobre o fato de que a principal função dos

coordenadores durante a elaboração de coreografias é estimular os alunos a solucionarem os problemas de maneira dinâmica, criativa e lúdica (OLIVEIRA, 2007), distinguindo-se de formulações técnicas específicas dos outros tipos de Ginástica, permitindo, assim, que se desenvolvam tanto os aspectos físicos quanto os aspectos cognitivos e sociais.

Por fim, temos a seleção da música que será utilizada durante a apresentação, processo que usualmente ocorre no início da elaboração da coreografia, juntamente com a seleção dos temas e dos aparelhos. A seleção da música ocorre a partir das possibilidades de movimentos ofertados pelos aparelhos selecionados para a encenação coreográfica; porém, fatores como o tema escolhido e a mensagem que os praticantes buscam passar também influenciam a maneira como os movimentos e as formações serão organizados dentro da coreografia proposta.

ATIVIDADE

O processo do ensino da Ginástica para Todos quebra com os padrões tradicionais da Ginástica, permitindo que seus praticantes desenvolvam a criatividade e o lúdico. Leia atentamente as alternativas a seguir e assinale a resposta correta.

- a) Durante o momento de exploração livre, deve-se averiguar todas as possibilidades de movimento oferecidas pelo material utilizado.
- b) O ensino da Ginástica Geral acaba sofrendo uma influência bastante técnica durante a elaboração de suas coreografias.
- c) A construção de coreografias de Ginástica para Todos não permite a participação dos atletas/alunos no processo de construção.
- d) Um dos principais pontos negativos da Ginástica Geral é que ela não considera as características individuais, apresentando um caráter excludente.
- e) Durante as coreografias da Ginástica para Todos, podemos afirmar que o número de materiais é sempre igual ao número de alunos/ginastas.

Características da Organização de Eventos em Ginástica

Muitas vezes, no decorrer de nossas aulas, observamos que os alunos insistem em praticar modalidades que já possuem certo domínio, fazendo com que outras modalidades não sejam tão apreciadas quando são apresentadas pelos professores.

Um dos principais pontos negativos encontrados nessa prática recorrente é que, muitas vezes, os alunos se desestimulam em decorrência da repetição do mesmo tipo de modalidade, pois a ausência de desafios relacionados à prática faz com que exista uma perda de interesse. Nessa perspectiva, surgem os festivais e/ou as competições, que buscam propiciar momentos de emoção e desafio aos alunos (BARBOSA-RINALDI, 2017), de modo que eles voltem a se sentir estimulados durante a realização da prática.

É importante ressaltar que, na elaboração e organização de eventos, especialmente dos eventos ginásticos, certo cuidado precisa ser tomado no que se refere à complexidade de sua execução, pois diversos fatores precisam ser considerados no momento da organização. O primeiro passo que precisa ser seguido nesse protocolo é a elaboração de um projeto que leve em consideração aspectos relacionados ao ambiente necessário e ao tipo de atividade que será realizado.

Segundo Poit (2006), a organização de eventos esportivos usualmente segue uma sequência cronológica, como podemos observar na Figura 4.14.

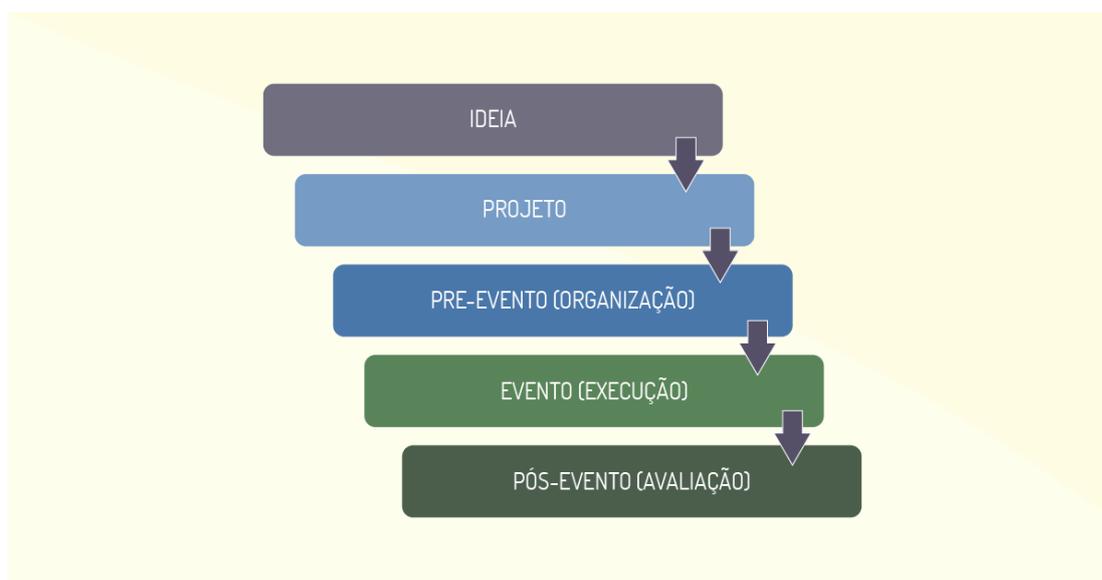


Figura 4.14 - Cronologia da elaboração de eventos esportivos

Fonte: Elaborada pela autora.

De maneira geral, podemos dizer que todo e qualquer evento esportivo surge a partir da criação de uma ideia, na qual são concebidos pontos que poderiam ser destacados durante a realização de festivais ou de competições. A partir do momento em que se constata a viabilidade de uma determinada ideia, acabamos evoluindo para a elaboração de um projeto que deve levar em consideração as principais características objetivadas a partir do que foi pensado (RUBIO, 2007).

No que diz respeito à elaboração do projeto, é necessário apresentar uma boa justificativa para a realização da atividade desejada, seguido pela descrição dos principais objetivos do evento. Após esse processo, iniciam-se as explanações referentes à forma como esse evento vai ser organizado, considerando todos os fatores relacionados à efetivação desse processo. Outro passo importante é o orçamento previsto para a realização do evento, assim como os retornos esperados após a realização do mesmo, podendo esse retorno ser monetário ou não (REVERDITO *et al.*, 2008). Dessa forma, na Figura 4.15, sugerimos um cronograma de execução que deve ser seguido para elaboração de projetos para eventos ginásticos.



Figura 4.15 - Estruturação de projeto para eventos ginásticos

Fonte: Elaborada pela autora.

Durante o processo de organização do evento, é possível fazer algumas definições, principalmente com relação ao tipo de evento que será realizado (Festival ou Competição). A partir desse ponto, inicia-se o processo de definição de comissões e responsabilidades para a execução do evento, usualmente, criam-se comissões responsáveis pela coordenação das atividades, comissões de organização estrutural, comissões responsáveis pelas atrações do evento e, por fim, comissões responsáveis por administrar os recursos disponíveis. Os passos que devem ser seguidos consistem na organização, execução e avaliação do evento em sua íntegra (OLIVEIRA; STADNIK, 2006).

Podemos, então, definir que as comissões apresentam objetivos específicos e são imprescindíveis ao que se refere ao sucesso do evento, sendo importante ressaltar que o número de comissões e número de membros por comissões depende do tamanho e da natureza do evento realizado. Podemos dizer que durante a elaboração das comissões é comum, tanto para festivais quanto para competições, a ocorrência das comissões gerais, comissões de atividades, comissões disciplinares, comissões de apoio, comissões de atletas e tesouraria, com uma única distinção para as comissões de competições, nas quais ocorrem a adição de uma comissão responsável pela arbitragem, para a qual será necessário fornecer notas (*scores*) para as atividades realizadas.

O trabalho em equipe é fundamental para a realização e organização de um bom evento ginástico, dessa forma, o processo de interação entre os membros organizadores pode ser uma estratégia a ser explorada, a fim de proporcionar um ambiente no qual é preciso existir respeito mútuo com relação a todas as ideias, além da necessidade de se instituir metas claras e consistentes no que diz respeito à realização do evento (POIT, 2006).

Os festivais ginásticos podem possuir diversas funções e objetivos, variando principalmente de acordo com a época, local e meta dos organizadores. Segundo a definição que encontramos no dicionário, os festivais são definidos como uma série de acontecimentos e/ou espetáculos artísticos ou esportivos que ocorrem com um determinado fim, podendo ele ser competitivo ou demonstrativo (FERREIRA, 2011).

A organização de festivais possibilita outras oportunidades além das atividades programáticas formais (PATRÍCIO, 2012), oferecendo uma atmosfera que pode ser aproveitada para o desenvolvimento de novas vivências e conhecimentos. Nos eventos de

ginásticas, podemos notar a presença de diversos participantes das mais distintas regiões. Essa característica específica propicia um ambiente no qual podem ser trocadas experiências e vivências, ultrapassando a simples aprendizagem relacionada à execução de uma sequência gímnica.

Uma das principais características dos festivais ginásticos, portanto, repousa sobre o fator intercâmbio de experiências. Nesse intercâmbio, as ideias e os conhecimentos técnicos são discutidos e testados. Atentando para a característica demonstrativa dos festivais, os participantes que realizam as sequências gímnicas sentem-se à vontade para executar e recriar movimentos de acordo com a particularidade do grupo em que estão inseridos.

Dentre os principais festivais ginásticos, podemos destacar o *Gymnaestrada*, realizado desde 1953. A principal característica desse evento é que não se trata de uma competição formal, ou seja, não existem perdedores. O último *Gymnaestrada* ocorreu em Dornbirn, em 2019. Os organizadores reportaram que mais de 400 mil pessoas e atletas passaram pelo evento.



Figura 4.16 - *Gymnaestrada*: demonstração de um grande grupo

Fonte: Kelorer / Wikimedia Commons.

Pensando-se em um viés competitivo, podemos ressaltar a existência dos Jogos Pan-americanos e dos Jogos Olímpicos como grandes representantes de eventos da Ginástica no mundo. No ano de 2016, as Olimpíadas foram realizadas no Brasil e a organização do evento informou que aproximadamente 80 mil pessoas estiveram nas instalações olímpicas em todos os dias durante a realização dos jogos olímpicos. Naquele ano, a Ginástica recebeu um lugar de destaque nos olhares do público, chamando bastante a atenção, junto ao atletismo e ao futebol.



Figura 4.17 - Representação de competições Ginásticas (Olimpíada de 2016)

Fonte: Leonard Zhukovsky / 123RF.

Por fim, ao longo desta unidade, foi possível verificar diversas características relacionadas ao complexo processo de organização de eventos ginásticos, que começam a ser fundamentados com o surgimento de uma ideia; partindo para os passos seguintes que precisam levar em consideração a forma como o evento será realizado (festival/competição); definindo de maneira clara e direta os objetivos, a fim de elaborar um evento que seja condizente com as propostas e o orçamento existentes para a realização da atividade, e até que se chegue à última etapa, que consiste em uma análise crítica sobre os resultados obtidos/esperados com o evento.

Quando realizados em escolas, esses eventos ginásticos geralmente não têm lucros como resultados obtidos/esperados. Em outras palavras, na grande maioria das vezes, o foco principal desse tipo de atividade é promover e desenvolver a afinidade dos alunos com as mais diversas modalidades relacionadas à Educação Física, tendo como principal resultado o trabalho em equipe que elaboram as atividades e a socialização inerente à qualquer tipo de evento esportivos (BARBOSA-RINALDI, 2017; BRACHT; ALMEIDA, 2013).

Organizar eventos ginásticos pode ser uma excelente forma de se trabalhar com processos de integração e socialização em uma turma. Quando realizamos qualquer tipo de evento esportivo, torna-se indispensável traçar claramente os objetivos e as metas, pois é através deles que todo o processo de organização de evento será constituído, permitindo, assim, a efetivação de um evento de sucesso, no qual todos os envolvidos poderão usufruir dos benefícios relacionados à organização e à realização dos eventos ginásticos.

ATIVIDADE

Nesta unidade, verificamos o processo de organização de eventos ginásticos e percebemos que esse processo apresenta um elevado nível de complexidade, entretanto, quando se possuem objetivos claros e pessoas dispostas a trabalhar, os festivais e as competições Ginásticas tornam-se elementos fundamentais para a promoção dessa modalidade. Considerando-se os conhecimentos adquiridos sobre a organização de eventos, leia atentamente as alternativas a seguir e assinale a correta.

- a) Podemos dizer que durante a elaboração das comissões em festivais ocorre a adição de uma comissão responsável pela arbitragem.
- b) O processo de organização de eventos ginásticos ocorre da seguinte forma: ideia, projeto, organização, orçamento e retorno.
- c) A primeira etapa inerente à organização de um evento ginástico consiste na escrita do projeto do evento.
- d) Os festivais não são interessantes para o desenvolvimento da criatividade devido ao seu caráter competitivo.
- e) Um dos principais pontos da organização de eventos escolares é o retorno financeiro esperado.

INDICAÇÃO DE LEITURA

Nome do livro: Ginástica Geral: experiências e reflexões

Editora: Phorte

Autora: Elizabeth Paoliello

ISBN: 9788576552031

Comentário: Nesse livro, é possível verificar o resultado de trabalhos realizados pelo Grupo de Pesquisa em Ginástica Geral da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Ao longo dos capítulos, são transmitidos conhecimentos relacionados às formas que a Ginástica para Todos é aplicada, além de proporcionar um melhor entendimento sobre os principais resultados obtidos quando esse método é utilizado.

INDICAÇÃO DE LEITURA

Nome do livro: Organização de eventos: teoria e prática

Editora: Cengage Learning

Autora: Maria Cecília Giacaglia

ISBN: 8522103011

Comentário: Nessa obra, são abordadas as principais características que são levadas em consideração no momento de se planejar um evento esportivo, permitindo, por meio de extensas explicações, compreender o complexo processo de organização de eventos.

INDICAÇÃO DE FILME

Nome do filme: Uma segunda chance

Gênero: Drama

Ano: 2011

Elenco principal: Emilly Morris, Nina Pearce e Adam Tuominen

Comentário: O filme conta a história de uma jovem ginasta que tem a chance de entrar para a equipe nacional. Com a ajuda de uma nova treinadora e colegas de treino, uma bonita história de superação relacionada à Ginástica Artística é contada.

INDICAÇÃO DE FILME

Nome do filme: Coach Carter - treino para vida

Gênero: Drama

Ano: 2005

Elenco principal: Samuel L. Jackson, Channing Tatum e Robert Richard

Comentário: O filme em questão evidencia o papel de um bom professor de Educação Física no processo de desenvolvimento de jovens da periferia. Nesse filme, é possível visualizar como os aspectos culturais e sociais podem influenciar a forma como encaramos a realização de atividades físicas.

CONCLUSÃO

Caro(a) aluno(a), ao longo deste livro didático, foi possível visualizar que a Ginástica passou por diversas modificações desde o seu surgimento, ajustando-se de acordo com as necessidades de cada época e de cada contexto. Pode-se dizer que a Ginástica foi uma das primeiras formas sistematizadas de exercício físico, apresentando em sua origem uma característica voltada inicialmente à formação de corpos fortes para a guerra até entrar nas perspectivas higienistas, em que o exercício físico passou a ser realizado na tentativa de formar corpos saudáveis, reprimidos de vícios e hábitos que pudessem prejudicar a saúde de seus praticantes.

Atualmente, percebe-se uma redução das preocupações relacionadas à formação de corpos fortes e saudáveis dentro das perspectivas gímnicas, passando a voltar as atenções para os grandes espetáculos relacionados aos fenômenos esportivos. No que diz respeito aos eventos esportivos, pode-se dizer que a Ginástica apresenta eventos competitivos e eventos demonstrativos, sendo possível verificar diferentes graus de liberdade, no que diz respeito à elaboração de coreografias e desenvolvimento de rotinas. Nessa perspectiva, devemos evidenciar as potencialidades de se trabalhar uma Ginástica mais demonstrativa e menos competitiva dentro do âmbito escolar, destacando as potencialidades da Ginástica para Todos durante as aulas de Educação Física.

É importante ressaltar a importância do professor de Educação Física durante o desenvolvimento dos alunos, mediante as aulas de Ginástica. Isso porque é possível visualizar uma enorme quantidade de movimentos que podem ser realizados nos mais diversos planos, eixos e níveis, permitindo um desenvolvimento tanto físico quanto mental. Essa perspectiva é evidente durante as variações de trabalho que são realizados a partir de Ginásticas de Condicionamento Físico e Ginásticas de Conscientização Corporal, permitindo que o aluno desenvolva-se fisicamente, mas também passe a ter um maior conhecimento sobre o próprio corpo, passando, então, a compreender sua relação para com todo o ambiente que o cerca.

Não obstante, é importante ressaltar a necessidade de uma sensibilidade do professor de Educação Física durante a aplicação de suas aulas. Isso é necessário, pois, embora alguns movimentos possam ser relativamente simples para alguns alunos, é preciso compreender que alguns elementos facilitadores devem ser utilizados, a fim de permitir o desenvolvimento de todos os alunos de uma turma, pois a dificuldade em realizar um movimento “formal”, não pode ser um impedimento para a realização da ginástica durante as aulas.

Por fim, podemos destacar as potencialidades de se trabalhar a socialização e o trabalho em grupo por meio da ginástica nas aulas de Educação Física, Nesse caso, a partir de diversas atividades, acaba sendo evidenciada a necessidade de se trabalhar em grupos, com o intuito de se atingir os objetivos relacionados à prática. Uma boa forma de se trabalhar a socialização e o trabalho em grupo na escola pode ser mediante a realização de eventos, os quais trazem necessidades específicas relacionadas ao tipo de evento (festival/competição), variando o número de comissões e indivíduos envolvidos, a depender do tamanho do evento realizado.

Dessa forma, são evidentes as diversas potencialidades relacionadas à prática da Ginástica na escola, ficando a encargo do professor analisar e elaborar as melhores estratégias possíveis para tirar o maior proveito dessa modalidade esportiva dentro do âmbito escolar.

REFERÊNCIAS

UNIDADE I

AYOUB, E. **Ginástica geral e Educação Física escolar**. Campinas: Editora da Unicamp, 2003.

BONORINO, L. L. *et al.* **Histórico da Educação Física**. Vitória: Imprensa Oficial, 1931.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**: Educação Infantil e Ensino Fundamental. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2017.

CBG – CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **Perguntas Frequentes**. [2020]. Disponível em: <https://www.cbginastica.com.br/faq>. Acesso em: 13 jan. 2020.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola**: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

FIG – FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. **From the field of play**. [2020]. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/>. Acesso em: 13 jan. 2020.

FIG – FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. **Rules for the FIG Individual All-Around World Cup Series 2017, 2018, 2019 and 2020**, fev. 2019. Disponível em: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ART%20All-Around%20WCup%20Rules%202017-2020.pdf. Acesso em: 13 jan. 2020.

FUGIKAWA, C. S. L. Ginástica: um modelo antigo com roupagem nova? Ou uma nova maneira de aprisionar os corpos? *In*: FUGIKAWA, C. S. L. *et al.* **Educação Física**. Curitiba: SEED-PR. 2006, p. 111-123. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/livro_didatico/edfísica.pdf. Acesso em: 7 jan. 2020.

GYMNASTICS Artistic. **Olympic**. 2016a. Disponível em: <https://www.olympic.org/photos/rio-2016/gymnastics-artistic/team-competition-women>. Acessado em: 13 jan. 2020.

GYMNASTICS Rhythmic. 2016b. Disponível em: <https://www.olympic.org/photos/rio-2016/gymnastics-rhythmic>. Acesso em: 14 jan. 2020.

MARCASSA, L. Metodologia do ensino de ginástica: novos olhares, novas perspectivas. **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v. 7, n. 2, p. 171-186, 2004. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fe/article/view/94/89>. Acesso em: 7 jan. 2020.

MARINHO, I. P. **História geral da educação física**. São Paulo: Cia. Brasil, 1980.

MORENO, A. O Rio de Janeiro e o corpo do homem fluminense: o “não-lugar”. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 25, n. 1, p. 55-68, 2003. Disponível em: <http://www.revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/viewFile/173/182>. Acesso em: 7 jan. 2020.

OLIVEIRA, V. M. **O que é Educação Física?** 7. ed. São Paulo: Brasiliense, 1983.

OLIVEIRA, E. L. As ginásticas de condicionamento físico e o atual currículo de educação física no estado de São Paulo. **Revista Profissão Docente**, Uberaba, v. 13, n. 29, p. 47-62, 2013. Disponível em: <http://www.revistas.uniube.br/index.php/rpd/article/view/540/710>. Acesso em: 14 jan. 2020.

PÚBLIO, N. S. Origem da Ginástica Olímpica. *In*: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. (org.). **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte, 2005, p. 15-26.

QUITZAU, E. A. “A ginástica alemã”: aspectos da obra de Friedrich Ludwing Jahn. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 36, n. 2, supl., p. S501-S514, 2014. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/viewFile/2149/1106>. Acesso em: 7 jan. 2020.

QUITZAU, E. A. Da ‘Ginástica para a juventude’ a ‘A ginástica alemã’: observações acerca dos primeiros manuais alemães de ginástica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n. 2, p. 111-118, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v37n2/0101-3289-rbce-37-02-0111.pdf>. Acesso em: 7 jan. 2020.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos dias**. São Paulo: IBRASA, 1983, p. 181-230.

SANTOS, J. C. E. *et al.* Ginástica - Federação Internacional de Ginástica-FIG – Confederação Brasileira de Ginástica-CBG. In: DA COSTA, L. (org.). **Atlas do Esporte do Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006, p. 8.220-8.221. Disponível em: <http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/55.pdf>. Acesso em: 7 jan. 2020.

SIRVENT, R. F. **Biografía de Francisco Amorós y Ondeano (1770-1848)**. 2017. Tese (Doutorado) – Facultad de Filosofía y Letras, Universidad de Alicante, Valência, Espanha, 2017. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. Disponível em: <http://www.cervantesvirtual.com/downloadPdf/biografia-de-francisco-amoros-y-ondeano-1770-1848-774800/>. Acesso em: 7 jan. 2020.

SOARES, C. L. **Educação física: raízes européias e Brasil**. Campinas: Autores Associados, 1994.

SOARES, C. L. **Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX**. 1996. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996. Disponível em: http://www.repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/252314/1/Soares_CarmenLucia_D.pdf. Acesso em: 7 jan. 2020.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica geral: Uma área do conhecimento da Educação Física**. 1997. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 1997. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275311/1/Souza_ElizabethPaolielloMachadode_D.pdf. Acesso em: 7 jan. 2020.

VIEIRA, M. B. A importância da ginástica enquanto conteúdo da Educação Física escolar. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 18, n. 180, 2013. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd180/a-importancia-da-ginastica.htm>. Acesso em: 7 jan. 2020.

UNIDADE II

AYOUB, E. **Ginástica Geral e Educação Física escolar**. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2003.

BORELLA, D. R.; DENARI, F. E. Afetividade e socialização como elementos facilitadores de inclusão em atividades de Ginástica acrobática. **Revista Educação Especial**, Santa Maria, n. 30, 2007. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/4053/2508>. Acesso em: 12 jan. 2020.

BRASILEIRO, L. T.; MARCASSA, L. P. Linguagens do corpo: dimensões expressivas e possibilidades educativas da Ginástica e da dança. **Pro-Posições**, Campinas, v. 19, n. 3, p. 195-207, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73072008000300010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 12 jan. 2020.

CAÇOLA, P. M. A iniciação esportiva na ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, Santo André, v. 2, n. 1, p. 9-15, 2007. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACA_O_FISICA/artigos/iniciacao_ritmica.pdf. Acesso em: 12 jan. 2020.

DARIDO, S. C., *et al.* Livro didático na educação física escolar: considerações iniciais. **Motriz – Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 450-457, 2010. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/20835/WOS000284782500019.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Acesso em: 12 jan. 2020.

DUNKER, F. A. R. M. **Perfil morfológico e funcional na Ginástica aeróbica**: estudo realizado em ginastas do sexo feminino no escalão iniciado (9-11 anos). 2013. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, 2013. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/25075/1/Perfil%20Morfol%20e%20Funcional%20na%20Gin%20Aer%20-%20Filipa%20Dunker%202013.pdf>. Acesso em: 12 jan. 2020.

FIG – FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. **D 298**: free double illusion to vertical split [2018a]. Disponível em: https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html. Acesso em: 11 jan. 2020.

FIG – FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. **Individual elements**. 2008. Disponível em: http://akrobatika.com/files/6_ACRO2012.pdf. Acesso em: 11 jan. 2020.

GINÁSTICA rítmica. **Educação Física Diferenciada**, 7 fev. 2013. Disponível em: <http://educacaofisicanagrandefloripa.blogspot.com/2013/02/ginastica-ritmica.html>. Acesso em: 10 jan. 2020.

LEBRE, E.; ARAÚJO, C. **Manual de Ginástica rítmica**. Porto: Porto, 2006.

LIZ, C. M. *et al.* Aderência à prática de exercícios físicos em academias de Ginástica. **Motriz** – Revista de Educação Física, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181-188, 2010. Disponível em:

https://www.academia.edu/33379937/Ader%C3%Aancia_%C3%A0_pr%C3%A1tica_de_exerc%C3%ADcios_f%C3%ADsicos_em_academias_de_gin%C3%A1stica. Acesso em: 12 jan. 2020.

MARANTE, W. O.; FERRAZ, O. L. Clima motivacional e educação física escolar: relações e implicações pedagógicas. **Motriz** – Revista de Educação Física, Rio Claro, v. 12, n. 3, p. 201-216, 2006. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/002298459>. Acesso em: 12 jan. 2020.

MARCASSA, L. Metodologia do ensino de ginástica: novos olhares, novas perspectivas. **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v. 7, n. 2, p. 171-186, 2004. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/feff/article/view/94/89>. Acesso em: 07 jan. 2020.

MATSUI, R. **O equilíbrio na ginástica artística**: experiências voltadas para pessoas portadoras de deficiência visual. 1996. Monografia (Graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996. Disponível em: www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000341260. Acesso em 11 jan. 2020.

MERIDA, F.; NISTA-PICCOLO, V. L.; MERIDA, M. Redescobrimo a Ginástica acrobática. **Movimento** – Revista de Educação Física da UFRGS, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 155-180, 2008. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/5755/3362>. Acesso em: 12 jan. 2020.

OLIVEIRA, A. L. B. D.; SEQUEIROS, J. L. D. S.; DANTAS, E. H. M. Estudo comparativo entre o modelo de periodização clássica de Matveev e o modelo de periodização por blocos de Verkhoshanski. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 6, p. 358-362, 2005. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/751/75117062006.pdf>. Acesso em: 12 jan. 2020.

OLIVEIRA, M. A. T. Educação física escolar e ditadura militar no Brasil (1968-1984): entre a adesão e a resistência. **RBCE – Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 25, n. 2, 2004. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/223/225>. Acesso em: 12 jan. 2020.

RISPOLI, R. B. Descobrimos a ginástica rítmica. **Portal do Professor**, 6 out. 2009. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=7747>. Acesso em: 9 jan. 2020.

RODANTE ou rodarte. **Ginástica Artística 76**. 22 ago. 2014. Disponível em: <http://ginasticaartistica76.blogspot.com/2014/08/rodante-ou-rondarte.html>. Acesso em: 11 jan. 2020.

SCHIAVON, L.; NISTA-PICCOLO, V. L. A Ginástica vai à escola. **Movimento – Revista de Educação Física da UFRGS**, Porto Alegre, v. 13, n. 3, p. 131-150, 2007. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/3572/1971>. Acesso em: 12 jan. 2020.

SILVA JR. M. B. da. Ginástica artística – Saltos. **Portal do Professor**, 31 jan. 2011. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=28772>. Acesso em: 9 jan. 2020.

SILVA, T. F. Lazer, escola e educação física escolar: encontros e desencontros. **LICERE – Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 14, n. 1, p. 01-17, 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/785>. Acesso em: 12 jan. 2020.

SOBOTTA, J. **Atlas de Anatomia Humana Sobotta**. Editado por R. Putz e R. Pabst. 21. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica geral**: Uma área do conhecimento da Educação Física. 1997. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 1997. Disponível em:

http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275311/1/Souza_ElizabethPaolielloMachadode_D.pdf. Acesso em: 7 jan. 2020.

TÉCNICAS básicas de solo. **Birafitness**. [2020]. Disponível em: http://www.birafitness.com/ginastica_olimpica/solo.htm#rfg. Acesso em: 11 jan. 2020.

TOLEDO, E. Fundamentos da Ginástica Rítmica. In: NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. (org.). **Fundamentos das ginásticas**. 1. ed. Jundiaí: Fontoura, 2009.

UNIDADE III

BARBOSA-RINALDI, I. P.; MARTINELLI, T. A. P.; TEIXEIRA, R. T. S. **Ginástica rítmica**: aspectos histórico-culturais e técnico-metodológico dos aparelhos. Maringá: Eduem, 2009.

BOELHOUWER, C. Ginástica para todos na Educação Física: desafios de conteúdo escolar. In: PARANÁ (Estado). **Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE**: produções didático-pedagógicas. Curitiba: Secretaria da Educação, 2016. v. 2. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_pdp_edfis_unioeste_cristianeboelhouver.pdf. Acesso em: 7 jan. 2020.

BROCHADO, F. A.; BROCHADO, M. M. V. Fundamentos da Ginástica de Trampolim. In: NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. (org.). **Fundamentos das ginásticas**. 1. ed. Jundiaí: Fontoura, 2009. p. 73-107.

FLOR, I. *et al.* **Manual de Educação Física**. São Paulo: MMX, 2001.

GAIO, R; GÓIS, A. A.; BATISTA, J. C. F. (org.). **A ginástica em questão**: corpo e movimento. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

GYMNASTICS: History of Artistic Gymnastics at the Olympic Games. **International Olympic Committee**, mar. 2015. Disponível em: https://stillmed.olympic.org/AssetsDocs/OSC%20Section/pdf/QR_sports_summer/Sports_Olympiques_gymnastique_artistique_eng.pdf. Acesso em: 15 jan. 2020.

MAKIDA, C.; MERCE, M. A. Possibilidades da ginástica rítmica no contexto escolar. **Grupo de Pesquisa em Educação Física Escolar (GPEF)**, 2012. Disponível em: http://www.gpef.fe.usp.br/semef2012/relato_Cristiane_Makida.pdf. Acesso em: 15 jan. 2020.

MALDONADO, D. T.; BOCCHINI, D. Ensino da ginástica na escola pública: as três dimensões do conteúdo e o desenvolvimento do pensamento crítico. **Motrivivência**, v. 27, n. 44, p. 164-176, maio 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/download/2175-8042.2015v27n44p164/29377>. Acesso em: 15 jan. 2020.

MARCASSA, L. Metodologia do ensino de ginástica: novos olhares, novas perspectivas. **Pensar a Prática**, v. 7, n. 2, p. 171-186, 2006.

MARCO, A de. Ginástica e pesquisa: considerações científicas e metodológicas. *In*: GAIO, R; GÓIS, A. A.; BATISTA, J. C. F. (org.). **A ginástica em questão: corpo e movimento**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010. p. 21-42.

MERIDA, F.; NISTA-PICCOLO, V. L.; MERIDA, M. Redescobrimo a Ginástica Acrobática. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 155-180, maio/ago. 2008.

NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. (org.). **Fundamentos das ginásticas**. 1. ed. Jundiaí: Fontoura, 2009.

ROVERI, M. G. **Ginástica de Trampolim no Brasil: história, desenvolvimento e desafios**. 2016. 88 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado de Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.

RUSSEL, K.; KINSMAN, T. **Coaching certification manual: Level 1 - Introductory Gymnastics**. Ontário, Canadá: Gymnastics Canada Gymnastique, 1986.

SANTOS, J. C. E. dos. **Ginástica para todos: elaboração de coreografias e organização de festivais**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2009.

SOUZA, E. P. M. D. **Ginástica geral**: uma área do conhecimento da Educação Física. 1997. 163 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

TOLEDO, E. Fundamentos da Ginástica Rítmica. *In*: NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. (org.). **Fundamentos das ginásticas**. 1. ed. Jundiaí: Fontoura, 2009. p. 147-172.

UNIDADE IV

AYOUB, E.; ASSIS, M. D. P. Uma Ginástica para todos na formação de professoras/es. *In*: FÓRUM INTERNACIONAL DE GINÁSTICA PARA TODOS, 8., 2016, Campinas. **Anais** [...]. Campinas: UNICAMP, 2016, p. 197. Disponível em: <https://www.forumgpt.com/2016/arquivos/anais/08-forum-internacional-de-ginastica-geral-2016.pdf>. Acesso em: 13 jan. 2020.

AYOUB, E. **Ginástica Geral e Educação Física escolar**. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2003.

BARBOSA-RINALDI, I. P. A Ginástica no ensino superior: conhecimento e intervenção. *In*: LARA, L. M. (org.). **Abordagens socioculturais em educação física**. Maringá: EDUEM, 2010, p. 187-220.

BARBOSA-RINALDI, I. P. Ginástica. *In*: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S.C.; OLIVEIRA, A. A. B. (org.). **Ginástica, dança e atividades circenses**. 2. ed. Maringá: EDUEM, 2017. 3 v.

BARROS NETO, T.L.; CÉSAR, M. C.; TEBEXRENI, A. S. Fisiologia do exercício. *In*: GHORAYEB, N.; BARROS NETO, T. L. **O exercício**: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999, p. 3-13.

BRACHT, V.; ALMEIDA, F. Q. Esporte, escola e a tensão que os megaeventos esportivos trazem para a Educação Física escolar. **Revista Em Aberto**, Brasília, v. 26, n. 89, p. 131-143, 2013. Disponível em: <http://emaberto.inep.gov.br/index.php/emaberto/article/view/2389/2349>. Acesso em: 13 jan. 2020.

- CANDOTTI, C. T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. Efeitos da Ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 33, n. 3, p. 699-714, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892011000300012&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 13 jan. 2020.
- CAPINUSSÚ, J. M. Academias de Ginástica e condicionamento físico: origens. *In*: COSTA, L. da. (org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, p. 57-69, 2006.
- CARDOZO, D. B. B.; SILVA, E. C. C. Ginástica geral na educação física escolar. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA DO ESPORTE, 16.; CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIA DO ESPORTE, 3., 2009, Salvador. **Anais [...]**. Salvador, 2009.
- DITTMANN, K. A.; FREEDMAN, M. R. Body awareness, eating attitudes, and spiritual beliefs of women practicing Yoga. **Eating Disorders**, v. 17, n. 4, p. 273-292, 2009.
- FERREIRA, A. B. H. **Miniaurélio**: o dicionário da língua portuguesa. 5. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2011.
- GIANNELLI, R.; LEIPHEIMER, J. K. Shoulder press apparatus for exercising regions of the upper body. **U. S. Patent**, U.S., n. 6, 2001.
- GIBALA, M. J.; MCGEE, S. L. Metabolic adaptations to short-term high-intensity interval training: a little pain for a lot of gain? **Exercise and Sport Sciences Reviews**, v. 36, n. 2, p. 58-63, 2008. Disponível em: http://super10fit.com/research/GibalaIntervalTraining_2008.pdf. Acesso em: 13 jan. 2020.
- GLOMG, M. A. P.; LOPES, V. A. F. A Ginástica historiada e o desenvolvimento da criatividade. *In*: FÓRUM INTERNACIONAL DE GINÁSTICA GERAL, 3., 2005, Campinas. **Anais [...]**. Campinas: UNICAMP, 2005, p. 197. Disponível em: <https://www.forumgpt.com/2018/arquivos/anais/03-forum-internacional-de-ginastica-geral-2005.pdf>. Acesso em: 14 jan. 2020.
- HALL, J. E.; GUYTON, A. C. **Guyton and Hall textbook of medical physiology**. Philadelphia: Saunders/Elsevier, 2011.

HORI, N. *et al.* Weightlifting exercises enhance athletic performance that requires high-load speed strength. **Strength and Conditioning Journal**, v. 27, n. 4, p. 50-55, 2005.

Disponível em:
<https://pdfs.semanticscholar.org/95f5/63e7a60bd464fd8d56e8108ab95aaed0bc11.pdf>.

Acesso em: 13 jan. 2020.

LARGE group performances. **World Gymnaestrada 2019**. [2020]. Disponível em:
<https://www.wg2019.at/wg2019/en/events/large-group-performances>. Acesso em: 15

jan. 2020.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

OLIVEIRA, M. S.; NUNOMURA, M. A produção histórica em Ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas**, v. 10, n. Especial, p. 80-97, 2012. Disponível em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637663/5354>.

Acesso em: 14 jan. 2020.

OLIVEIRA, N. R. C. Ginástica para Todos: perspectivas no contexto do lazer. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 27-35, 2007.

Disponível em:
https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-6-1-2007/art02_edfis6n1.pdf. Acesso em: 14 jan. 2020.

OLIVEIRA, N. R. C.; STADNIK, A. M. W. Grandes eventos esportivos: um olhar sobre o contexto europeu e o seu movimento de esporte para todos na atualidade.

Motrivivência: Revista de Educação Física, Esporte e Lazer, Florianópolis, a. XVIII, n. 27, p. 19-32, 2006. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2259/1904>. Acesso em: 14 jan. 2020.

PATRÍCIO, T. L. **Festivais ginásticos: tradição, cultura educação e congraçamento**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2012.

PEDROSO, A. A.; MACIEL, L. H. R.; MACIEL, D. C. R. Ginástica Para Todos: uma prática presente nas escolas de lavras, MG. **EFDeportes.com** – Revista Digital, Buenos Aires, a. 17, n. 174, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd174/ginastica-para-todos-nas-escolas-de-lavras.htm>. Acesso em: 13 jan. 2020.

PIANTONI, C. M.; RINALDI, I. P. B. Educação Física escolar: possibilidades de trato com artes circenses a partir da Ginástica Geral. *In*: PARANÁ (Estado). **O Professor PDE e os desafios da escola pública Paranaense**. 2009, p. 1-32. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2009_uem_educacao_fisica_artigo_claudia_maria_piantoni.pdf. Acesso em: 14 jan. 2020.

POIT, D. R. **Organização de eventos esportivos**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

RAMOS, E. S. H.; VIANA, H. B. A importância da Ginástica geral na escola e seus benefícios para crianças e adolescentes. **Revista Movimento & Percepção**, Espírito Santo, v. 9, n. 13, p. 190-199, 2008. Disponível em: <http://ferramentas.unipinhal.edu.br/movimentoepercepcao/viewarticle.php?id=210&layout=abstract>. Acesso em: 14 jan. 2020.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte**: do homem primitivo aos dias. São Paulo: IBRASA, 1983, p. 181-230.

REIS, A. C. **A dança da vida**: a experiência estética da biodança. 2012. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

REVERDITO, R. S., *et al.* Competições escolares: reflexão e ação em pedagogia do esporte para fazer a diferença na escola. **Pensar a prática**, Goiânia, v. 11, n. 1, p. 37-45, 2008. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/feff/article/view/1207/3617>. Acesso em: 14 jan. 2020.

RINALDI, I. P. B. **A Ginástica como área de conhecimento na formação profissional em Educação Física**: encaminhamentos para uma reestruturação curricular. 2005. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/274939/1/Rinaldi_IedaParraBarbosa_D.pdf. Acesso em: 14 jan. 2020.

RUBIO, K. (org.). **Megaeventos esportivos, legado e responsabilidade social**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

RUSSO, R. Do corpo usado ao corpo conhecido: uma reflexão a partir da educação física e da Ginástica. *In*: GAIO, R.; GOIS, A. A.; BATISTA, J. C. F. **A Ginástica em questão: corpo e movimento**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010, p. 67-86.

SARGI, A. A., *et al.* A Ginástica para Todos na formação profissional em Educação Física: contribuições a partir da extensão universitária. **Revista Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, v. 19, n. 3, p. 11-21, 2015. Disponível em: <http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/4039/2891>. Acesso em: 14 jan. 2020.

SCHIAVON, L.; NISTA-PICCOLO, V. L. A Ginástica vai à escola. **Movimento - Revista de Educação Física da UFRGS**, Porto Alegre, v. 13, n. 3, p. 131-150, 2007. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/3572/1971>. Acesso em: 12 jan. 2020.

SOUZA, E. P. M. **A Busca do auto-conhecimento através da consciência corporal: uma nova tendência**, 1992. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1992. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275256/1/Souza_ElizabethPaolielloMachadode_M.pdf. Acesso em: 14 jan. 2020.

SOUZA JÚNIOR, M. *et al.* Coletivo de Autores: a cultura corporal em questão. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 33, n. 2, p. 391-411, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892011000200008&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 14 jan. 2020.

VALLE, V. S. D. *et al.* Effect of diet and indoor cycling on body composition and serum lipid. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, São Paulo, v. 95, n. 2, p. 173-178, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2010001200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=en. Acesso em: 14 jan. 2020.

XAVIER, T. A Ginástica Rítmica na Ginástica Geral. **Blog Ginástica Para Todos**. São Paulo, 26 dez. 2012. Disponível em: <http://ginasticageral.blogspot.com/2012/12/>. Acesso em: 13 jan. 2020.

ZADRA, J. R.; CLORE, G. L. Emotion and perception: the role of affective information. **Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science**, v. 2, n. 6, p. 676-685, 2011.