

# GINÁSTICA

## ORIGEM:

A ginástica apareceu na China e na Índia, por volta de 2.500 a.C., baseando-se primeiramente em conceitos religiosos e científicos. A cultura grega era adepta da ginástica e a incluía na educação dos jovens e algumas pinturas ilustrando movimentos de ginástica foram encontradas em vestígios da cultura egípcia. Os romanos influenciados pelos gregos, aderiram a ginástica visando a preparação de seus homens para as guerras.

Durante muito tempo deixou de ser praticada e somente no período renascentista reconheceram o seu valor, o seu caráter saudável.

Por volta de 1900, surgiu na França e Dinamarca: a ginástica orientada com música, ou seja, a ginástica rítmica.

A ginástica é hoje praticada em todo o mundo, com objetivos competitivos, demonstrativos ou apenas com o fim de obter uma forma ideal ou conservar a saúde. Em quase todos os países ela faz parte do currículo escolar desde o 1º grau e é executada intensamente nas escolas militares, clubes esportivos, associações, etc.

No Brasil, começou a ser praticada na época imperial e também faz parte da educação escolar, através da confederação brasileira de desportes, o Brasil faz-se representar em inúmeras competições internacionais.

Além da ginástica rítmica, existem outros tipos como a corretiva, a de conservação, a artística, a competitiva, a formativa, a de compensação, a praticada com aparelhos e a médica.

A ginástica corretiva visa através de exercícios específicos, corrigir certos defeitos tais como a respiração e postura.

De conservação visa ajudar ou conservar o equilíbrio motofisiológico, ou seja, desenvolver ou conservar a capacidade motora do praticante.

A ginástica competitiva, pode-se praticá-la através de aparelhos ou de exercícios de solo, sempre visando competições.

A ginástica de formação, muito útil e necessária, diz respeito a formação da criança e do adolescente. Esse tipo de ginástica pode até mesmo ser aplicado a um bebê, pois tem como finalidade o desenvolvimento dos músculos, uma maior flexibilidade nas articulações, uma respiração melhor e consequentemente uma circulação eficiente. A ginástica para o bebê deve ser executada com cuidado; o pai ou a mãe, desde que estejam devidamente orientados podem praticá-la sobre o bebê.

De compensação indicada para pessoas que devido ao tipo de trabalho permanecem muito tempo numa mesma posição. Ela constitui-se de exercícios que movimentam os músculos menos solicitados. A prática com aparelhos engloba esportes como o halterofilismo, onde os aparelhos não são fixos; e outras modalidades que utilizam aparelhos fixos como as barras horizontais e paralelas, o cavalo sem alça para saltos, as argolas, a cama elástica, etc. Geralmente possui o caráter competitivo.

A ginástica médica, que não deve ser confundida com a corretiva, é praticada individualmente visando melhorar alguma deficiência, perturbação ou defeito do paciente. É também chamada de cinesioterapia e é formada de vários exercícios de coordenação, todos sob orientação de médicos.

A priori, todos os tipos de ginástica são rítmicas pois obedecem pequenos intervalos de tempo, como por exemplo a marcha. Mas, a ginástica rítmica é assim chamada por ser executada no ritmo de uma música. É geralmente praticada por

mulheres, por ser aparentemente mais delicada e amena devido a música. Apresenta ótimos resultados quando executada regularmente, modela o corpo, aumentando a flexibilidade e o ritmo da mulher.

A ginástica visa um equilíbrio orgânico e ao contrário do que muitos pensam ela não faz emagrecer nem engordar. Ela provoca a rigidez e eficiência de cada órgão, fazendo com que todo o organismo se beneficie, pois quando bem praticada atua sobre os músculos e articulações tornando-os mais flexíveis, intensifica a circulação sanguínea, estimula o trabalho das glândulas e queima as gorduras excessivas.

Todas as pessoas normais e em qualquer idade devem praticar esse esporte, que depois de certo tempo, torna-se um hábito salutar, melhorando sempre as condições físicas do indivíduo.

### **Ginástica artística**

Conjunto de exercícios corporais sistematizados, com fins competitivos, em que se combinam a força, a agilidade e a elasticidade. O termo ginástica vem do grego *gymnáztein*, que significa “treinar” e, em sentido literal, “exercitar-se nu”, a forma como os gregos praticavam os exercícios.

É na Grécia Antiga que a ginástica alcança um lugar de destaque na sociedade, tornando-se uma atividade fundamental para o desenvolvimento cultural do indivíduo. Os gregos também realizam competições desse esporte, prática que cai em desuso com o domínio dos romanos, mais interessados nas lutas mortais entre homens e feras. Durante a Idade Média, abandona-se a ginástica como competição. Apenas no início do século XVIII ela volta a ser praticada como esporte, na Europa. São então criadas as escolas alemã (caracterizada por movimentos lentos e rítmicos) e sueca (a base de aparelhos). Elas influenciam o desenvolvimento do sistema de exercícios físicos idealizado por Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), o *Turnkunst*, origem da ginástica artística praticada atualmente. Em 1881, é fundada a *Fédération Internationale de Gymnastique* (FIG), órgão que controla o esporte no mundo até os dias de hoje.

**Modalidades** – A ginástica artística baseia-se na evolução técnica de diversos exercícios físicos. Inclui os de aparelhos – com a utilização de barras, barras paralelas, trave, argola e cavalo-de-pau –, e os de solo – série de movimentos executados sobre uma superfície plana (tablado). Para os homens, há provas de barra fixa (de 2,55 m de altura), barras paralelas (de 1,75 m de altura e 1,78 m de comprimento), cavalo com alças (de 1,10 m de altura e com uma alça a 45 cm da outra), cavalo de saltos (de 1,35 m de altura), argolas (a 2,55 m do chão) e solo. Mulheres disputam exercícios de solo (com fundo musical), salto sobre cavalo (de 1,10 m de altura), evoluções nas barras assimétricas (de 2,30 m e 1,50 m de altura) e na trave de equilíbrio (de 10 cm de largura, 5 m de comprimento e 1,20 m de altura). Há ainda a modalidade ginástica rítmica, exclusivamente feminina, que estréia nas Olimpíadas de Los Angeles, em 1984. Compreende 62 movimentos acompanhados de música e executados com cinco objetos, chamados aparatos: bola, corda, arco, maçãs (bastões) e fita. Os exercícios de cada ginasta são julgados e pontuados por um júri.

**Competições** – A ginástica faz parte dos Jogos Olímpicos desde as competições de Berlim (1936), quando são criadas as categorias masculina e feminina, individual e por equipe. Em anos pares não-olímpicos, realizam-se campeonatos mundiais.

Na história das Olimpíadas, destaca-se o desempenho das ginastas femininas, como a soviética Olga Korbut, medalha de ouro em Munique (1972), e a romena Nadia Comaneci, em Montreal (1976). Aos 14 anos, Comaneci obtém quatro vezes a nota dez do júri, alcançando o ouro nos exercícios combinados, nas barras assimétricas e na trave de equilíbrio, fato inédito na história do esporte.