

## **História e Origem da Ginástica**

A ginástica surgiu na Grécia Antiga. Os gregos tinham o hábito de praticar vários exercícios como forma de cultuar o corpo e de preparação militar.

A palavra ginástica tem origem grega, "*gymnastiké*", e significa "a arte de exercitar o corpo para fortificá-lo". Além disso, a palavra ginástica tem origem na palavra "*gymnádzein*", a qual é traduzida como "treinar". No entanto, em uma tradução literal, a palavra significa "exercício com o corpo nu", que era a forma como os gregos faziam exercícios, ou seja, sem roupa.

### **A primeira escola de ginástica**

Na Era Moderna, a ginástica foi fortemente impulsionada pelos alemães. Em 1811, com o objetivo realizar treinamento físico para os jovens, a primeira escola de ginástica ao ar livre foi fundada pelo alemão Friedrich Ludwig Christoph Jahn (1778-1852).

### **Bloqueio ginástico e a propagação da ginástica**

Depois do reino alemão da Prússia ter sido derrotado pela França na Batalha de Jena, em 1806, Friedrich Ludwig Christoph Jahn, que ficou conhecido como o "pai da ginástica olímpica", começou a incentivar os jovens a treinarem para que fossem capazes de defender a sua pátria em batalhas.

A atitude de Jahn foi considerada revolucionária. Por conta disso, ele foi preso e a prática da ginástica chegou a ser proibida na Alemanha no período compreendido entre 1820 e 1842, que ficou conhecido como "Bloqueio Ginástico". Foi a partir daí, então, que os ginastas começaram a difundir a ginástica em outros países.

Anos depois, os feitos de Jahn foram reconhecidos. O "pai da ginástica" recebeu uma alta distinção alemã e a ginástica pôde se propagar livremente pela Alemanha, obtendo grandes avanços no mundo.

### **Fundação da Federação de ginástica**

O Comitê de Federações Europeias de Ginástica (atual Federação Internacional de Ginástica (FIG)) foi fundado por Nicolas Cupérus em 23 de julho de 1881 e, desde então, tem ganhado adeptos.

No entanto, Cupérus era contra a realização da ginástica com objetivos competitivos. Portanto, foi somente em virtude do esforço de Charles Gazelet, presidente da União das Sociedades de Ginásio da França, que a ginástica passou efetivamente a ser considerada um esporte competitivo.

Em 1896, a ginástica entrou no calendário competitivo dos Jogos Olímpicos realizados em Atenas. Em 1903, foi realizado o I Torneio Internacional de Ginástica, para homens. Por outro lado, as mulheres passaram a competir somente nos Jogos Olímpicos de 1928, realizados na Holanda. Em 1934, ocorreu a primeira participação feminina em Campeonatos Mundiais.

### **Ginástica no Brasil**

No Brasil, a ginástica olímpica chegou no século XIX, trazida pelos alemães que colonizaram a região sul do Brasil. No dia 16 de novembro de 1858, a Sociedade de Ginástica de Joinville foi fundada.

A participação do Brasil em campeonatos internacionais iniciou em 1951, quando foi disputado o I Jogos Desportivos Pan-Americanos. Já em 1971, foi a primeira participação brasileira em um campeonato mundial de ginástica (ginástica rítmica).

Em 25 de novembro de 1978, foi criada a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), órgão responsável pela modalidade no país. Logo, ela filiou-se à Federação Internacional de Ginástica (FIG).

A ginástica é um esporte cujos exercícios realizados exigem concentração, coordenação, equilíbrio, força e flexibilidade. A ginástica se divide em dois tipos: ginásticas competitivas e ginásticas não competitivas.

## Tipos de Ginástica

- 1) As **ginásticas competitivas** participam de competições. Além de trabalharem com os aspectos físicos do corpo, pois seus movimentos exigem força, flexibilidade e agilidade, elas também exercitam a mente dos praticantes, pois a sua prática requer concentração e raciocínio.
- 2) As **ginásticas não competitivas** não são voltadas para competições. A sua prática tem como objetivo cuidados com a saúde, bem-estar e a estética do corpo.

## Ginástica Competitiva

Há 5 modalidades de ginástica competitiva:

- A. *ginástica artística*
- B. *ginástica acrobática*
- C. *ginástica de trampolim*
- D. *ginástica rítmica*
- E. *ginástica aeróbica*

### **A) Ginástica Artística**

A ginástica artística é uma modalidade que exige muita técnica, equilíbrio, força e flexibilidade.

A ginástica artística foi influenciada pelo trabalho de Friedrich Ludwig Jahn, fundador da primeira escola de ginástica. Montada em uma floresta, os seus alunos utilizavam os aparelhos criados por ele, bem como os próprios recursos oferecidos pela floresta.



Rio de Janeiro - Daniele Hypolito durante treino da seleção feminina de ginástica artística do Brasil Olímpica dos Jogos Rio 2016 (Fernando Frazão/Agência Brasil)

Com o desenvolvimento da ginástica, houve a necessidade de se criar mais aparelhos, e consequentemente a sua prática foi se tornando uniformizada. Caracterizada pela arte dos seus movimentos, a sua prática exigia uma performance artística de alto nível, de onde surgiu a ginástica artística.

Na ginástica artística, as provas masculinas e femininas são diferentes. Os homens executam provas nos seguintes aparelhos: argolas, barras fixas, cavalo com alças e salto sobre a mesa. Também há uma apresentação realizada sem aparelho, ou seja, no solo.

Por outro lado, as provas das mulheres consistem em 3 aparelhos: barras assimétricas, salto sobre a mesa e trave de equilíbrio. Também há uma prova realizada sem aparelho, no solo.

### **B) Ginástica Acrobática**

A ginástica acrobática destaca-se pela beleza dos exercícios executados em solo, acompanhados de música. Ela é dividida nas seguintes categorias: dupla mista; dupla feminina; dupla masculina; grupo feminino (composto por 3 ginastas) e grupo masculino (composto por 4 ginastas).



Campeonato Mundial de Ginástica Acrobática 2014, 10 a 12 de julho, Levallois-Perret, França.  
Finais: dupla mista. França (Pierre-Yves Beaudouin)

A história da ginástica acrobática existiu sob diversas formas e diferentes culturas por milhares de anos. As representações acrobáticas eram realizadas quando nas danças sacras e festividades praticadas no Egito, Grécia antiga, entre outros países.

Na Europa, a atividade ficava a cargo dos saltimbancos, como entretenimento para as cortes europeias. Além disso, sua popularidade se deu graças ao circo.

A ginástica acrobática começou a desenvolver como uma modalidade esportiva na antiga União Soviética, no qual criaram regras e competições para as acrobacias. A Federação Internacional de Acrobacia Esportiva (IFSA) foi criada em 1973. O primeiro campeonato mundial de ginástica acrobática foi realizado em 1974, em Moscou. Contudo, em 1998, com a dissolução da IFS, a disciplina foi adotada pela Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Escola Antônio Amâncio de Melo Bastos  
Educação Física Escolar / Professor Alexandre Lima