

## GINÁSTICA

Disciplina: Educação Física

Professor: Murilo Oliveira

O termo ginástica tem origem na Grécia antiga e significava “a Arte de exercitar o corpo nu”. Inspirada no ideal grego de harmonia entre corpo e espírito, ou visualizada como a arte das exibições corporais humanas, oriunda do circo, de feiras, de festas. “Sua origem vem do grego *gymnikos*, adj. que é relativo aos exercícios do corpo, e de *gimn(o)*, elemento de composição culta que traduz a idéia de nu, do grego *gymnós*, “nu, despido”, não coberto, que se limita ser alguém ou alguma coisa, puro e simples, sem acessórios ou sem modificações”. A ginástica, na Grécia Antiga, não podia ser feita por mulheres, que eram proibidas de praticar e podiam ser até condenadas à morte caso assistissem às disputas olímpicas.



A ginástica, desde suas origens como a "arte de exercitar o corpo nu", englobando atividades como corridas, saltos, lançamentos e lutas, tem evoluído para formas esportivas claramente influenciadas pelas diferentes culturas.

Pode-se entender a ginástica como uma forma particular de exercitação onde, com ou sem uso de aparelhos, abre-se a possibilidade de atividades que provocam valiosas experiências corporais, enriquecedoras da cultura corporal das crianças, em particular, e do homem, em geral.

Sua prática é necessária na medida em que a tradição histórica do mundo ginástico é uma oferta de ações com significado cultural para os praticantes, onde as novas formas de exercitação em confronto com as tradicionais possibilitam uma prática corporal que permite aos alunos darem sentido próprio às suas exercitações ginásticas.

### **Constituem-se como fundamentos da ginástica:**

- Saltar: Desprender-se da ação da gravidade, manter-se no ar e cair sem machucar-se.
- Equilibrar: Permanecer ou deslocar-se numa superfície limitada, vencendo a ação da gravidade.
- Rolar/girar: Dar voltas sobre os eixos do próprio corpo.
- Trepar: Subir em suspensão pelos braços, com ou sem ajuda das pernas, em superfícies verticais ou inclinadas.
- Balançar/embalar: Impulsionar-se e dar ao corpo um movimento de pêndulo ("vai-e-vem").

### **As múltiplas faces da ginástica:**

A ginástica chega aos nossos dias com o acúmulo de conhecimento e prática desenvolvidos pela humanidade ao longo da história, hoje uma manifestação da cultura corporal com inúmeras faces e objetivos. A ginástica é classificada segundo seus objetivos, dessa forma, podemos identificar as seguintes:

- Ginástica estética (é a ginástica que tem como objetivo melhorar a aparência corporal.)
- Ginástica postural (Ginástica preventiva que melhora a postura e o bem-estar, cujos objetivos são o fortalecimento da musculatura de apoio da

coluna e das articulações e o alongamento das principais cadeias musculares que influenciam a postura corporal)

- Ginástica de reabilitação (Ginástica que tem o objetivo de reabilitar movimentos comprometidos de forma parcial ou total. Os exercícios da ginástica de reabilitação são geralmente utilizados na fisioterapia)
- Ginástica de reparação ou condicionamento físico (Ginástica que tem como objetivo dar condições (força, forma física, flexibilidade, resistência, etc) necessárias para o indivíduo desenvolver uma determinada atividade, seja esportiva, profissional ou cotidiana.)
- Ginástica laboral (A ginástica laboral é definida como a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente, para promover a saúde dos funcionários e evitar lesões de esforços repetitivos e doenças ocupacionais.)
- Ginástica de lazer (É a atividade física que proporciona prazer aos praticantes, realizada no tempo livre.)
- Ginástica esportiva (É aquela que tem como razão de ser a competição, a disputa por medalhas, os títulos e os prêmios.)

### **A Ginástica Geral (ou Ginástica Para Todos)**

Na Ginástica Geral (ou Ginástica Para Todos) a liberdade é uma característica marcante que permeia os seus diferentes aspectos: o uso ou não de aparelhos, a faixa etária e o número de participantes, as vestimentas utilizadas, o estilo musical, etc.

Contudo, a Ginástica Geral não pode ser confundida com a dança ou expressões folclóricas ou jogos, já que deve carregar em sua essência os fundamentos que caracterizam as ações gímnicas (saltar, equilibrar, balançar/embalar, rolar/girar, trepar)



Desta forma, os elementos essenciais que caracterizam a Ginástica Geral (ou Ginástica Para Todos) são: a base ginástica, a composição coreográfica, o estímulo à criatividade, o número indefinido de participantes, a liberdade da vestimenta, a possibilidade de uso de materiais, a diversidade musical, a inserção de elementos da cultura, a não competitividade e o favorecimento da inclusão, da formação humana e do prazer pela prática.

### **Conceitos para a organização de apresentações ginásticas – elementos corporais e fatores do movimento**

1. Espaço – espaço pessoal e espaço geral:
  - a. Plano: alto e baixo
  - b. Direção: frente, trás, direita, esquerda, diagonal
  - c. Trajetória: reta, curvilínea, circular, zigue-zague
  - d. Tamanho: pequeno, médio, grande
2. Tempo – os movimentos ocorrem em determinada velocidade e podem ser lentos, moderados, rápidos ou pausados.
3. Peso – os movimentos podem ser leves (suaves) ou pesados (vigorosos).

#### 4. Fluência – os movimentos ocorrem de forma livre ou controlada.

Um outro aspecto importante quando estamos discutindo a organização de apresentações ginásticas refere-se a segurança, tanto individual quanto do grupo e da estrutura. Segurança individual refere-se ao aspecto de não colocarmos a nós mesmos em risco durante as atividades, segurança do grupo refere-se ao aspecto de não colocar meus colegas em risco durante as atividades e a segurança da estrutura refere-se ao aspecto de não colocar em risco as estruturas nas quais eu pratico as atividades. É extremamente importante tomarmos tempo para avaliar questões relativas à segurança de forma a evitarmos acidentes que possam vir a causar lesões em quaisquer membros da equipe, assim como também de forma a evitar que a prática da ginástica em estruturas não adequadas leve à destruição, inutilização ou perda de materiais e do patrimônio.

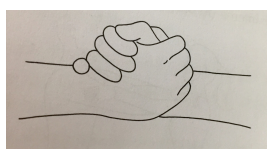
#### **Técnicas de pegas e suportes**

As técnicas e pegas de suporte são fundamentais para a execução correta de determinadas figuras, coreografias, poses e movimentos e servem para propiciar maior estabilidade, impulsão ou segurança. Em determinadas pegas os ginastas possuem funções específicas, como base – o ginasta que suporta ou projeta outro ginasta; o intermediário – o ginasta que ajuda a suportar e projetar outro ginasta, ou que ajuda a executar posições intermediárias; volante – ginasta que é suportado e projetado pelos demais e frequentemente, está no topo de pirâmides.

Pega de punhos: é uma pega muito segura que evita que as mãos escorreguem. Por isso é utilizada, principalmente, quando os ginastas se seguram com apenas uma das mãos, porém, existem várias utilizações para esta pegada. Utilizam-se mãos homônimas, (braços em paralelo).



Pega frontal: utilizada quando o volante e base estão frente a frente.



Aperto de mãos: utilizado nas figuras em que os ginastas se encontram lado a lado, frente a frente, ou quando o volante se movimenta para trás do base.



Pega de cotovelos: os ginastas seguram-se mutuamente pelos cotovelos, o base segura o volante pela parte externa do braço e o volante pela interna.



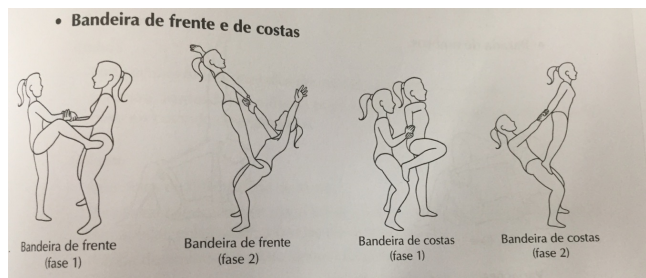
Pega entrelaçada: utilizada em trios e quartetos para executar exercícios dinâmicos e lançamentos para mortais e piruetas.



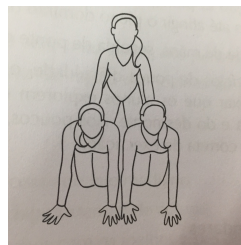
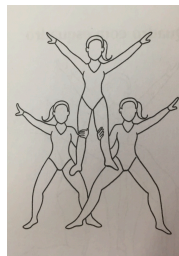
### Posições ou figuras em ginástica

Listamos abaixo apenas algumas possibilidades de posições ou figuras que podem ser trabalhadas em uma apresentação ginástica.

Bandeira de frente e de costas:



Pirâmide



Leque



Cadeirinha



## **A possibilidade do uso de materiais**

A ginástica para todos possibilita o uso ou não de materiais, mas o que parece identificar mais esta prática e distingui-las das demais é justamente o fato de utilizar materiais não convencionais ou alternativos. Desta forma, as possibilidades relacionadas ao uso de materiais são:

- Não usá-los;
- Usar materiais convencionais do universo da ginástica, como arcos, bolas, cordas, trampolins, fitas, barras, traves, halteres, etc.;
- Usar materiais convencionais do universo da ginástica com pequenas modificações ou materiais acessórios, como fitas mais largas, 2 ou 3 fitas presas ao mesmo estilete, arcos com retalhos, bolas e cordas de diferentes tamanhos, etc.;
- Usar materiais não convencionais ou alternativos de diversas proporções, como flutuadores de piscina, galões de água, garrafas PET, caixas, escadas, bancos, tecidos, etc.;
- Combinar todas ou algumas das possibilidades descritas anteriormente.

Desta forma, deve-se estimular a criatividade ao se descobrir diferentes formas de se trabalhar com os materiais, combinando-os aos movimentos ginásticos ou às demais formas de se movimentar individualmente ou em grupo durante uma apresentação. Ou até mesmo deve-se relacionar os materiais ao que se deseja simbolizar, por exemplo, quando há um tema específico para a apresentação. Em todos esses aspectos o limite é a criatividade das pessoas envolvidas.

## **Referências**

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.

NUNOMURA, Myrian; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. Fundamentos das ginásticas. 2009.