**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GINÁSTICA**

A ginástica é um esporte cujos exercícios realizados exigem concentração, coordenação, elasticidade do corpo e força. Ela se divide em dois tipos: as ginásticas competitivas e as ginásticas não competitivas. Essa classificação depende do fato de a modalidade entrar ou não em competições, como as Olimpíadas.

## TIPOS DE GINÁSTICA

As **GINÁSTICAS COMPETITIVAS** entram em competições. Além de trabalhar com a estrutura física, através de movimentos que exigem força, elasticidade e agilidade, também exercitam a mente dos praticantes, pois a sua prática requer concentração e raciocínio.

As **GINÁSTICAS NÃO COMPETITIVAS** não entram em competições. A sua prática tem como objetivo cuidados com a saúde, bem-estar e também a beleza do corpo.

## GINÁSTICA COMPETITIVA

Há 5 modalidades de **ginástica competitiva**:

1. ginástica acrobática
2. ginástica aeróbica
3. ginástica artística
4. ginástica rítmica
5. ginástica de trampolim

### **1. GINÁSTICA ARTÍSTICA**

A ginástica artística exige muita técnica.

As provas masculinas e femininas são diferentes. Os homens executam provas com os seguintes equipamentos: argolas, barras, cavalo com alças, salto sobre a mesa e solo.



As provas das mulheres, por sua vez, consistem em exercícios de paralelas assimétricas, salto sobre a mesa, solo e trave de equilíbrio.

A ginástica artística foi influenciada pelo trabalho de Johann 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.

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.

### **2. 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**).



A história da ginástica acrobática teve início há centenas de anos, quando nas danças sacras e festividades praticadas no Egito, entre outros países, era possível observar movimentos acrobáticos.

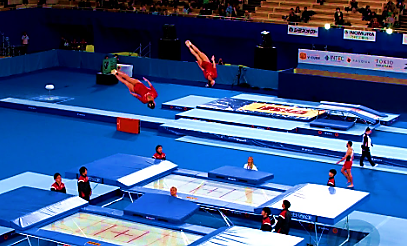
Na Europa, a atividade ficava a cargo dos saltimbancos, e sua popularidade se deu graças ao circo.

Curioso notar que, na Idade Contemporânea, a prática de acrobacias foi usada no treinamento de aviadores e paraquedistas.

O primeiro campeonato mundial de ginástica acrobática foi realizado em **1974**.

### **3. GINÁSTICA DE TRAMPOLIM**

A ginástica de trampolim consiste em saltos acrobáticos em uma cama elástica. Essa modalidade pode ser disputada nas seguintes provas: duplo mini-trampolim, trampolim individual, trampolim sincronizado e tumbling.



É possível que a ginástica de trampolim tenha surgido em espetáculos franceses, cujas apresentações eram feitas a partir de um aparelho usado para dar saltos.

Esse aparelho deu origem a um trampolim portátil, e entre a década de **40** e **50**, o tricampeão de exercícios acrobáticos no solo industrializou o trampolim e passou a divulgar a nova modalidade.

O trampolim passou a fazer parte do treinamento nas Forças Armadas dos Estados Unidos. Em **1953** foi realizada a primeira competição internacional da modalidade, no entanto, a ginástica de trampolim entrou nas olimpíadas somente em **2000**.

### **4. GINÁSTICA RÍTMICA**

Com princípios na ginástica moderna, a base desta modalidade são os movimentos.



A ginástica rítmica é praticada apenas por mulheres, que fazem dessa modalidade um

verdadeiro espetáculo de dança, uma vez que as ginastas se movimentam ao longo de toda a apresentação.

Os aparelhos utilizados na ginástica rítmica são: arco, bola, corda, fita e maças.

A ginástica rítmica iniciou-se como ginástica competitiva em **1948** e teve vários nomes ao longo dos anos. Foi somente em **1998** que a **FIG** - Federação Internacional de Ginástica passou a chamá-la de Ginástica rítmica.

### **5. GINÁSTICA AERÓBICA**

A ginástica aeróbica é uma modalidade em que os ginastas executam movimentos aeróbicos muito difíceis, que consistem na interpretação da música que acompanha o exercício, caracterizada pelo ritmo acelerado, tal como os utilizados nas academias.



Iniciada nos Estados Unidos da América (**EUA**), a modalidade surgiu em decorrência de estudos que comprovaram que a aeróbica emagrecia e trazia benefícios cardiovasculares através dos seus movimentos de dança, em sintonia com a música utilizada.

## GINÁSTICA NÃO COMPETITIVA

Dentre as modalidades de ginástica não competitiva, podemos citar:

* Ginástica para Todos, que até **2007** era chamada de Ginástica Geral;
* hidroginástica;
* ginástica laboral;
* ginástica localizada;
* contorcionismo.

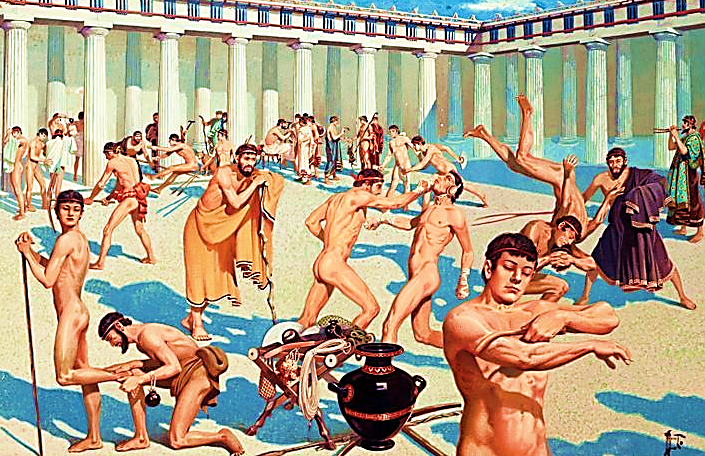
### **GINÁSTICA PARA TODOS**

A Ginástica para Todos é a forma como a Ginástica Geral passou a ser chamada a partir de **2007**. O nome foi mudado pela **FIG** - Federação Internacional de Ginástica.

Esse tipo de ginástica consiste na prática não competitiva de ginástica, que resulta em diversos benefícios físicos e sociais, pois engloba movimentos corporais livres, dança, proporcionando momentos de lazer para quem a pratica.

## 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 como preparação militar.



A palavra ginástica tem origem grega, e o seu significado decorre da sua prática entre os gregos. Assim, **gymnádzein**, “exercício com o corpo nu”, traduz a forma como os gregos faziam exercícios, ou seja, sem roupa. No entanto, a palavra **gymnádzein** é traduzida como “treinar”.

### A primeira escola de ginástica

Na Era Moderna, a ginástica foi fortemente impulsionada pelos alemães. Em **1811**, com o

objetivo de dar treinamento físico aos jovens, a primeira escola de ginástica ao ar livre foi fundada pelo alemão Johann Friedrich Ludwig Jahn (**1778**-**1852**).

### Bloqueio ginástico e a propagação da ginástica

Depois de o reino alemão da Prússia ter sido derrotado pela França na Batalha de Jena, em **1806**, 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 e, por conta disso, ele foi preso e sua prática 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 **FIG** - Federação Internacional de Ginástica) foi fundado por Nicolas Cupérus em **23** de julho de **1881** e, desde então, tem ganhado adeptos.

No entanto, Cupérus era contra a ginástica esportiva e foi somente em virtude do esforço de Charles Gazalet, presidente da União das Sociedades de Ginásio da França, que a ginástica passou efetivamente a ser considerada um esporte de competição.

E, assim, em **1903**, tem lugar o I Torneio Internacional de Ginástica, para homens. As mulheres tiveram a oportunidade de participar no evento apenas em **1934**.

## GINÁSTICA NO BRASIL

No Brasil, a ginástica olímpica chegou em **1824**, trazida pelos alemães que colonizaram o Rio Grande Sul. No dia **16** de novembro de **1858** a Sociedade de Ginástica de Joinville foi fundada.

A participação do Brasil em campeonatos internacionais tem início em **1951**, quando foi disputado o I Jogos Desportivos Pan-Americanos, e em **1979** foi criada a Confederação Brasileira de Ginástica.

Entre **1978** e **2008**, o Brasil conquistou **43** medalhas em Ginástica, sendo **38** em jogos Pan-Americanos e 5 em campeonatos mundiais. Entre **2009** e **2019**, esse número aumenta para **51** medalhas, sendo 4 conquistadas em Jogos Olímpicos, **40** em Jogos Pan-Americanos e 7 em Campeonatos mundiais.