

## **GINÁSTICA: UM CONHECIMENTO APLICADO À EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Carmem Elisa Henn Brandl\*

Neste texto tentarei identificar e descrever a Ginástica de nossos tempos, em diferentes contextos e, em especial, no âmbito escolar.

Segundo o dicionário Aurélio, a palavra Ginástica vem do grego e significa "Arte ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade. O conjunto de exercícios corporais sistematizados para este fim, realizados no solo ou com auxílio de aparelhos e aplicados com objetivos educativos, competitivos, terapêuticos, etc."

Souza (1997), com quem concordo, afirma que esse conceito demonstra uma visão limitada da Ginástica, em que o aspecto relativo à formação física é ressaltado em detrimento dos demais. A autora ressalta que: "devido a abrangência da Ginástica, o estabelecimento de um conceito único para ela, restringiria a compreensão deste imenso universo que a caracteriza como um dos conteúdos da Educação Física."(p.25).

Também considero difícil delimitar o conceito de Ginástica, bem como de outras práticas da Educação Física, uma vez que estas manifestam-se em vários ambientes e situações, com características e objetivos diversificados.

### **Universo e abrangência da Ginástica**

O universo e abrangência da Ginástica é realmente vasto. A Ginástica pode ser considerada uma atividade popular. Em todos os ambientes a palavra Ginástica é utilizada, em alguns momentos manifestada com satisfação, em outros com um certo receio, principalmente por aqueles que tiveram experiências negativas na Escola ou mesmo em Academias.

Nos últimos anos, houve um crescimento indiscutível no número de Academias, tanto em pequenas como nas grandes cidades.

---

\*Professora do Curso de Educação Física da Unioeste - Mestrado em Educação Motora - Unimep - SP.

Novas formas de Ginástica também foram criadas na última década, para atender a diversidade de público. Exemplos da popularidade da Ginástica podem ser identificados em alguns meios de comunicação, onde cada vez mais ela está sendo divulgada com o *slogan* para obtenção de um corpo "perfeito", ou em benefício da saúde. Não podemos ignorar que por trás desta valorização e incentivo à atividade física por parte da mídia há outros interesses, como, por exemplo, a inculcação de valores e de modelos de "corpos perfeitos", interesses comerciais, entre outros.

Até alguns programas de computador, ao serem ligados, solicitam que se realize alguns exercícios de Ginástica para prevenção de problemas posturais. Recentemente, num programa de jornalismo da televisão, foi exibida uma reportagem, em que bóias-frias (cortadores de cana) realizavam exercícios de alongamento antes de iniciar o trabalho. A justificativa para isso era prevenir contusões (situação que afasta o empregado do trabalho), e se mostrava que esta prática vem melhorando a produtividade dos trabalhadores. As grandes empresas contratam profissionais para desenvolver programas de Ginástica preventiva ou de compensação (Ginástica Laboral) para evitar problemas de *stress*. Nestas situações também podemos identificar o caráter utilitário e "interesseiro" que predomina nos contextos onde a Ginástica é praticada.

Embora esta modalidade, como se pode constatar, venha sendo direcionada para objetivos diversos ampliando cada vez mais suas possibilidades, o "espírito" que permeia esta prática ainda está voltado, principalmente, ao seu caráter funcional e utilitário, além de outros interesses escusos.

Para um melhor entendimento das diversas ramificações da Ginástica, Souza (1997), divide-as em cinco grandes grupos que englobam seus principais campos de atuação.

- 1- Ginásticas de condicionamento físico: englobam todas as modalidades que tem por objetivo a aquisição ou a manutenção da condição física do indivíduo normal e/ou atleta. Temos como exemplo: ginástica localizada, aeróbia, musculação, step, etc.
- 2- Ginásticas de competição: reúnem todas as modalidades competitivas: ginástica artística, rítmica desportiva, acrobática, aeróbica, roda ginástica, trampolim acrobático, tumbling, mini-

- trampolim, etc.
- 3- Ginásticas fisioterápicas: responsáveis pela utilização do exercício físico na prevenção ou tratamento de doenças. Reeducação postural global, cinesioterapia, isostretching, etc.
  - 4- Ginásticas de conscientização corporal: reúnem as novas propostas de abordagem do corpo, também conhecidas por "Técnicas alternativas ou Ginásticas Suaves", que foram introduzidas no Brasil a partir da década de 70, tendo como pioneira a Anti-ginástica. A grande maioria destes trabalhos teve origem na busca da solução de problemas físicos e posturais. Exemplos desse grupo Anti-Ginástica, Eutonia, Feldenkrais, Bioenergética, etc.
  - 5- Ginásticas de Demonstração: é representante deste grupo a Ginástica Geral, cuja principal característica é a não-competitividade, tendo como função principal a interação social, a formação integral do indivíduo em seus aspectos motor, cognitivo, afetivo e social.

Os movimentos da Ginástica, para a autora citada, como todos os movimentos característicos dos Esportes, evoluíram dos movimentos naturais do homem, para movimentos construídos, ou seja, habilidades culturalmente determinadas. Além da utilização de uma grande variedade de movimentos, a Ginástica possibilita a utilização de uma enorme quantidade de aparelhos de pequeno ou grande porte, sendo esses oficiais ou adaptados.

Concordo com a classificação que Souza (1997) faz das manifestações de Ginástica praticadas atualmente. E dela se pode concluir que a maioria dos grupos (grupo 1, 3 e 4) apresentam-se sob a forma de exercícios físicos e em muitos casos orientados de forma "tradicional". As Ginásticas do grupo 2 são manifestações esportivas, o que nos leva a classificá-las como Esporte. Não se percebe avanços em relação a fatores educacionais; esses grupos mantêm uma conotação funcional ou até mesmo utilitária. Somente a Ginástica do grupo 5 (Ginástica Geral), alude finalidades educativas. A Ginástica Geral, representante desse grupo, como veremos mais adiante, reúne diferentes interpretações da Ginástica e integra-as com outras formas de expressão corporal, como a Dança, Folclore, Jogos, etc., porém, esta forma de Ginástica ainda não pode ser considerada popular, uma vez que sua prática restringe-se a poucos grupos. Dessas manifestações, pode-se

concluir que: Ginástica é exercício físico, Ginástica é esporte, Ginástica é arte.

A Ginástica, enquanto movimento educativo (é assim que pretendo entendê-la dentro da Escola), no meu ponto de vista, poderá reunir todas as formas de Ginástica, desde que sejam feitas adaptações próprias aos objetivos escolares e às características de cada faixa etária. Por exemplo: A GRD, na Escola, não será desenvolvida unicamente na sua forma desportiva (limitada a técnicas e regras), mas utilizar-se-á de seus movimentos (fundamentos) de forma criativa e flexível, com objetivos formativos e recreativos.

### **A ginástica na Educação Física Escolar**

Vale lembrar que somente a partir da nova Lei de Diretrizes e Bases para Educação (LDB, 1996), a Educação Física passa a ser disciplina curricular. Em seu artigo 26, parágrafo 3º, encontramos que: "A Educação Física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos."

Anterior a esta legislação, a Educação Física era considerada simples atividade dentro da Escola, estando, assim, desvinculada do processo/projeto educacional. Levando em consideração a nova realidade, tomo emprestadas as palavras do Coletivo de Autores (1993). Para eles, a Educação Física, como disciplina do currículo escolar, tem as mesmas tarefas que a Escola em geral; por isso, como as outras disciplinas, ela deve ensinar, e ensinar bem.

Tem-se ouvido falar, desde muito tempo, na formação integral que a Escola deve proporcionar aos alunos. Que formação integral será esta, se a própria história da Educação tem revelado uma concepção dual de ser humano? A formação integral, que esta Escola prega, constitui-se, pela soma das partes, ou seja, a cabeça, que se presta à Educação das qualidades cognitivas (habilidades intelectuais) e, o resto do corpo, que está atrelado à aquisição de habilidades físicas, ou motoras? Que formação integral é esta, que primeiro divide para depois somar?

Considero de grande importância para a vida do ser humano a aquisição de habilidades, e acredito que algumas Escolas tem cumprido esta "parte" na tarefa de educar. Mas, somente isto não preenche os requisitos necessários para a convivência social, e não atende ao conceito de formação integral.

Para Maturana e De Rezepka (1995), a maior dificuldade na tarefa educacional está na confusão de duas classes distintas desse fenômeno: a formação humana e a capacitação.

A formação humana, segundo esses autores, "tem a ver com o desenvolvimento do menino ou da menina capaz de ser co-criadora com outros, de um espaço humano de convivência social desejável". E a capacitação "tem a ver com a aquisição de habilidades e capacidades de ação no mundo em que se vive, como recursos operacionais que a pessoa tem para realizar o que queira vivenciar". (Maturana e De Rezepka, 1995:11)

A Educação Física tem privilegiado a capacitação, ou seja, a instrumentalização do aluno por meio da apropriação de técnicas. Nesta perspectiva, segundo Souza (1998), a condição física e o rendimento são as metas principais, e a preocupação com a formação humana, ainda que presente, tem papel secundário. Para a autora, o professor de Educação Física deve preocupar-se com o desenvolvimento das capacidades biológicas e das habilidades do ser humano, mas, para isso, deve conhecer com profundidade o desenvolvimento do ser humano, para poder escolher as atividades adequadas às suas características, necessidades e interesses. No aspecto da formação, destaca que "a principal atitude do professor deve ser de ensinar e vivenciar os valores humanos, criando atividades onde o aluno tenha oportunidade de experienciar a cooperação, a responsabilidade, a amizade, a solidariedade, o respeito a si e aos demais." (p.28)

Nesta perspectiva, a formação humana é privilegiada em relação à capacitação, que tem seu espaço garantido e é conteúdo indispensável, mas não deve se sobrepôr ao desenvolvimento dos valores humanos.

Tendo em vista o pressuposto de que a Educação Física, enquanto componente curricular integrado à proposta pedagógica, deve proporcionar, além da capacitação também a Formação Humana, surge a

pergunta: Quais os conhecimentos que a Educação Física deve oferecer (ensinar) aos seus alunos?

Conforme o Coletivo de Autores (1993), a Educação Física, enquanto disciplina escolar, deve ensinar conhecimentos históricos, científicos e culturalmente construídos e apropriados do mundo, pelo homem. Eles destacam como conteúdos<sup>1</sup> da Educação Física, ou melhor, de uma área de conhecimento que pode ser denominada de cultura corporal, temas como: a Dança, o Jogo, o Esporte, a Ginástica, entre outros.

Neste texto, tenho destacado a Ginástica. Esses autores justificam a presença da Ginástica na Escola, desde que a entendamos "como uma forma particular de exercitação onde, com ou sem uso de aparelhos, abre-se a possibilidade de atividades que provoquem valiosas experiências corporais, enriquecedoras da cultura corporal das crianças" (p.77). Assim, a presença da Ginástica no programa se faz legítima na medida em que permite a interpretação subjetiva das atividades Ginásticas através de um espaço amplo de liberdade para vivenciar as próprias ações corporais. Para esses autores, constituem-se fundamentos da Ginástica: saltar, equilibrar, rolar/girar, trepar e balançar/embalar.

No documento "Parâmetros Curriculares - Educação Física" (Brasil, 1997), encontramos orientações de conteúdos que obedeceram a determinados critérios para sua seleção, ou seja: a relevância social; características dos alunos e características da própria área. Os conteúdos foram organizados em três blocos, que se articulam entre si, mas guardam especificidades. São eles: a) Conhecimento sobre o corpo, que se faz presente nos dois outros blocos; b) Esportes, Jogos, Lutas e Ginástica. c) Atividades rítmicas e expressivas.

Como já ficou evidente no início deste texto, delimitar cada uma dessas práticas corporais é tarefa difícil e arriscada, pois as sutis interseções, semelhanças e diferenças entre uma e outra, estão vinculadas ao contexto em que são exercidas. Mas no intuito de operacionalizar e sistematizar os conteúdos de forma mais abrangente, diversificada e articulada possível, este documento define como:

<sup>1</sup> O uso do termo "conteúdo", neste livro, segundo os autores, deu-se por considerar usual entre os professores, mas fiz-se com a ressalva de que sempre significará conhecimento. (Coletivo de autores, 1993:64) Por considerar mais apropriado, abrangente e aberto, passo a usar conhecimento, no lugar de conteúdos.

Esporte: "as práticas em que são adotadas regras de caráter oficial e competitivo, organizadas em federações regionais, nacionais e internacionais, que regulamentam a atuação de amadora e profissional. Envolvem condições especiais e de equipamentos sofisticados como campos, piscinas, pistas, ginásios, etc." (p.48)

Jogos: "podem ter uma flexibilidade maior na regulamentação, que são adaptados em função das condições de espaço e material disponíveis, do número de participantes entre outros. São exercidos com caráter competitivo, cooperativo ou recreativo em situações festivas, comemorativas, de confraternização ou ainda no cotidiano como simples passatempo ou diversão. Incluem-se entre os jogos as brincadeiras regionais, os jogos de salão, de mesa, de tabuleiro, de rua e as brincadeiras infantis de modo geral." (p.49)

Lutas: "são disputas em que o(s) oponente (s) deve (m) ser subjugado(s), mediante técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Caracterizam-se por uma regulamentação específica, a fim de punir atitudes de violência e de deslealdade. Podem ser citados como exemplo desde as brincadeiras de cabo de guerra e braço de ferro até as práticas mais complexas de capoeira, do judô e do caratê." (p.49)

Atividades rítmicas e expressivas: "inclui as manifestações da cultura corporal que têm como características comuns a intenção de expressão e comunicação mediante gestos e a presença de estímulos sonoros como referência para o movimento corporal. Trata-se de danças e brincadeiras cantadas." (p.51)

As Ginásticas: "são técnicas de trabalho corporal, que de modo geral, assumem um caráter individualizado com finalidades diversas. Pode ser feita como preparação para outras modalidades, como relaxamento, para

*manutenção ou recuperação da saúde ou ainda de forma recreativa, competitiva e de convívio social. Envolvem ou não utilização de materiais e aparelhos, podendo ocorrer em espaços fechados, ao ar livre e na água. São conteúdos que tem uma relação privilegiada com "Conhecimentos sobre o corpo", pois, nas atividades Ginásticas, esses conhecimentos se explicitam com bastante clareza." (p.49)*

Tendo em vista que compreendo a Ginástica como movimento educativo, e que defendo a importância da diversidade de conhecimentos e de movimentos que a Educação Física Escolar deva proporcionar, não posso considerá-la, nesse contexto, separada ou diferenciada - "emancipada" - por um conceito único e rígido, dos outros conhecimentos da Educação Física. Acredito que cada um deles possui aspectos semelhantes e diferentes entre si, dependendo do "ambiente" em que são praticados.

Nesse sentido, entendo que a Ginástica, diferencia-se do Jogo na medida em que permite a exercitação de capacidades e habilidades motoras de modo particular e/ou individual, sem a presença de um adversário ou oponente (confronto), e destituída de regras; ou, quando permite a prática de habilidades isoladamente (como por exemplo, rolar, lançar, rodar, quicar uma bola), sem um objetivo ou fim imediato, enquanto que no Jogo essas habilidades são realizadas para se atingir uma meta comum ao grupo, por exemplo, o gol. Se assemelha ao Jogo, quando praticada em grupo (forma coletiva), em seu caráter cooperativo e lúdico, ou mesmo competitivo.

A Ginástica assemelha-se ao Esporte, na medida em que é praticada num ambiente onde predominam técnicas e regras preestabelecidas e tem como objetivo a competição; mas diferencia-se dele, quando a mesma Ginástica é realizada com adaptações e flexibilização de seus movimentos e regras, ou ainda quando perde seu caráter competitivo.

Se assemelha à Dança, quando realizada com acompanhamento musical e difere-se dela, na medida que permite trabalhar com movimentos rítmicos e expressivos, sem a presença do estímulo sonoro.

Algumas propostas de Ginástica para a Educação Física escolar já aparecem na literatura. Piccolo (1993) traz uma proposta de atividades para o desenvolvimento da criança, baseado nos movimentos da GRD e GO. Embora esses movimentos ginásticos, teoricamente, são classificados como desporto, portanto habilidades específicas ou destrezas, podemos considerá-los, da forma como estão sendo abordados (não limitados às técnicas e regras), atividades para aquisição de habilidades básicas com e sem material e com objetivos de formação geral, envolvendo aspectos motores, cognitivos e afetivo-social.

Gallardo (1993) apresenta uma proposta de Ginástica Rítmica Formativa, em que, além de todo o aspecto de formação do ser humano e da aprendizagem motora, ele inclui o aspecto motivação e ludicidade, através de atividades rítmicas, o que é essencial nas aulas de Educação Física.

Em Souza (1997) e Ayoub (1998), encontramos como proposta para a Educação Física Escolar: a Ginástica Geral. do Grupo Ginástico da Unicamp.

Esta proposta, conforme Souza (1997), é norteada pelo paradigma socialização/sociabilização e é ancorada nos princípios de formação humana e capacitação. A autora destaca alguns pontos importantes que norteiam a sua concepção:

*O incentivo e a valorização do indivíduo em benefício do grupo; O conteúdo utilizando parte das experiências individuais, socializadas a fim de servirem de base para exploração de todo grupo; A liberdade na utilização dos conteúdos da cultura corporal; O resgate dos valores culturais de cada grupo social; O prazer na atividade (ludicidade); A promoção da cooperação e da participação; A experimentação das diferentes formas de organização social; O estímulo à auto-superação e à criatividade; A possibilidade de participação de todos os membros da sociedade; A discussão crítico-superadora das diferentes manifestações da cultura corporal que sejam utilizadas; O aumento da interação social; A demonstração das composições como produto final do processo educativo. (Souza, 1997:87)*

O grupo Ginástico da UNICAMP, define Ginástica Geral como:

*Uma manifestação da cultura corporal, que reúne diferentes interpretações da Ginástica (natural, construída, artística, rítmica desportiva, aeróbica, etc.) integrando-as com outras formas de expressão corporal (dança, folclore, jogos, teatro, mímica, etc.), de forma livre e criativa, de acordo com as características do grupo social e contribuindo para o aumento da interação social entre os participantes. (Pérez Gallardo e Souza, apud Souza, 1997:88)*

Ayoub (1998), nos incita (educadores, prestes a entrar no século XXI), a rompermos com os vícios do passado e do presente, e imaginarmos uma Ginástica contemporânea que "privilegie, acima de tudo, 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." (p.48)

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AYOUB, E. **A Ginástica geral na sociedade contemporânea: perspectivas para Educação Física escolar.** Campinas: UNICAMP (Tese de doutorado), 1998.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1993.
- GALLARDO, J. S. P. Proposta de uma linha de Ginástica para Educação Física Escolar. In: PICCOLO, V. L. N. (org.) **Educação Física Escolar: ser... ou não ter?** Campinas, S.P.: Editora da UNICAMP, 1993.
- Lei de Diretrizes e Bases da Educação.** Acontece Especial: UNIMEP, fev. 1997.
- MATURANA, H. REZEPKA, S. N. de. **Formacion humana y capacitacion.** Santiago: Dolmen, 1995.
- PICCOLO, V. L. N. **Educação Física Escolar: ser... ou não ter?** Campinas, SP: Ed. da UNICAMP, 1993.
- SOUZA, E. P. M. de. **Ginástica Geral: uma área de conhecimento da Educação Física.** Universidade Estadual de Campinas - Tese de Doutorado: Campinas, 1997.
- 
- Educação Motora e Ginástica: A Proposta do Grupo Ginástico UNICAMP. In: **Congresso Latino Americano de Educação Motora, 1.** Foz do Iguaçu, 1998.