

A Antiga e a Moderna Ginástica Feminina

MARIA JACY NOGUEIRA VAZ

PROFESSORA DA E. N. E. F. D.

A ginástica do passado preocupava-se exclusivamente com o simples adestramento corporal, olvidando, assim, os preciosos ensinamentos de Woodworth: "o conteúdo da consciência consiste em grande parte em sensações produzidas pelos movimentos do corpo, e, por outro lado, toda sensação, todo pensamento ou emoção tem uma tendência para se exprimir em movimentos corporais" e que "os fenômenos dos movimentos do corpo desempenham um grande papel nas teorias da percepção do espaço e do tempo, da memória e do julgamento, da atenção e da vontade, das emoções, das apreciações estéticas e, enfim, da constituição da consciência como uma unidade".

Apresentava-se, em sua aplicação, indiferenciada para os dois sexos, embora contrariando aquilo que teoricamente era preconizado.

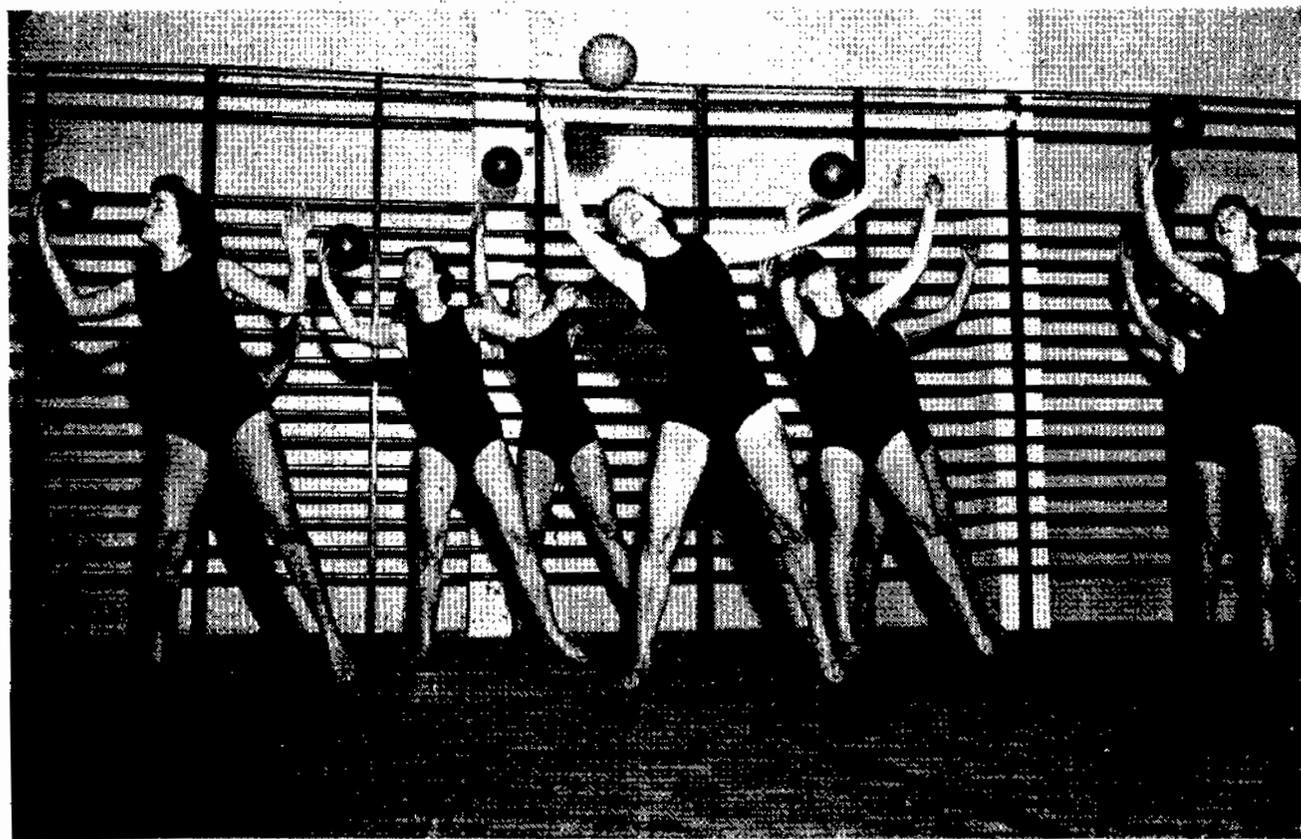
Os exercícios utilizados eram analisados, classificados, aceitos ou rejeitados de acordo com as suas características anatômicas (exercícios de braços, tronco, dorsais, etc.), fisiológicas (exercícios de desgaste fiogênicos, pneumogênicos, etc.), utilitárias (exercícios de nadar, de defesa, de levantar e transportar, etc.) ou segundo as qualidades físicas suscetíveis de serem desenvolvidas pelos mesmos (exercícios de flexibilidade, de destreza, de força, etc.)

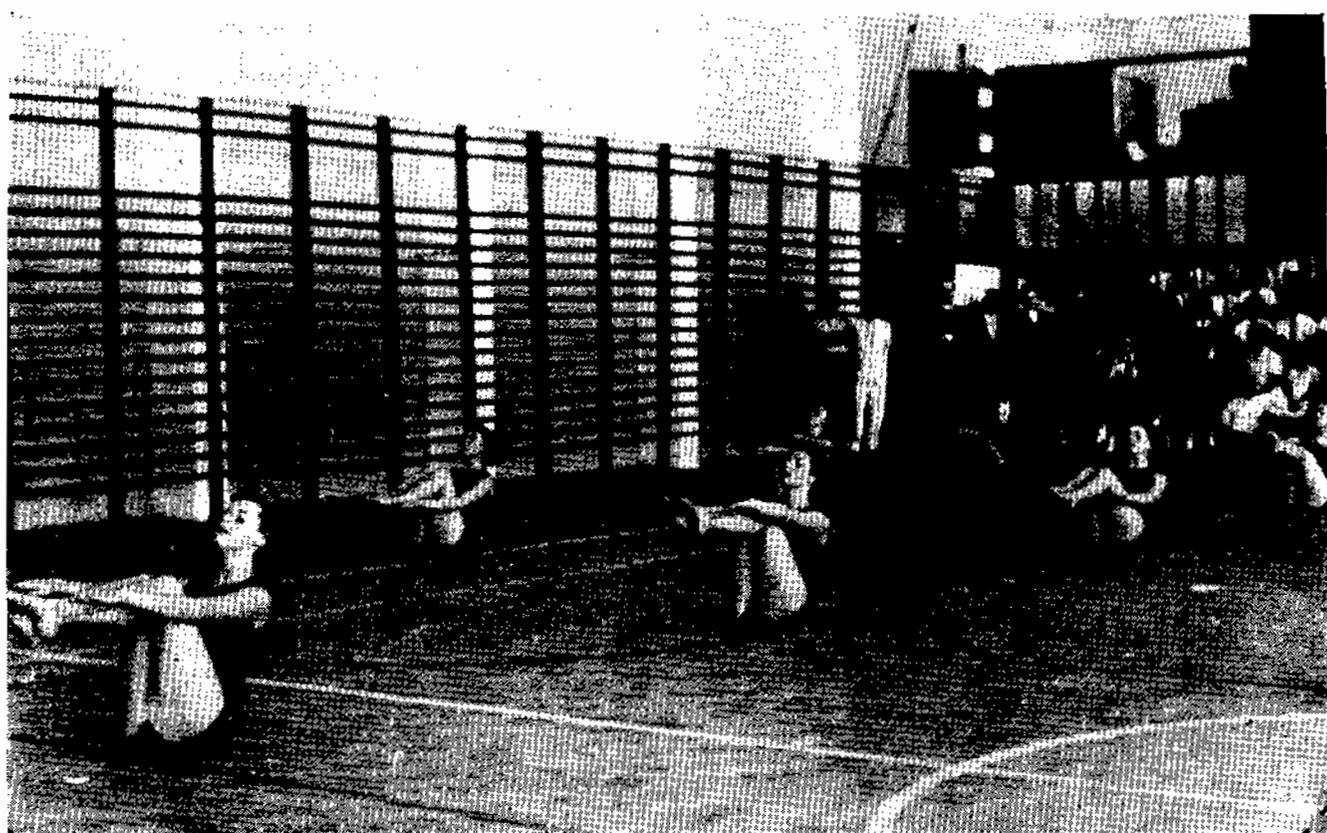
A ginástica moderna, que se caracteriza por sua preocupação em educar através do movimento, procura não somente levar ao mais alto grau de eficiência e segurança nos movimentos, mas, também, exercer uma ação educativa sobre o indivíduo total, como uma unidade, dando-lhe maior independência na capacidade de expressar-se em movimentos e desenvolvendo o senso de sociabilidade, adaptabilidade e participação na comunidade. Procura auxiliar o indivíduo a encontrar a expressão adequada para o seu dinamismo interno, levando em consideração, particularmente, o prazer, o equilíbrio e a expansão que o movimento pode proporcionar.

Específica para a mulher, com técnicas peculiares que a afastam completamente da ginástica masculina.

Os exercícios são adotados de acordo não só com suas características anatômicas e fisiológicas, mas, também, psicológicas e daí a importância do estudo da evolução da expressão do movimento da infância à idade adulta. Particular atenção é dedicada ao movimento como meio de expressão natural ao homem e que antecede mesmo à expressão verbal.

A expressão é uma das características da ginástica moderna





As características da ginástica feminina são completamente diferentes das da ginástica masculina

Predominava o trabalho localizado, de caráter preventivo e ortopédico ou o trabalho total, mas, nitidamente utilitário.

Preponderavam os exercícios de caráter métrico, os únicos que podem ser submetidos a uma contagem.

Dominavam os exercícios de caráter individual.

O movimento era prêso dentro de limites estritos.

O movimento era realizado tendo em vista proporcionar determinado trabalho aos músculos e articulações.

A progressão do simples para o complexo era estabelecida pela execução simultânea de exercícios elementares ou pela realização de séries.

Voltava sua atenção apenas para a realização mecânica do movimento.

Preocupava-se apenas com a "lexeologia" do movimento, já que os exercícios eram realizados isoladamente.

Considerava os exercícios como um fim.

Preocupava-se, exclusivamente, em adestrar movimentos.

Predominância de trabalho total, para o qual todo o corpo participa, mas, buscando harmonia, beleza e perfeição estética.

Preferência absoluta pelos exercícios de caráter rítmico, através dos quais se chega ao fluir rítmico do movimento.

Larga e constante utilização do trabalho de grupo, de caráter mais socializador.

O movimento é sempre ilimitado, tendendo ao infinito, preocupação essa que conduz a um domínio cada vez mais amplo do espaço.

Os músculos e articulações são colocados a serviço do movimento.

Não existem, de um modo geral, exercícios simples nem complexos e o progresso consiste na gradativa desinibição do movimento.

Preocupa-se, principalmente, com a vivência do movimento.

Preocupação com a "sintaxe" do movimento que deve desenrolar-se num encadeamento natural, à semelhança do que ocorre nos desportos. Ligam-se, assim, o andar e o correr, o correr e o lançar, o correr e o girar, etc.

Considera os exercícios como um meio.

Preocupa-se em cultivar movimentos.

Os exercícios apresentavam caráter mais de trabalho.

Caráter mais lúdico, o que é conseguido dos chamados jogos de movimento.

Os movimentos preconizados eram rigidamente padronizados.

Não há preocupação de padronização porque o movimento total é sempre de caráter muito pessoal.

Adotavam-se séries padronizadas de movimentos com o fim de unificar condutas.

Liberdade para criação e composição de movimentos. Preocupação em dar ao educando tarefas sempre novas, conforme seu grau de maturidade, permitindo a plena eclosão de tôdas as suas qualidades.

O treinamento da atitude era realizado por meio de exercícios especiais, com o objetivo de atuar sobre certos grupos musculares.

A aquisição de uma boa atitude é conseguida pela alegria, pelo prazer proporcionado pelo movimento, já que a mesma depende fundamentalmente do influxo nervoso que está em relação direta com as condições psicológicas do indivíduo.

Utilizava o material com o objetivo de localizar ou aumentar os efeitos do exercício ou reproduzir obstáculos, acidentes etc. encontrados na vida natural.

Utilização do material como auxiliar precioso para a desinibição do movimento já que sua liberdade reforça as emoções enquanto sua repressão as atrofia.

Adotavam-se formas de execução mais ou menos constantes no decorrer de uma sessão.

Varia ao máximo não só o ritmo como o compasso, o andamento, o dinamismo e a trajetória do movimento.

Os movimentos eram adaptados à música.

A música é composta especialmente ou adaptada ao movimento, não podendo impedir seu desenvolvimento integral.

Os exercícios realizados caracterizavam-se pela predominância da fase de contração.

Aconselha atividades nas quais as fases de contração e relaxamento se alternam.

Sensível influência militar em certas formações, comandos, exercícios de ordem, etc.

Nenhuma influência militar.

Não apresentava qualquer côr local, tendo, portanto, seus exercícios e movimentos um caráter universal.

Influenciada pela música, folclore, etc., da região em que se difundiu.

Os músculos e articulações são colocados a serviço do movimento

