

A MODERNA GINÁSTICA SUECA

Ten. Cel. JAIR JORDAO RAMOS

FUNDAMENTOS HISTÓRICOS



PER Henrik Ling, poeta e educador, representa no campo das atividades físicas um nome inconfundível e jamais ultrapassado. Sua obra — a Ginástica Sueca ou de Ling, produto de seu espírito dinâmico e de sua intuição genial, devido aos sólidos fundamentos em que se assentou, evoluiu extraordinariamente através dos tempos, constituindo, hoje em dia, um verdadeiro monumento educacional.

Como todos os precursores, contrariando as idéias dominantes no seu tempo, teve Ling que lutar com energia e tenacidade, tentando estabelecer novos rumos à prática dos exercícios físicos, como coadjuvante poderoso da Higiene. Somente mais tarde, com o largo desenvolvimento social e cultural, surgindo, em consequência, a necessidade de solucionar o problema da educação higiênica dos povos, foram sendo aceitas as suas idéias, porém, orientadas no sentido de uma aplicação mais flexível e melhor adaptadas aos indivíduos e à coletividade.

Ao criar o seu sistema ginástico, nos albores do século XIX, foi Ling influenciado, sem dúvida, pelos antigos filósofos gregos e pelos educadores europeus que o precederam, tais como GutsMuths, Natcheteggall e Pestalozzi. Dos primeiros, dentro da concepção helênica da formação corpórea, buscou os ensinamentos que o levaram a dirigir à razão humana para estabelecer um sistema de acôrdo com a ciência; dos segundos, entre outras coisas, os sadios preceitos pedagógicos que fundamentaram a sua obra, onde é estabelecida que a educação deve ter em vista o indivíduo de uma maneira integral. Além disso, satisfazendo a sua mentalidade de artista, não desprezou a obser-

vação de certas leis da estética e o respeito pelos fatores espirituais.

A grandiosidade da obra de Ling, porém, está, principalmente, na originalidade de suas concepções geniais e na fecundidade de seu espírito criador e universalista.

Partindo da idéia que a ginástica racional constitui um meio de desenvolvimento físico e não uma finalidade absoluta, estabeleceu Ling uma série de preceitos que, passados mais de cem anos, provam de maneira categórica a extensão de suas concepções e a sua genial clarividência.

Dentre outras, a sua afirmação: "Uma educação física racional tem que determinar, também, como se deve alimentar, banhar e vigorizar os jovens ao ar livre, a fim de que a inércia não os debilite", constitui os fundamentos de uma verdadeira educação higiênica popular, dentro dos mais modernos cânones científicos.

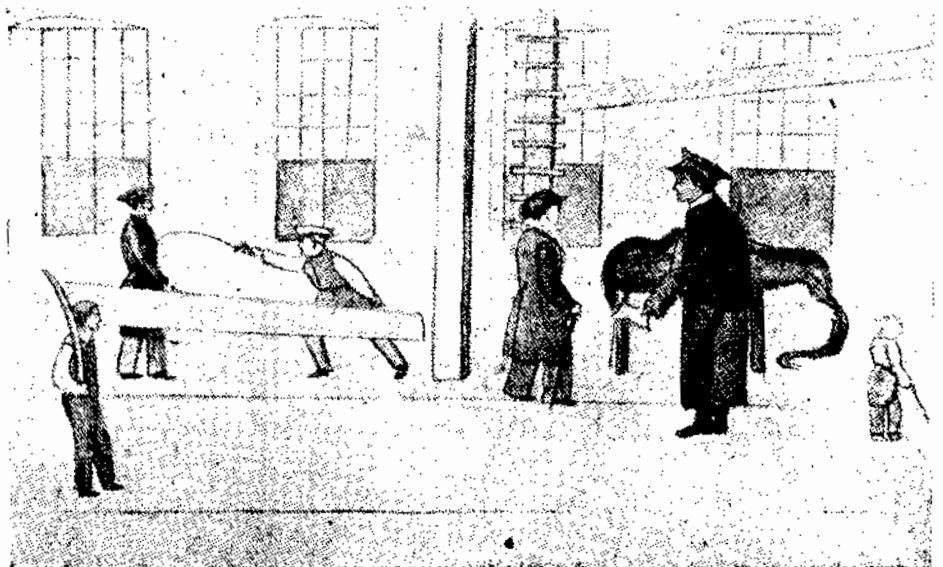
De maneira idêntica, quando expressou em um dos seus trabalhos "Rogo a Deus que cada um dos professores e médicos futuros ampliem meus ensaios, porque assim a ginástica chegará a ter no homem nórdico a mesma importância que tinha nas mentes de Platão, Hipócrates e Galeno" e "Se os médicos e ginastas não enriquecerem cientificamente a ginástica, o entusiasmo que surgiu em torno dela morrerá de poucas gerações", deixa patente de maneira insofismável o seu ele-

vado espírito progressista e o conceito eclético que deu à sua obra.

Entrando na apreciação prática da sua obra, elucidaremos que para realização das atividades ginásticas, imaginou Ling um sistema constituído por quatro divisões principais: pedagógica, médica, militar e estética. Porém, acionou de preferência as duas primeiras modalidades, dando-as embora confundidas, princípios diretores perfeitamente definidos. A primeira, destinada às pessoas normalmente constituídas, comportando movimentos cuidadosamente criados, tendo como objetivo precípua, em última análise, a saúde; a segunda, constando de exercícios ativos e passivos, visando o tratamento de certas enfermidades e defeitos congênitos dos órgãos da postura e do movimento, foi, daí por diante, largamente empregada como meio terapêutico poderoso.

Pois bem, para alcançar nas melhores condições os dois objetivos supracitados, bastante fecundo foi o seu espírito inventivo, estabelecendo idéias gerais, princípios e exercícios sistematizados, que dão à sua obra um valor incontestável. Uma simples apreciação dos seus princípios fundamentais, insertos nos seus diferentes trabalhos, mostra-nos a grandeza de suas concepções. Vejamos:

— os movimentos ginásticos se fundamentam nas necessidades do corpo humano e nas leis do mesmo;



A VELHA SALA DE GINÁSTICA DO INSTITUTO CENTRAL DE GINÁSTICA DE ESTOCOLMO, SEGUNDO UM CROQUIS DE 1831.



O FILHO DE P. H. LING, HJALMAR LING, TERCEIRO DIRETOR DO INSTITUTO E CONTINUADOR DA OBRA DO PAI (1820-1886).

— a ginástica deve desenvolver harmônicamente o corpo humano, agindo sobre as suas diferentes partes;

— para efeitos de controle, todo movimento deve ter uma forma determinada, isto é, uma posição de partida, certo desenvolvimento e uma posição final;

— os exercícios empregados na ginástica pedagógica devem ser convenientemente selecionados, tendo em vista exercer um efeito corretivo sobre a atitude, apresentar certa simplicidade, serem simples e atraentes;

— a ginástica deve desenvolver gradualmente o corpo, por meio de exercícios de intensidade e dificuldade crescente, tendo em vista a capacidade dos praticantes;

— a ginástica deve dirigir-se tanto ao corpo como ao espírito, de tal maneira que sua prática seja sempre acompanhada de prazer.

Enfim, como complemento de sua obra, em 1813, depois de grandes esforços, rea-

lizou Ling um dos seus sonhos, fundando o célebre Instituto Central de Ginástica de Estocolmo que, através dos tempos, vem exercendo um importante papel como laboratório de investigações e órgão de formação do pessoal especializado em ginástica. Diga-se, porém, que não somente a ele deve ser atribuída essa importante tarefa, pois os princípios de Ling se espalharam por todo o mundo, constituindo, nos tempos atuais, com maior ou menor influência, os diferentes sistemas ginásticos adotados no revigoramento físico dos povos. Surgiu, assim, uma gama enorme de estudiosos e inovadores inclusive suecos, tornando o sistema de Ling um padrão de eficiência, cada vez mais atual e objetivo.

O INSTITUTO DE ESTOCOLMO

O Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, pela soma de trabalhos realizados e pela difusão que tem feito da ginástica racional, constitui, sem contestação, o representante mais importante das tradições de Ling. Além da formação de pessoal especializado, fiel às idéias do mestre, êle procura aperfeiçoar os exercícios ginásticos, sem jamais esquecer de conjugar os ensinamentos do passado com as experiências do presente.



ENTRADA PRINCIPAL DO NOVO INSTITUTO CENTRAL DE GINÁSTICA DE ESTOCOLMO

Instalado em um local inadequado, antiga fundição de canhões, onde esteve de 1813 até fins de 1944, não tinha o Instituto grandes possibilidades de expansão



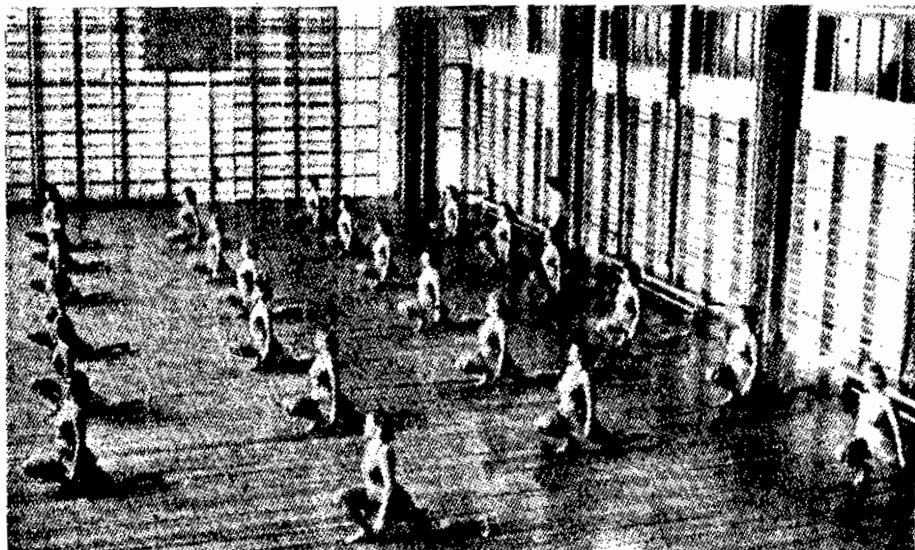
ELIS FALK - A INOVADORA DA GINÁSTICA INFANTIL

o que, aliás, não impediu seus progressos e realizações.

O currículo escolar inicialmente consistiu de ginástica, esgrima com espada e sabre e exercícios de volteio sobre um animal, tendo como finalidade precípua a formação de professores de ginástica, civis e militares, sendo maior a influência dos últimos, aproveitados também, no ensino secundário.

Com a morte de Ling, em 1839, sofreu a ginástica pedagógica certa estagnação pois o seu sucessor Brating pouco se preocupou com ela, interessado como foi quase exclusivamente pela ginástica médica.

Entretanto, mais tarde, já na direção do Instituto o filho de Ling, Hjalmar Ling, retomou a ginástica higiênica o seu devido lugar, sofrendo os preceitos vigentes, embora com certos senões, um trabalho de reajustamento e sistematização. Infelizmente, data desta época a classificação dos exercícios estabelecidos por Hjalmar Ling, que, tendo perdurado por muito tempo, contribuiu para dar ao sistema um certo dogmatismo, contrariando



UMA SESSÃO DE GINÁSTICA FEMININA EM UMA DAS SALAS DE GINÁSTICA,

— Pela primeira vez, em 5 de maio de 1921, o futebol francês, na França, derrota o futebol inglês. No estádio de Pershing, Paris, por 2 a 1, a equipe de profissionais da França vence a de amadores da Inglaterra. A partir desse jogo, os ingleses, contra os selecionados do continente europeu passaram a jogar com os profissionais.

— Os gregos e os romanos foram mestres na esgrima. Esporte grandemente praticado até pelas mulheres, Com a decadência romana e grega, a esgrima quase desapareceu. Retrocedeu à infância... Reapareceu na época do Renascimento. Deve-se à Espanha a criação dos primeiros elementos da arte da esgrima, no começo do Século XV.



ELLI BJORKSTEN - CONTRIBUIDORA NOTÁVEL NA MODERNIZAÇÃO DA GINÁSTICA FEMININA

do, assim, o espírito eclético que Ling teve sempre em mira dar à sua obra. Do mesmo modo, deu Hjalmar Ling uma importância tal às questões de correção de atitudes e às alterações de postura, fatos que concorreram, durante muito tempo, em dar uma infeliz orientação à ginástica, reduzida a exercícios corretivos, benéficos sem dúvida, mas incompletos dentro do quadro de uma educação física racional.

Porém, os males apontados, pouco a pouco, foram sendo corrigidos, destacando-se na execução dos trabalhos de aperfeiçoamento, não somente o próprio pessoal do Instituto, como alguns professores de nomeada, conhecidos mais vulgarmente como os "inovadores".

Enfim, sob o ponto de vista material, é preciso registrar que em 1944, o Instituto deu um passo decisivo, transferido como foi para um local amplo, junto ao Estádio de Estocolmo. Completamente modernizado, comporta atualmente grande número de instalações, notando-se entre elas o museu, a biblioteca, quatro salas moderníssimas de ginástica de 27x13x6,5m cada uma e o instituto de fisiologia, magnificamente equipado e servindo, também, para a seleção dos aviadores militares suecos. Inúmeras outras instalações encontram-se projetadas e em via de realizações a fim de tornar o estabelecimento modelo no gênero.

O PAPEL DOS INOVADORES

Quando Ling criou o seu sistema jamais poderia imaginar a grande aceitação que o mesmo teria em todo o mundo. Em diferentes países, o sistema praticado inicialmente dentro de certo espírito dogmático evoluiu no sentido de maior ecletismo, começando a aparecer uma série de tendências novas, cujas influências se fizeram sentir na própria Suécia. Digase de passagem que, dentre as inovações,

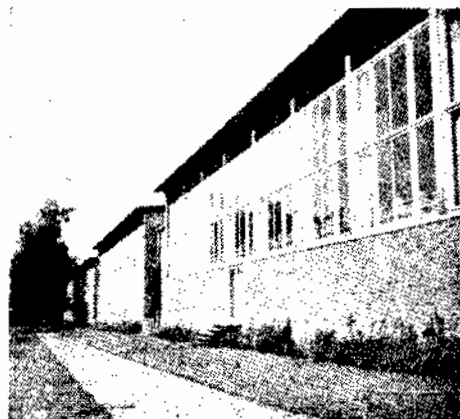
surgiram verdadeiros métodos, engenhosos e interessantes, mas incompletos sob o ponto de vista de uma educação integral, pois bascados em princípios fragmentários preocuparam-se apenas com o desenvolvimento de certas e determinadas qualidades.

Mas, certo ou errado, no campo da ginástica, grande foi a contribuição desses estudiosos de diferentes nacionalidades. Elin Falk, Eli Bjorkstein, Niels Bukl, Lindhard, Maja Carlquist e J. F. Thulin, entre muitos, constituem uma gama de inovadores, verdadeiros buriladores e estimuladores da moderna ginástica de Ling.

Elin Falk, eliminando para as crianças os exercícios inadequados e transformando a ginástica "estática" em "ginástica de movimento", deu um extraordinário impulso à ginástica infantil; Elli Bjorksten, influenciada pelos trabalhos rítmicos de Delcroze, procurando realizar os movimentos de uma maneira elegante e com



J. F. THULER - O GRANDE ECLÉTICO DA GINÁSTICA



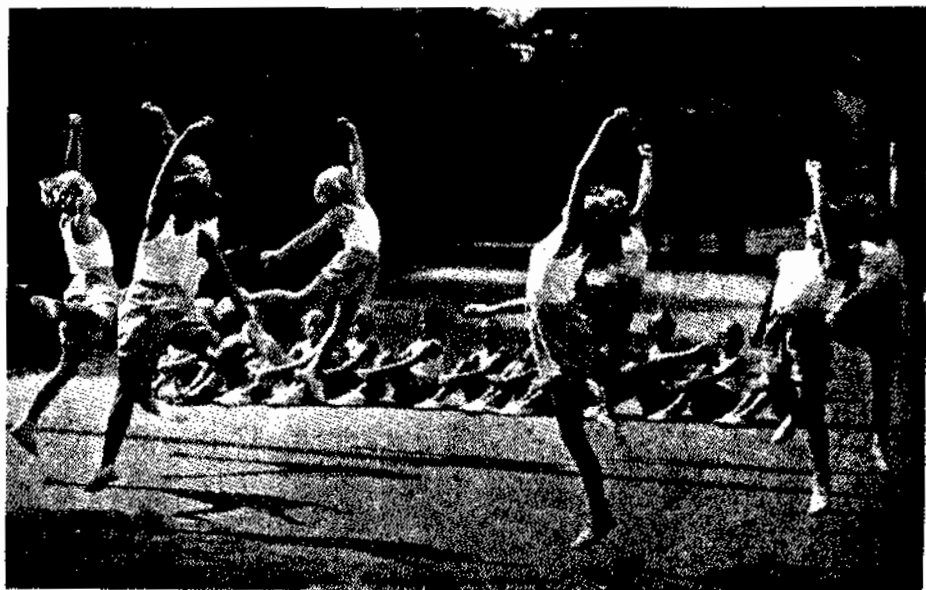
VISTA EM PROFUNDIDADE DAS MODERNAS SALAS DE GINÁSTICA

música, contribuiu de maneira notável na ginástica feminina; Niels Bukl, agindo intensamente sobre a força, mobilidade e agilidade, implantou uma ginástica masculina mais dinâmica; Lindard, estabelecendo os verdadeiros conceitos fisiológicos

de uma educação física racional, levantou bem alto a bandeira dos modernos princípios científicos da ginástica; Maja Carlquist, procurando educar a coordenação para obter o máximo rendimento no trabalho com um mínimo de esforço, lançou um novo elemento na ginástica, como seja a realização dos movimentos ondulantes, isto é, propagando-se como uma "onda", finalmente, Thulin com a extensão dos seus estudos teóricos sobre os movimentos em geral, a incorporação dos valores plásticos à educação física feminina e a exploração dos "centros de interesse" nas práticas infantis, influenciando, talvez mais que o próprio Instituto de Estocolmo, colocou a ginástica de Ling no seu verdadeiro lugar, como meio poderoso de reavivamento físico.

Bibliografia:

La Moderna Gimnasia Sueca — Agne Holmstrom
Gimnasia Educativa — Luiz Agosti;
Il Linguada — Leal d'Oliveira.



TRABALHO DE UMA TURMA FEMININA DE ADOLESCENTES "MOÇAS DE SOFIA", DIRIGIDA POR MAJA CARLQUIST.