

GINÁSTICA RÍTMICA, ORIGENS, CARACTERÍSTICAS, SUA INTRODUÇÃO NO BRASIL E ATUALIDADE.

ELISA MARIA JARDIM DA COSTA DE REZENDE
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
elisajardim@uol.com.br

Perde-se nas brumas do tempo a necessidade humana das atividades físicas de feição lúdica, a partir da dança nas cavernas.

Nos tempos da modernidade, as competições esportivas firmaram-se com grande força motivadora em todos os continentes. As comunidades têm se servido das práticas esportivas para seu lazer e como fator de divulgação sob os diversificados ângulos de interesse: o caráter de espetáculo; a satisfação dos legítimos sentimentos de afirmação pessoal e, inclusive, de forças fundamentadas no interesse econômico. Como alcançar a eficácia nas diversas vertentes da grande área esportiva tem sido o principal problema.

Os instrumentos de avaliação dos trabalhos realizados pelas instituições como colégios, clubes e agremiações afins, têm visado, em essência, ao alcance dos melhores índices de desempenho. No contexto dessa problemática, ressalta-se a necessidade de melhor instrumentalidade para alcance dos objetivos sintetizados na performance cada vez melhor dos agentes envolvidos no problema, tais como recursos materiais, instrumentalidade, normatização, técnicas preparatórias dos atletas e muitos outros fatores coadjuvantes. Projetar um pouco de luz na leitura desses componentes é o desiderato deste trabalho.

Forçoso seria reconhecer que, após as acomodações do pós-guerra, a sociedade humana começou a enfrentar problemas de magnitude considerável, com o esgotamento de recursos que, por outro lado, se tornavam rapidamente obsoletos. Como agravante, a poluição ambiental decorrente, em parte, dos grandes parques industriais, complicavam esse quadro, com um sentimento social reprimido de um possível holocausto nuclear.

É certo que o momento histórico e a situação socioeconômica brasileira, além, é claro das influências temporais de determinadas modalidades esportivas influem no processo de afirmação e desenvolvimento da Ginástica Rítmica. É forçoso ressaltar, porém, como instrumento alavancador o sentimento humano da competição.

Era evidente, assim, que, cada vez mais no leque dos sentimentos a rivalidade se ampliava com múltiplos componentes de caráter psicológico, onde a busca da proeminência pontificaria no contexto social do Brasil já então se tornando a aldeia global, unido pelos elos dos modernos recursos de comunicação.

Nesse contexto histórico, de crescente comunicação e encontros entre os diversos segmentos da sociedade, a emulação manifestava-se mais enfaticamente no processo, quando a Ginástica Rítmica, chancelada como “desportiva”, propiciava os encontros em disputas pontuadas por um código específico de regulamentação. Tornou-se então mais bela e estimulante quando, ultrapassando as fronteiras de feição biológica, foi plasmada pelas inventivas mãos artísticas para um desempenho de confrontos de demonstrações e de ritmo. O objetivo de lazer passou a um plano secundário, mas não negligenciado pelas características intrínsecas da modalidade, nas diversas vertentes que formavam a diversificada composição desta modalidade olímpica.

A experiência efetivamente não era nova, haja vista que em tempos relativamente remotos fora executada como sistema. As atividades ginásticas se agregavam ao cotidiano da vida de forma prazerosa. Evidentemente que, no contexto da evolução e da variação dos hábitos e costumes decorrentes principalmente de fatores socioeconômicos, a prática da ginástica em geral e da GR em particular, haveria de sofrer suas variações. A Ginástica Rítmica (GR), deveria ajudar suas praticantes a encontrar novas fontes de energia e a usar adequadamente as suas potencialidades.

A Ginástica Rítmica (GR):

A Ginástica Rítmica é uma das expressões corporais mais completas que o ser humano pode apresentar. Sua imensa gama de exercícios aliada ao manejo de aparelhos de pequeno porte e que propiciam variados efeitos visuais como a bola, corda, arco, fita e as maçãs, semelhantes a duas garrafas de plástico ou PVC, acompanhados por trilhas musicais especialmente preparadas para as séries, resulta num quadro de beleza, plasticidade e criatividade.

A Ginástica Rítmica consegue harmonizar e contextualizar expressões e atividades artísticas diversificadas. Cada qual contribui com seu quinhão para a essência inefável das artes consubstanciadas nos movimentos idealizados, sentidos e transfigurados em sentimentos de sublimação do ego. A ginasta persegue a verdade e a beleza na realização de suas coreografias. A platéia, por sua vez, extasia-se com a visão do belo, que é, como classificam os estetas, o que deleita a vista. Os filósofos platônicos afirmavam ser a beleza o esplendor da verdade. A palavra esplendor ou claridade encontra-se repetida na definição ou descrição da beleza feita pelas maiores figuras do pensamento antigo¹

A Ginástica Rítmica é uma atividade recente, surgida na primeira metade do século XX, na Europa Central. Regulamentada pela Federação Internacional de Ginástica, com sede na Suíça, na década de sessenta, rapidamente conquistou platéias de todo o mundo. Modalidade integrante do rol dos desportos olímpicos, vem alcançando sucesso também em nosso País. Recentemente, o Brasil conquistou as três medalhas de ouro nas provas de conjunto nos Jogos Panamericanos de Guadalajara, além da brilhante performance individual da ginasta paranaense Angélica Kwieczynski.

Esta modalidade caracteriza-se como uma atividade motora que propõe a execução de movimentos corporais combinados com o manejo de aparelhos de pequeno porte. Pode ser trabalhada individualmente ou em grupo, possibilitando aos praticantes uma diversidade de benefícios: motor, afetivo, social e cognitivo.

Na GR, o uso de aparelhos de pequeno porte como a bola, corda, arco, fita e as maçãs, considerados aparelhos oficiais, é uma característica destacada, podendo, porém, ser também praticada a mãos livres. Além disso, o espírito associativo é amplamente estimulado, pois as séries de exercícios preparadas para a prática em conjunto, integram e unem os praticantes, desinibindo-os e contribuindo, também, para seu ajustamento social.

Na condição de esporte competitivo, a Ginástica Rítmica conta com um componente fortemente expressivo e artístico, aliado a um grande rigor técnico exigido pelo exímio manejo de aparelhos. Esse manejo só é valorizado quando acompanhado por movimentos corporais corretos, adequados a uma trilha sonora, de tal forma que corpo e aparelho constituam uma unidade.

A diversidade de opções – cinco aparelhos tradicionais e um número indeterminado de aparelhos alternativos, oferece, particularmente às crianças, variados tipos de atração visual. O baixo custo desses aparelhos e a facilidade em alocá-los, arrumá-los e, inclusive, transportá-los, torna a prática da modalidade acessível a instituições de ensino, clubes sociais-desportivos e a quaisquer outras entidades associativas públicas ou privadas.

As séries de exercícios típicos da Ginástica Rítmica, numa grande gama de níveis de dificuldade progressivos, permitem a sua prática por crianças e pessoas menos dotadas fisicamente, sem a exigência de um biótipo ideal que possa afastar da ginástica grande contingente de jovens. Não havendo objetivo competitivo, essa discriminação não ocorre.

A Ginástica Rítmica permite, ainda, a participação individualizada e em grupos para competições ou simples apresentações, o que constitui, sem dúvida, estímulo importante à participação dos praticantes. Outra característica que pode ser observada em praticamente

¹ Phegos, Aughé, Lampron, Splendor. (Museu de Arte Sacra Padre Antônio de Oliveira Godinho São Paulo : Editora Artes Ltda, 1987).

todas as equipes de GR é a ocorrência mínima de acidentes, se compararmos a sua frequência com a de outras modalidades.

O ritmo, a fluência e a dinâmica da modalidade oferecem aos seus praticantes, possibilidades amplas de desenvolver a agilidade, a flexibilidade e a beleza dos movimentos, o que transparece em coreografias nascidas da infinita capacidade da criação humana.

O papel da música se particulariza na Ginástica Rítmica. Se para o regente é “fim”, para essa modalidade ela é “meio”. O ritmo orienta a cadência dos movimentos – é regente e não regida. Nas medidas do compasso e no encantamento da melodia desenvolvem-se em perfeita sincronia os movimentos da coreografia numa verdadeira composição artística. A escolha da música submete-se a várias determinantes, não escritas, mas de inegável importância na adaptabilidade.

Por muitos anos, o acompanhamento musical era feito por um único instrumento musical, normalmente o piano, o mais universal destes. Atualmente, com o desenvolvimento da Ginástica Rítmica sentiu-se a necessidade de mudanças não só na execução técnica dos elementos, como também na própria música. Do solene violoncelo ou seu primo-irmão de tessitura mais aguda, o violino, ao dramático apelo das clarinetas, da profundidade da harpa aos ritmos quentes e selvagens dos instrumentos de percussão, tão ao gosto popular do nordeste brasileiro, tudo é válido.

A experiência da construção de uma série, oportunidade em que a técnica elabora uma coreografia, seja individual ou de conjunto, é algo bastante trabalhoso e ao mesmo tempo gratificante, principalmente se esse trabalho é compartilhado com a(s) ginasta(s) num processo de interação e cumplicidade. A poesia que exponho a seguir, dá-nos uma pequena mostra desse momento:

“Os propósitos da meditação Zen consistem em possuir um coração que não esteja apegado às insignificâncias e manusear os objetos do chá com esse enfoque. Mesmo em se tratando apenas de segurar a colher de chá, que o homem entrega seu coração sem reservas a essa colher e não pense em nada mais. Essa atitude não se limita à colher de chá – ela é válida, do nosso modo, para o manuseio de qualquer objeto”².

É importante inculcar nas praticantes da Ginástica Rítmica um pouco da Filosofia Zen em que a similitude comportamental indica a meditação e a concentração plena, na procura da perfeição gestual. Preparando a série e executando-a como num ritual quase sagrado, como se dá na cerimônia Zen do chá³.

No ambiente da prática da Ginástica Rítmica, o rendimento do trabalho esportivo, como a rigor, de qualquer outro trabalho, exige um ambiente o mais adequado possível. Nessa adequabilidade, deve ser observada comodidade para um bom rendimento da equipe. São necessários elementos mínimos de segurança e de conforto. Estes dependem do ambiente físico e de suas condições materiais – local, instalações, instrumentais, e outras. Ao bom ambiente físico estão afetadas questões como – piso e teto e altura de adequação, luminosidade, aeração, temperatura, umidade e outros aspectos que influem no conforto pessoal de técnicos e ginastas. A integridade física deverá ser prevista e preservada com medidas atinentes à saúde e a segurança. Aspectos internos e externos, como a água e a alimentação no local, deslocamentos por locais desguarnecidos. É de suma importância, para o rendimento da equipe, o ambiente social que integre e harmonize o grupo nos sentimentos da solidariedade e da cooperação mútua. É o ambiente da confiança recíproca, da convicção, do apoio, em caso

² (HAMMITZSCH, H.- O Zen na Arte da Cerimônia do Chá. Tradução de Alayde Mutzenbecher. Editora Pensamento. São Paulo. Fls 90. 1977).

³ZEN – CHINÊS – Forma de budismo. Filosof. Contemplação intuitiva, suscitada pelo amor à vida, o qual se exercita por toda espécie de trabalhos manuais e leva ao desenvolvimento da personalidade, mediante o conhecimento próprio. (Ferreira, Aurélio Buarque de Holanda. Novo Aurélio Século XXI 3ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999).

de necessidade. A criação de um bom ambiente social instaura a confiança das ginastas entre si e em relação à técnica, evitando dissensões na equipe.

A efetivação de um programa ideal de exercícios dirigidos à redução adipositária ou beneficiadora de determinado conjunto muscular, terá que contemplar o problema nutricional, especificando a via aeróbica e as vias anaeróbicas. É certo que neste foco, antes da prescrição de exercícios adequados a cada ginasta, há de ser considerado o metabolismo basal, bem como as influências psicossomáticas na obesidade ou no emagrecimento. A exercícios localizados serão conjugados os exercícios generalizados, considerados na metodologia dos exercícios o consumo energético de cada um deles.

A Ginástica Rítmica no Brasil

No Brasil, a Ginástica Rítmica é recente. Apenas em meados do século passado tivemos com ela os primeiros contatos. Destacamos duas professoras que tiveram atuação relevante na difusão da GR entre nós:

- Ilona Peuker, húngara de nascimento e naturalizada austríaca, radicou-se no Brasil e foi a principal expoente dessa nova atividade no seu processo competitivo, tendo criado o famoso Grupo Unido de Ginastas (GUG), do qual muito se orgulha a autora deste trabalho de ter participado, durante seis anos consecutivos.

- Erica Saur, defensora da Ginástica Rítmica no campo educacional. Professora da Universidade Federal do Rio de Janeiro, da qual também teve a autora o privilégio de ser aluna, incentivou a Ginástica Rítmica nas escolas, sem objetivo de competição.

Naturalmente, outros profissionais deram prosseguimento ao trabalho pioneiro das duas professoras citadas acima, para o crescimento e a difusão da Ginástica Rítmica. Abordaremos de forma sintética, as principais fases de evolução da GR em nosso País e os eventos mais representativos que nos permitiram atingir o estágio que estamos vivendo com a sua inclusão no rol dos esportes olímpicos, a partir de Los Angeles, em 1984 - ocasião em que o desígnio reservou à autora deste trabalho o pioneirismo de acompanhar a representação brasileira, única da América do Sul, como técnica..

Os primeiros contatos dos brasileiros com a GR deram-se nos anos de 1953 e 1954 quando a professora austríaca Margareth Frohlich, formada pelo Mozarteum de Salzburg, foi convidada pelo Governo do Estado de São Paulo para ministrar algumas aulas sobre aquela nova atividade de ginástica que começava a fazer sucesso na Europa.

Uma de suas alunas, a professora Erica Saur, passou a aplicar os novos conhecimentos com ênfase no campo estudantil, lutando, inclusive, para a inserção dessa nova disciplina nos cursos de graduação em Educação Física. Entretanto, a principal divulgadora da GR em nosso país, foi sem dúvida, Ilona Peuker.

Possuindo larga bagagem de conhecimento não só na então Ginástica Moderna, como também na Ginástica Artística, oportunidade em que chegou a ser técnica austríaca dessa modalidade tornando-se, inclusive, campeã olímpica, a professora Ilona abriu um curso de GR na Cidade do Rio de Janeiro. O sucesso foi tão grande que ela criou com suas alunas o Grupo Unido de Ginastas (GUG).

Como principal elemento de divulgação e propaganda daquela nova modalidade de ginástica, o GUG iniciou uma série de apresentações por todo o Brasil, levando aos mais longínquos rincões, o talento e a técnica de nossas jovens ginastas, abrilhantando festividades cívicas e esportivas.

A professora Ilona manifestava em seus trabalhos a satisfação em lecionar para jovens brasileiras, além de destacar a perfeita interação destes com as características da GR, fosse pela aptidão para executar movimentos corporais e de ritmos tão ricamente variados, fosse pela habilidade com os aparelhos característicos ou pela facilidade em compreender os postulados da modalidade.



O ilustre e saudoso casal Emil e Ilona Peuker e esta autora no embarque da Seleção Brasileira de Ginástica Rítmica para o Campeonato Mundial realizado na Holanda.

Além dos aparelhos oficiais, o GUG utilizava em suas coreografias outros aparelhos alternativos que fizeram grande sucesso, como cascas-de-coco, pandeiros, reco-recos, faixas e alguns outros instrumentos típicos da cultura brasileira. O reconhecimento ao excelente trabalho realizado fez-se mediante a indicação do Grupo para representar o Brasil em diversos eventos internacionais. Entre esses, pode-se destacar a Gymnaestrada da Alemanha em 1975, apresentações e torneios amistosos na Europa e a Gimnasiada Americana em Maracaibo – Venezuela em 1971, inauguração do grande ginásio de Brasília, tournée nacional com as seleções da Alemanha, Hungria e Suíça, além de competições oficiais como o Campeonato Mundial Adulto na Holanda, em 1973. A autora teve a honra de participar do grupo da seleção brasileira nesses importantes eventos.

As primeiras competições oficiais no Brasil tiveram início no Rio de Janeiro, na década de sessenta, quando a Federação Carioca de Ginástica⁴ inseriu em seu calendário as primeiras provas de GR.

A Ginástica Rítmica na atualidade

Contemporaneamente, com a liberação e a desenvoltura das conquistas femininas na sociedade, a mulher passou a ter uma participação mais atuante no panorama esportivo, com destaque para os jogos olímpicos do pós-guerra. Especificamente, a grande motivação para a prática da GR são as suas virtudes intrínsecas que dizem de perto ao bem-estar decorrente do benefício orgânico, à beleza coreográfica e o sucesso alcançado pela aceitação pública da modalidade.

No Brasil, as competições ocorrem em praticamente todas as regiões do País. Os campeonatos brasileiros interclubes, e as competições regionais têm recebido expressiva afluência de inscrições. O grande número de federações estaduais filiadas à Confederação Brasileira de Ginástica comprova essa assertiva. A nossa participação em eventos no exterior, seja em competições, cursos técnicos, estágios nos centros mais avançados, particularmente

⁴ A Federação Carioca de Ginástica foi fundada em 11 de maio de 1950, com a denominação de Federação Metropolitana de Ginástica, que absorveu o Departamento de Ginástica da Federação Fluminense de Desportos e teve como seus fundadores as seguintes entidades: Tijuca Tênis Clube, Clube de Regatas Vasco da Gama, Clube de Regatas Flamengo, Associação Atlética Banco do Brasil, Associação Cristã de Moços, Clube Ginástico Desportivo, Clube Militar da Reserva do Exército, Real Sociedade Clube Ginástico Português, Olympico Clube e o Serviço de Recreação Operária do Ministério do Trabalho.

no leste europeu, ou em cursos ministrados no próprio País por mestres internacionais, vêm nos proporcionando uma importante redução no hiato técnico-pedagógico que nos separa das nações mais adiantadas.

As conquistas das ginastas brasileiras nas últimas edições dos Jogos Panamericanos mostraram que o trabalho desenvolvido pela Direção atual da Confederação Brasileira de Ginástica, das técnicas, ginastas, árbitros e demais integrantes das Comissões Técnicas aponta para um futuro muito promissor.

Palavras-chave: Ginástica Rítmica, evolução, atualidade

Referências Bibliográficas:

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, Código de Pontuação de Ginástica Rítmica. Lyss- Suíça, 2005.

FERNÁNDEZ DEL VALLE, Aurora. *Gymnasia Ritmica Deportiva -Evolucion y Aspectos*. Madrid, Espanha: Librerias Deportivas Esteban Sanz, S. L., 1996.

FERNÁNDEZ DEL VALLE, Aurora. *Gymnasia Ritmica Deportiva - Fundamentos*. Madrid, Espanha :Edit. F.E.G., 1989.

MODINGER , Heide, *Rhythmische Sportgymnastik*. Alemanha: Hofmann, 1980.

PEUKER, Ilona. *Ginástica Moderna sem Aparelhos*. Guanabara: Forum, 1973.

PEUKER, Ilona. *Ginástica Moderna com Aparelhos*. São Paulo : DIFEL, 1975.

REZENDE, ELISA MARIA JARDIM COSTA, dissertação de Mestrado apresentada para obtenção do grau de Mestre junto à Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2001.

RÓBEVA, N e RANKÉLOVA, M. *Escola de Campeãs: Ginástica Rítmica Desportiva*. São Paulo: Icone, 1991.

SAUR, Erica. *Ginástica Rítmica Escolar*. Rio de Janeiro: Edições de Ouro, (s/d).

Autora:

Profª MS Elisa Maria Jardim da Costa de Rezende
Rua Clóvis Beviláqua, 246/404 - Tijuca - Rio de Janeiro, RJ
Tel (021) 2238-0558 or cell (021) 8817-0008
e-mail: elisajardim@uol.com.br