



**Tudo começou quando o homem primitivo sentiu a necessidade de lutar, fugir ou caçar para sobreviver. Assim o homem à luz da ciência executa os seus movimentos corporais mais básicos e naturais desde que se colocou de pé: corre, salta, arremessa, trepa, empurra, puxa e etc.**

A prática de atividades físico-desportivas foi e continua a ser uma das constantes realizações do comportamento humano. A manifestação cultural da atividade física produziu-se de formas diferentes, em

função das necessidades sociais e dos objetivos estabelecidos em cada período histórico e civilização: assim, tem sido vista como atividade utilitária que possibilita a sobrevivência; como preparação para a guerra; como meio de invocação religiosa; como jogo ou atividade recreativa e de ócio; como método de educação física para a saúde; ou então como desporto espetáculo e de competição.

Hoje em dia, para poder entender o conceito de educação física é conveniente conhecer a influência que as distintas civilizações exerceram sobre ela ao longo dos séculos. Dependendo do seu objetivo, cada cultura estabeleceu um modelo de educação física diferenciado, que em muitas ocasiões ainda continua

### A Educação Física na Antiguidade

Na Antiguidade, principalmente no Oriente, os exercícios físicos aparecem nas várias formas de luta, na natação, no remo, no hipismo, na arte de atirar com o arco, como exercício utilitários, nos jogos, nos rituais religiosos e na preparação guerreira de maneira geral.



“No campo das atividades físicas, exemplificando somente com quatro povos – o hindu, o chinês, o japonês e o persa – encontramos contribuições para o desenvolvimento da educação física na antiguidade através respectivamente, do loga, do “Cong Fou”, do “Jiu-Jitsu”, e do “Pólo”. (...) A luta livre, o boxe, a esgrima com bastão, disputando primazia com a natação e o remo, foram, talvez os desportos de maior aceitação.”

### Antiguidade: A Grécia Antiga



Os gregos da Antiguidade conferiram ao exercício físico um papel de grande destaque nos vários âmbitos da vida social, como a educação, na qual a atividade física se complementava com a aquisição de conhecimentos, e a celebração das festas, nas quais os jogos atléticos helênicos - fundamentalmente os Jogos Olímpicos tiveram especial transcendência. Tanto através da leitura dos grandes clássicos da poesia e da filosofia (Homero, Píndaro, Platão, Aristóteles, etc.) como através dos achados arqueológicos é possível perceber a importância que tiveram a educação física e a prática do desporto numa das grandes civilizações do Mundo Antigo.

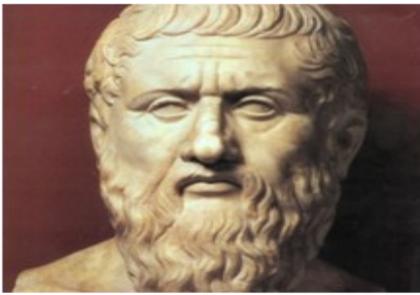
Na Grécia nasceu o ideal da beleza humana, o qual pode ser observado nas obras de arte espalhadas pelos museus em todo o mundo, onde **a prática do exercício físico era altamente valorizada como educação corporal em Atenas e como preparação para a guerra em Esparta**. O fato de ser a Grécia o berço dos jogos olímpicos, disputados 293 vezes durante 12 séculos, demonstra a importância da atividade física nesta época.

“Meio para a formação do espírito e da moral. Platão, filósofo genial, referindo-se à ginástica, afirmava que ela unia aos cuidados do corpo o aperfeiçoamento do pensamento elevado, honesto e justo. (RAMOS, 1982, p.19).”



### Objetivos do texto:

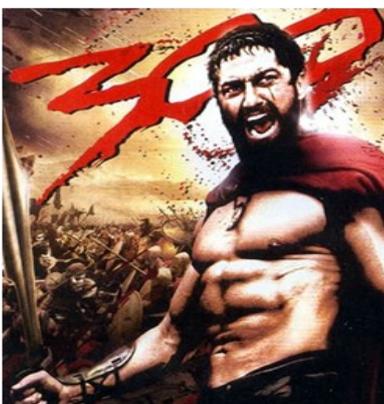
- Você iniciar o processo de conhecimento da história e desenvolvimento do exercício físico e da ginástica na educação Física;
- Compreender as principais características da ginástica em cada período da antiguidade;



## O Exercício Físico para os Grandes Filósofos

Por outro lado, **Platão** (427-347 a. C.), que tinha sido um lutador notável, deu grande importância ao desporto na educação dos jovens helenos. Na sua obra República defende que a música e a ginástica harmoniosa e simples - por esta ordem - são as duas disciplinas educativas que devem combinar-se para alcançar a perfeição da alma. Desta forma é visível formar jovens equilibrados, que não serão nem brandos nem brutos. Neste caso, trata-se de uma ginástica com objetivos filosóficos e, como tal, oposta ao culto do corpo (aspecto este criticado pelo filósofo de Atenas). O objetivo é impelir a alma para o bem através de um conceito estético e higiénico.

Aristóteles (384-322 a. C.) considerava como disciplinas educativas a escrita, a leitura, a ginástica, a música e, por vezes, o desenho. Acreditava que a ginástica era útil porque fomentava o valor, pela sua vertente competitiva, melhorava a saúde (idéia que o afastava do seu mestre Platão) e aumentava a força, protótipo das qualidades físicas.



O Filme 300, relata um pouco da sociedade espartana e seu trato em relação ao exercício físico, onde apenas os fortes e fisicamente dotados podem pertencer aos exércitos espartanos.

## Conceituando a Ginástica

“A Arte de exercitar o corpo nu” segundo os ideais Gregos de harmonia entre corpo e espírito. Segundo Pérez Gallardo (2000), “Ginástica é qualquer ação repetitiva com o objetivo de melhorar a aptidão física e/ou a execução de uma habilidade”.



## Grécia: Esparta X Atenas Conceitos Diferentes

A Educação Física desempenha um papel fundamental no sistema educativo grego, pois fazia parte do ansiado equilíbrio harmónico entre as aptidões físicas e intelectuais. No entanto, convém estabelecer uma distinção entre dois conceitos opostos da educação física: a arcaico-aristocrática de Esparta e a clássico-democrática de Atenas.

A mentalidade espartana, fundamentalmente guerreira, orientava a educação física das crianças para o combate. Assim desde muito pequenos, tanto meninos como meninas recebiam em Esparta uma dura preparação física, na qual até se utilizava a crueldade. Já aos 7 anos de idade eram separados dos seus pais e passavam a depender exclusivamente do Estado. Só as crianças de compleição forte eram consideradas dignas de receber educação; as débeis eram excluídas ou mesmo assassinadas. Os jovens exercitavam-se fora da cidade, no dromos (lugar para correr), ou, dentro dos seus limites, na palestra (recinto para a luta). Esparta foi a grande dominadora nas primeiras edições dos Jogos Olímpicos (sendo os velocistas especialmente admirados), mas com o passar do tempo a participação foi diminuindo, já que praticamente o seu único interesse radicava em preparar-se para a guerra.

Pelo contrário, **em Atenas, o conceito educação física era muito diferente**. Desde os 14 anos, os rapazes exercitavam-se num recinto privado, a citada palestra, onde, sob os sábios conselhos do pedótriba, praticavam salto, disco, dardo, solos (espécie de lançamento de peso), acrobacias, danças, etc.; inclusive existia uma teoria do treino, na qual se aplicavam os princípios da especificidade e individualização. Não são poucos os exercícios praticados naquela época que coincidem ainda com os da educação física escolar atual. Também existiam diversos sistemas de treino, cada vez mais especializados, bem como uma parte destinada ao aquecimento no início de cada sessão.

## Império Romano

Início da decadência da Educação Física?

Em Roma, tanto na época republicana como na imperial, **quebrou-se o conceito integral da educação física, que se limitou a uma ginástica higiénica e de saúde em termas e palestras**. A preparação física só fazia parte da instrução dos soldados a partir dos 14 anos. Cultivava-se o pragmatismo e desejava-se a beleza, a técnica e o prazer desportivo. Ao contrário do que tinha sucedido na Grécia, **no mundo romano primava o jovem como espectador dos grandes espetáculos do circo (ludi) e do anfiteatro (munera), cada vez mais populares e numerosos**.

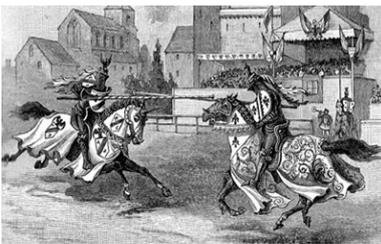
Desvinculados do carácter religioso que tiveram na civilização helênica, estes espetáculos adquiriram uma função política, sobretudo sob o Império. De fato, já no ano 105 a. C., durante a República, o Senado instituiu oficialmente o combate de gladiadores como espetáculo nacional. No cenário do anfiteatro os **Gladiadores** profissionais enfrentavam-se entre si (mirmilões, reciários, trácios, samnitas), ou então contra as feras, embora também houvesse lutas entre animais. Tudo isto com uma crueldade extrema e



com um final que normalmente significaria a morte de um dos combatentes. Existiam escolas de treino de gladiadores, que frequentemente eram presos ou escravos, mas também homens livres em busca de fama. Estas lutas terminaram no século IV d. C. com o Edito de Milão. Entre o público romano, também tiveram grande continuidade as corridas de carros (**sobretudo, as quadrigas, puxadas por quatro cavalos e conduzidas pelos aurigas**) que se realizavam nos circos (como o Máximo, cuja etapa de esplendor se situa entre os séculos I a. C. e I d. C.), num percurso aproximado de quatro quilómetros



## Idade Média: A Crise do Exercício Físico



Uma vez desaparecida a ginástica higiênica, o único vislumbre de preparação física intensa durante o período medieval foi a levada a cabo pelo cavaleiro feudal, orientada para a guerra, torneios e justas. A **crise que a educação física** atravessou durante o longo período que vai do século VI ao século XIV **deve-se fundamentalmente ao espiritualismo imposto pela Igreja, que procurava prioritariamente a saúde (ou salvação) da alma, condenava o orgulho da vida terrena e menosprezava toda a atividade físico-desportiva.**



A atividade física de caráter lúdico influenciou de forma negativa a imagem do desporto. Assim, o atletismo, por exemplo, que tinha sido a base da educação física na Grécia antiga, praticamente desapareceu na Idade Média.

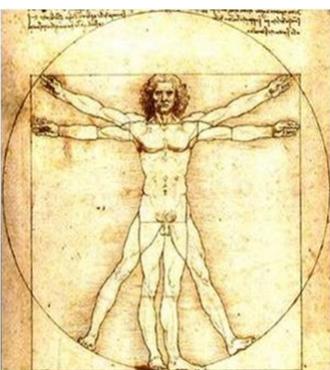
Por isso, como expoente quase único da educação física pode citar-se o treino que os jovens recebiam para se tornarem cavaleiros, depois de passarem, desde crianças, pelas categorias de pajem e escudeiro. Na sua preparação aprendiam esgrima, equitação, tiro, luta, natação e outras habilidades físicas. A concreção dos ideais de cavalaria tinha como marco as justas (confrontos entre dois cavaleiros) e torneios (verdadeiras batalhas que dois grupos de cavaleiros enfrentavam). Também adquiriram grande importância os jogos de bola, sobretudo a palma e a *sou/e*.



## Renascimento da Educação Física e Humanismo

Após a Idade Média, **o interesse que despertou a cultura clássica fez com que a educação física voltasse a ser apreciada no Renascimento e, sobretudo, pelo humanismo**, a partir do século XVI. Influenciado por Petrarca e Rabelais, o médico humanista Jerônimo Mercurialis publicou em 1569 *Arte Ginástica*, obra na qual recuperou a **teoria da ginástica greco-romana**, sobretudo no sentido do **exercício físico para a saúde.**

A atividade física orientou-se basicamente para a vertente higiênica, em detrimento da formação de atletas (aspecto que não se recuperaria até finais do século XIX). Baltasar de Castiglione, na sua obra *O Cortesão*, traçou a imagem do perfeito cavaleiro renascentista, incluindo inúmeras referências à educação física, que estava incluída no conceito de educação integral e servia para a expressão da personalidade do indivíduo.



## As Escolas de Ginástica

### Ginástica na Idade Contemporânea

O exercício físico na Idade Moderna passou a ser altamente valorizado como **agente de educação**. Sendo publicada várias obras sobre a pedagogia, fisiologia e técnica que deram enorme contribuição para o avanço da ginástica. No século XIX surgem as escolas de ginástica na Europa: Escola Alemã, Escola Sueca e a Escola Francesa.

- Agente educativo
- Fator de Saúde
- Formador Moral e Cívico



### Escola Alemã



A Escola Alemã de ginástica tinha como objetivo **fortalecer os homens e mulheres através do exercício físico com a finalidade de defesa da pátria**, criando nos alemães um forte espírito nacionalista. A Escola Alemã era fortemente marcada pela influência das ciências dominantes da época: biologia, a fisiologia e a anatomia. (Soares 2007 pg.53)

### A Ginástica Olímpica

A Ginástica Olímpica é fruto da Escola Alemã de ginástica, já que foi o professor Friederich L. Jahn quem criou uma série de aparelhos baseados em atividades militares e que depois foram evoluindo até chegar aos aparelhos de Ginástica Artística que temos hoje.



### Escola Sueca

A sistematização da ginástica na Suécia ocorre no início do século XIX. Voltada para extirpar os vícios da sociedade, entre os quais o alcoolismo, o método sueco de ginástica se colocava como o instrumento capaz de criar indivíduos fortes, saudáveis e livres de vícios, por que preocupados com a saúde física e moral. Esses eram os indivíduos necessários à pátria e a produção (Soares, 2007).



### A Ginástica na idade moderna

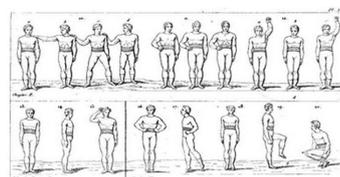
A ginástica chega aos nossos dias com o acúmulo de conhecimentos e práticas desenvolvidos pela humanidade ao longo da história, sendo hoje uma prática corporal com inúmeras faces e objetivos. Podemos identificar como funções da ginástica hoje: **Estética, Condicionamento Físico, Preventivo, Laboral, Competição e reabilitação.**

### A ginástica e a sua qualidade de vida



### Escola Francesa

A Escola Francesa de Ginástica é caracterizada pelos ideais clássicos de educação liberal, que concebe a ginástica como instrumento de formação de homens completos e universais



## Educação Física no Séc. XXI: Contribuições para formar um cidadão melhor!

As escolas, sistemas e movimentos evoluíram e avançaram para a educação física do século XXI, que tem como **principal característica a sua consolidada inclusão no programa educativo de todo o mundo**, enquanto elemento fundamental de uma educação integral. Porque, tal como dizia o espanhol José María Cagigal, **a Educação Física é, antes do mais, educação**. Assim, a educação física do novo milênio colabora na formação de uma pessoa íntegra, procura o seu desenvolvimento psicomotor e fomenta a qualidade de vida através do exercício físico e do desporto; prepara o ser humano para as exigências que a sociedade lhe apresenta e desenvolve a sua criatividade e personalidade.



## Apêndice: O Surgimento dos jogos Olímpicos

### MAS COMO SURTIRAM OS JOGOS OLÍMPICOS?

Os primeiros registros oficiais da existência dos Jogos Olímpicos datam de 776 a.C., na Grécia. Os gregos promoviam competições em Olímpia, em homenagem a Zeus, o rei dos Deuses.

Os Jogos aconteciam a cada quatro anos e durante sua realização era proclamada uma trégua sagrada. Essa trégua determinava o fim imediato de todas as guerras e de outros conflitos em território grego. Mensageiros viajavam por toda a região concludando todos a baixar as armas e isso permitia que atletas e espectadores participassem da competição em segurança.

Apenas homens livres de cidadania grega participavam dos Jogos. Escravos, mulheres e estrangeiros não podiam participar das competições. As mulheres não podiam sequer assistir às disputas.

Os atletas vencedores recebiam coroas feitas de ramos de oliveiras e homenagens em suas cidades.

De acordo com os registros oficiais, a celebração dos Jogos Olímpicos durou até o ano de 393 d.C., quando, por questões religiosas, foi banida pelo Imperador Romano Teodósio.



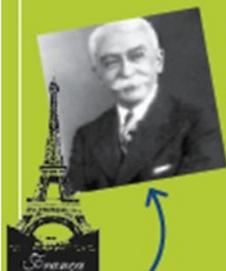
### OS JOGOS OLÍMPICOS DA ERA MODERNA



Com a proibição das competições, a celebração dos Jogos Olímpicos ficou adormecida por 1.500 anos. Seu renascimento, já na Era Moderna, aconteceu graças aos esforços do pedagogo e esportista francês Barão Pierre de Coubertin. Disposto a reformar o sistema educacional da França, Pierre de Coubertin viu no esporte, sobretudo nos ideais olímpicos gregos, uma fonte de inspiração para aperfeiçoar o sistema de ensino e alcançar melhores resultados nas escolas.

Coubertin defendeu a criação de um órgão internacional que unificasse as diferentes disciplinas esportivas e que promovesse a realização, a cada quatro anos, de uma competição internacional entre atletas amadores, ampliando para os diversos países do mundo a experiência que já havia ocorrido na história do estado grego. No dia 23 de junho de 1894 formou-se o Comitê Olímpico Internacional e ficou decidido que os I Jogos Olímpicos da Era Moderna seriam celebrados em Atenas dois anos depois, em 1896.

Em 1924, o COI criou os Jogos Olímpicos de Inverno, que eram realizados no mesmo ano em que aconteciam os Jogos



#### SAIBA MAIS!

Nascido em 1863 em Paris, o Barão Pierre de Coubertin foi quem criou os Jogos Olímpicos da Era Moderna.

Ele fundou o Comitê Olímpico Internacional, alcançando seu objetivo de conscientizar a todos dos benefícios que o esporte proporcionava aos jovens.

Pierre de Coubertin morreu em 1937. Seu corpo foi enterrado em Lausanne (Suíça), local da sede do Comitê Olímpico Internacional, enquanto seu coração repousa em um monumento de mármore em Olímpia.

BARÃO PIERRE DE COUBERTIN

### Bibliografia

MELO, Victor de Andrade. **História da Educação Física e do Esporte Brasil** - Panorama e Perspectivas. SP. Ibrasa.2007

COSTA, Marcelo Gomes - **Ginástica localizada**. Ed. Sprint, 2ª edição, R.J.1998.

SILVA N.Pithan **Atletismo** Ed. Cia Brasil editora 2ª Ed. São Paulo

STEINHILBER, Jorge. **Profissional de Educação Física Existe?** Ed. Sprint, Rio de Janeiro R.J. 1996.

### O BRASIL NOS JOGOS OLÍMPICOS

O Brasil já participou de 20 edições dos Jogos Olímpicos de Verão. A exceção foi em 1928, ano em que o país não esteve representado.



Até hoje o Brasil já conquistou 91 medalhas, sendo 20 de ouro, 25 de prata e 46 de bronze.

A primeira participação do Brasil em Jogos Olímpicos ocorreu em 1920, em Antuérpia, na Bélgica. Nesses Jogos, o militar Guilherme Paraense conquistou, no Tiro Esportivo, a primeira medalha de ouro para o país.