

Lígia de Moraes Antunes Corrêa

**Da beleza e vigor do corpo:
Breve história da Calistenia**

Faculdade de Educação Física - UNICAMP

CAMPINAS - 2002

Lígia de Moraes Antunes Corrêa

**Da beleza e vigor do corpo:
Breve história da Calistenia**

Monografia apresentada como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciada em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas, sob orientação da Prof.a. Dra. Carmen Lúcia Soares.

Faculdade de Educação Física - UNICAMP

CAMPINAS - 2002



Agradecimentos

O fim deste trabalho simboliza o fim de uma fase da vida, um sonho que se tornou verdade, a esperança que se tornou realidade. Ficam guardadas então, as lembranças dos bons momentos, das grandes dificuldades encontradas no meio caminho, e junto com isso, todos aqueles que direta ou indiretamente estiverem me ajudando e incentivando nesta jornada.

Em primeiro lugar, agradeço a Deus pela oportunidade de estar em uma Universidade, aos meus pais pelo apoio e dedicação durante todos os anos da minha vida e ao meu irmão pelas brigas e alegrias de hoje e sempre.

Com carinho, agradeço à minha professora e orientadora Carmen Lúcia Soares pela paciência e incentivo, à Kátia Danailof por toda a ajuda e compreensão durante a elaboração deste trabalho, e à Eliana Ayoub (Nana) pelo esforço em participar da minha banca examinadora.

Agradeço também, às minhas amigas Patrícia (Belém), Mili e Tânia, por todos os bons momentos, dentro e fora de casa; a todos os verdadeiros amigos que encontrei em Campinas e na faculdade (Jú, Paty, Tati, Can, Mel, Raquel, Helena, Michel, Diego, Felipe...); e em especial, ao meu amigo e namorado, Mário Eduardo (Dudu) por todo o carinho, atenção e compreensão nas horas mais difíceis.

"Em nossos dias, já ninguém duvida de que a história do mundo deve ser reescrita de tempos em tempos. Esta necessidade não decorre, contudo, da descoberta de numerosos fatos até então desconhecidos, mas do nascimento de opiniões novas, do fato de que o companheiro do tempo que corre para a foz chega a pontos de vista de onde pode deitar um olhar novo sobre o passado..."

GOETHE

Resumo

O tema desta monografia é a Calistenia. Esta escolha aconteceu quando percebi o modo como as pessoas utilizavam este termo no interior da educação física, ou seja, a ele era dado um sentido pejorativo para caracterizar, de forma negativa, alguns movimentos ginásticos. Isto provavelmente deve-se, entre outras razões, à falta de informações consistentes sobre este método ginástico, sua história e seu conteúdo. Num primeiro momento, busquei compreender a origem e o significado da palavra Calistenia, para em seguida, pesquisar as definições e características deste método, bem como o processo histórico que levou à sua sistematização, quais foram seus princípios científicos norteadores e, finalmente, quais foram as permanências encontradas na educação física contemporânea. Minha intenção não foi apenas reunir fatos, dados e números, foi sim, esclarecer o contexto histórico em que surge a Calistenia, como isso aconteceu, para então, proceder a uma análise e posterior compreensão das bases metodológicas, assim como das influências deixadas por este sistema. Cabe ressaltar, por fim, que *"nunca um fenômeno histórico se explica plenamente fora do seu momento..., entretanto, pelo fato de o passado não explicar todo o presente, será caso de julgar que o passado é inútil para a sua explicação"* (Bloch, s/d, p. 36).

Sumário

RESUMO.....	iv
LISTA DE FIGURAS.....	vi
INTRODUÇÃO.....	01
CAPÍTULO I	
<i>Imagens da Calistenia</i>	03
CAPÍTULO II	
<i>Uma Aproximação Conceitual</i>	13
CAPÍTULO III	
<i>Um Pouco de História</i>	20
CAPÍTULO IV	
<i>As Bases da Calistenia</i>	30
4.1 – Objetivos Propostos.....	34
4.2 – Princípios Científicos.....	37
4.3 – As aulas.....	43
4.5 – A música.....	47
CAPÍTULO V	
<i>A Calistenia e as Permanências na História</i>	50
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54

Lista de Figuras

Figura 1 - Apollo de Belvedere.

Fonte: BURCKHARDT, 1963.

Figura 2 - Hermes de Praxiteles.

Fonte: BURCKHARDT, 1963.

Figura 3 - Parthenon, Acropolis.

Fonte: BURCKHARDT, 1963.

Figura 4 - Cidade norte-americana (Século XIX).

Fonte: ALDEN e MAGENIS, 1960, p. 281.

Figura 5 - Indústria norte-americana (Século XIX).

Fonte: ALDEN e MAGENIS, 1960, p. 265.

Figura 6 - Cidade norte-americana (Século XIX).

Fonte: ALDEN e MAGENIS, 1960, p. 290.

Figura 7 - Exercício de braço e pernas (Grupo 1).

Fonte: WOOD, s/d, Ilustrações.

Figura 8 - Exercício da região pôstero-superior do tronco (Grupo 2).

Fonte: WOOD, s/d, Ilustrações.

Figura 9 - Exercício de braço e pernas (Grupo 1).

Fonte: WOOD, s/d, Ilustrações.

Figura 10 - Exercício para a região pôstero-inferior do tronco (Grupo 3).

Fonte: WOOD, s/d, Ilustrações.

Figura 11 - Exercício para a região pôstero-inferior do tronco (Grupo 3).

Fonte: WOOD, s/d, Ilustrações.

Figura 12 - Exercício de Equilíbrio (Grupo 5).

Fonte: WOOD, s/d, Ilustrações.

Figura 13 - Exercício Abdominal (Grupo 6).

Fonte: WOOD, s/d, Ilustrações.

Figura 14 - Partitura para acompanhamento das aulas de Calistenia.

Fonte: PITHAN e SILVA, s/d, p. 119.

Figura 15 - Curva de esforço da Calistenia

Fonte: PITHAN e SILVA, s/d, p. 52.

Figura 16 - Curva de esforço do método dinamarquês.

Fonte: AMARAL, 1965.

Figura 17 - Curva de esforço do método francês.

Fonte: AMARAL, 1965.

Figura 18 - Diagrama da posição inicial da aula.

Fonte: PITHAN e SILVA, s/d, p. 66.

Figura 19 - Foto da posição inicial da aula.

Fonte: PITHAN e SILVA, s/d, p. 70.

Figura 20 - Partitura para acompanhamento das aulas de Calistenia.

Fonte: WOOD, s/d, Ilustrações.

Introdução

Ingressei na Faculdade de Educação Física da Unicamp no ano de 1999, esperando encontrar um vasto conhecimento pertinente à área, no entanto, mesmo depois de ter cursado mais de cinco semestres, percebi que alguns assuntos estavam defasados. Dentre as áreas de estudo abordadas, a história da educação física foi um dos tópicos que mais me fascinou. Conhecer como se estruturou e qual foi o processo histórico que construiu seus conhecimentos, estimulava-me a aprofundar ainda mais meus estudos neste campo. A curiosidade me fazia atenta às aulas e aos seus conteúdos, e mesmo com a conclusão do curso de graduação se aproximando, percebia que não tinha claro alguns assuntos que esperava ter aprendido.

Durante este período, em algumas disciplinas cursadas, notei que vários estudantes usavam o termo **Calistenia** com um sentido negativo, para caracterizar de forma pejorativa alguns exercícios ginásticos e dessa forma subestimar sua importância. Nas conversas informais ou nas discussões paralelas às aulas surgiam muitas críticas que deixavam evidentes uma grande rejeição, geradas, provavelmente, pela falta de abordagem deste conteúdo no decorrer das disciplinas de graduação. A rejeição, as críticas e todos estes acontecimentos estimularam um olhar curioso sobre o assunto e a vontade de estudá-lo mais detalhadamente.

Ao mesmo tempo, com o fim da graduação chegando, surgiu a necessidade de escolher um tema para a elaboração da monografia. Eu precisava então, encontrar um assunto interessante e que me estimulasse mergulhar em uma pesquisa quase diária. Encontrei neste momento, a oportunidade certa para estudar a Calistenia e entendê-la como um método ginástico dentro do contexto histórico da sociedade e da época em que surgiu.

Inicialmente, gostaria de registrar que senti dificuldades em encontrar dados e referências sobre o tema. Grande parte dos livros que abordam a história da educação física trazem com entusiasmo páginas e mais páginas sobre outros

métodos ginásticos, entretanto, quando tratam da Calistenia, a maioria dos autores restringe-se a poucas linhas, num breve desenrolar cronológico, deixando escasso o número de informações referentes a este método e às vezes, muitas perguntas sem respostas. Além dos livros e artigos, procurei também teses e monografias, mas não encontrei nenhum trabalho que abordasse este assunto como tema central.

Depois das pesquisas e leituras, empenhei-me na elaboração deste texto, com o objetivo de tentar esclarecer algumas das minhas dúvidas, que acredito serem comuns a muitos outros colegas, e com isso, compreender melhor a Calistenia, evidenciando sua importância na construção da educação física moderna e sua permanência até os dias de hoje. Com isso, acredito que seja possível minimizar a defasagem de informações referentes a este assunto e esclarecer como ocorreu a sistematização da Calistenia durante o século XIX, bem como seus princípios, evitando assim, que este seja um tema ignorado ou recriminado pela falta de informação e conhecimentos necessários para uma discussão adequada.

É importante lembrar, que não tenho apenas a intenção de recompor os acontecimentos cronológicos, como encontrei nos livros, pretendo sim, deixar claro como este método aparece dentro do contexto histórico-cultural de uma determinada época; quais foram os motivos que impulsionaram a sua sistematização, como se organizaram seus princípios metodológicos e finalmente, o que permaneceu, deste sistema, na educação física contemporânea.

Capítulo I

Imagens da Calistenia

"A imagem, uma gravura,
uma pintura, uma
fotografia revela-se de
uma só vez. Permite que o
olhar, delimitado somente
pelas bordas, comece a vê-
la a partir de qualquer
ponto, vagueie por ela em
diferentes direções,
permaneça onde quiser,
imagine. A forma imagem,
com suas linhas,
superfícies, perspectivas,
manchas é também a forma
de pensar o que a imagem
mostra. Os significados
das imagens são também os

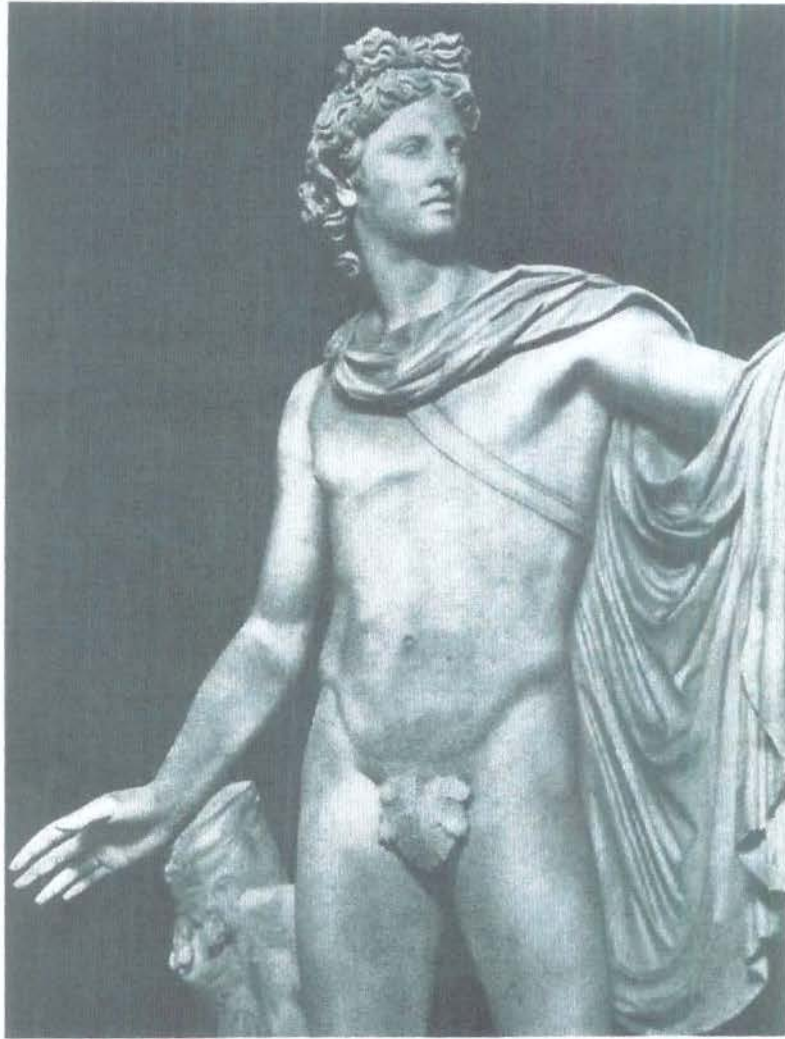


Fig. 1 – Apollo de Belvedere



Fig. 2 – Hermes de Praxiteles



Fig. 3 – Parthenon, Acropolis.

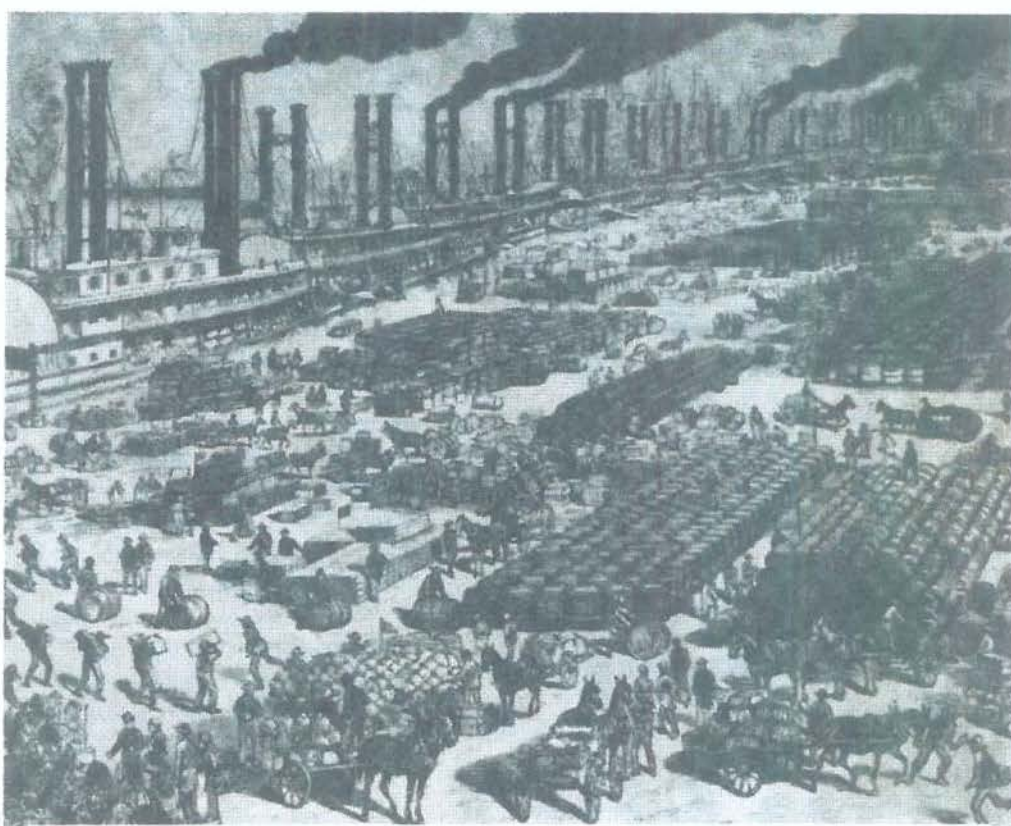


Fig. 4 – Cidade norte-americana (Século. XIX).

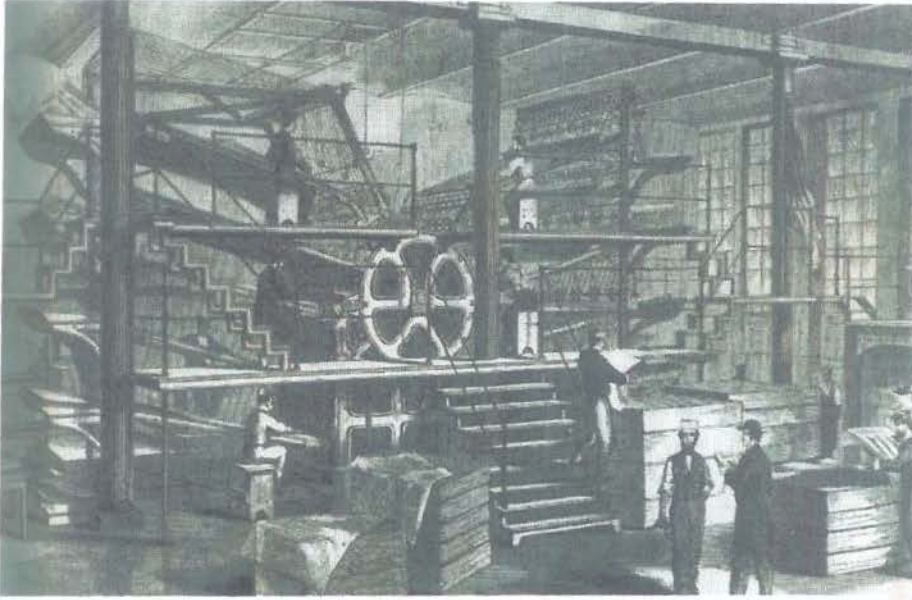


Fig. 5 - Indústria norte-americana (Século XIX).

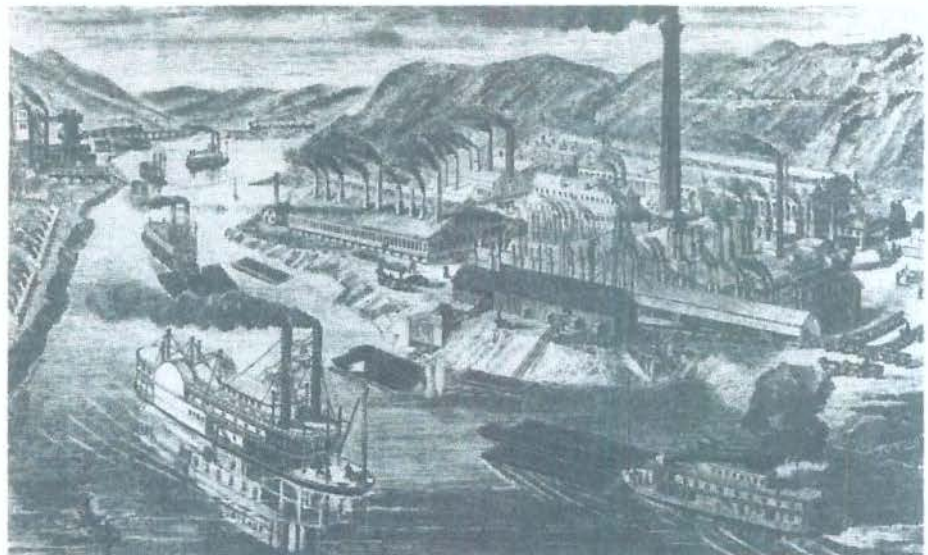


Fig. 6 - Cidade norte-americana (Século XIX).



Fig. 7 - Exercício de braço e pernas (Grupo 1).



Fig.9 - Exercício de Braços e pernas (Grupo 1).



Fig. 8 - Exercício da região pôstero-superior do tronco (Grupo 2).



Fig. 10 - Exercício para a região pôstero-inferior do tronco (Grupo 3).



Fig. 11- Exercício para a região pôstero-inferior do tronco (Grupo 3).



Fig. 12- Exercício de Equilíbrio (Grupo 5).

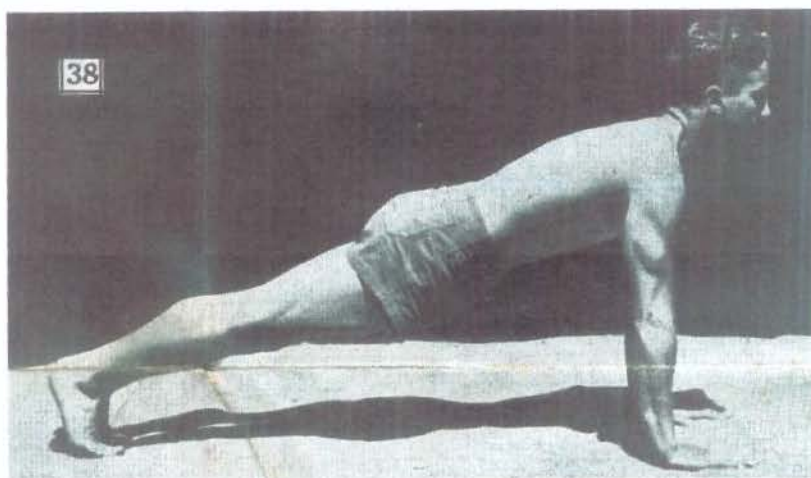


Fig. 13- Exercício Abdominal (Grupo 6).

The image shows a musical score for seven systems, labeled I through VII. Each system consists of two staves of music. The systems are marked with their respective tempo or dynamic instructions: I. Bem marcado, II. Moderato, III. Bem marcado, IV. Bem marcado, V. Bem marcado, VI. Bem marcado, and VII. Bem marcado. The notation includes various rhythmic values, rests, and dynamic markings such as *pp*, *f*, and *ppp*. The score is written in a standard musical notation style with a treble clef and a key signature of one flat.

Fig. 14 – Partitura para acompanhamento das aulas de Calistenia.

Capítulo II

Uma Aproximação Conceitual

Durante a minha pesquisa, pude perceber que o uso corrente da palavra *Calistenia*, disseminado entre professores e estudantes de educação física, acontece, na maioria das vezes, devido à falta de informações e conhecimento específico do termo e da Calistenia como um sistema ginástico inserido em um contexto histórico cultural de uma determinada época.

Sabemos que:

"Nunca um fenômeno histórico se explica plenamente fora do estudo do seu momento..., e que as condições humanas sofreram, no intervalo de uma ou duas gerações, uma mudança não só muito rápida, como também total..., entretanto pelo fato de o passado não explicar todo o presente, será caso de julgar que o passado é inútil para a sua explicação?".¹

Será que, a partir dos problemas apresentados no tempo presente, podemos nos remeter àquilo que ficou para trás e tentar analisar os acontecimentos passados e não somente julgá-los?

Para que possamos então, entender os conflitos entre o passado e o presente, e compreender a Calistenia como um sistema ginástico, fui buscar, inicialmente, a origem e o significado da palavra. Nesta fase, não tive a intenção de esclarecer a sistematização do método, mas sim, construir uma base para o entendimento deste processo, permitindo assim, esclarecer a definição do termo e sua historicidade conceitual, para que posteriormente, possa ser feita uma análise dos seus autores e dos princípios básicos deste método.

Inicialmente, consultei o dicionário etimológico de Antonio Geraldo da Cunha e pude constatar que o termo *Calistenia* vem do grego ***Kallistenés***, que significa "***cheio de vigor***" (*Kallós* - belo + *sthenos* - força. + sufixo *ia*).

¹ BLOCH s/d, p. 36-39.

À primeira vista, "cheio de vigor" nos dá a idéia de força, potência e virilidade, entretanto, se nos remetermos ao passado, poderemos ver que para os Helenos, este termo tinha o significado de "força harmoniosa", que pode ser um termo interpretado como o equilíbrio entre as qualidades físicas, mentais e espirituais. Isso se explica, por que no período clássico, os gregos se baseavam na máxima "Mens sana in corpore sano", projetando nos objetivos educativos a tentativa de formar cidadãos "com uma alma bem colocada num corpo são e vigoroso"². Platão³, na mesma época, falava em "unidade harmônica", uma combinação de saúde, beleza e força, ou melhor, a busca da harmonia das qualidades físicas e intelectuais. Para ele, a harmonia constituía a essência da saúde e de toda a perfeição em geral⁴.

Além da força harmoniosa, os gregos, baseados em seus ideais de beleza, buscavam a perfeição no equilíbrio e na estética das formas. Tal como pode ser visto, nas *Artes plásticas* e na *Literatura*, a valorização do *Belo* permitia que a estética fosse um dos grandes centros das aspirações gregas e o ponto para o qual convergiam todas suas atividades, inclusive as educativas, que estavam baseadas na música e na ginástica.

Cabe falar, que a ginástica aqui referida, também chamada de Calistenia, tinha como objetivo conseguir o aumento da força, sem deixar de lado a beleza e harmonia das formas corporais. Entretanto, não se pode dizer que esta prática era semelhante ao método ginástico que foi sistematizado no século XIX, e recebeu o nome *Calistenia*, contudo, serve para nos ajudar a entender melhor a origem e a essência da palavra. Dessa forma, fica claro que, na Grécia, buscava-se a unidade do ser humano, a união da beleza física e da beleza moral, pois, em um país...

² HENRI De GUEST, *apud* Pereira, s/d, p.36.

³ Platão (429 – 347, a.C.) Filósofo grego racionalista e universalista. PEREIRA, s/d, p.43.

⁴ JAEGER, 1989, p.725.

"... onde a natureza não aconselha irregularidades e tende a arrastar o espírito para as coisas uniformes e harmoniosas, era natural que se tornasse à idéia diretriz dos exercícios físicos e cultura da plástica a quem deve o Apolo de Belvedere e o Apoxiomeno Antínoos... as proporções físicas tão regulares como a arquitetura do Partenon, e as fisionomias tão tranqüilas como o céu puro e as paisagens de Atenas e Corinto".⁵

Dando continuidade aos estudos desta fase inicial, tomei como base o Novo Dicionário Brasileiro, que trazia a definição de Calistenia como "*um sistema ginástico leve para dar vigor e beleza física*", porém, quando verifiquei o Dicionário da Língua Portuguesa encontrei o conceito "*um complexo de processos ginásticos para o desenvolvimento das moças*".

Logo no primeiro momento estranhei a restrição que aparece na segunda definição, afinal quem deveria praticar os exercícios propostos pela Calistenia, homens ou mulheres? Além disso, na definição do dicionário da Língua Portuguesa não encontramos aspectos relacionados à beleza e à força harmoniosa, ou será que "*o desenvolvimento das moças*" está relacionado exatamente com estes aspectos? Será que a Calistenia do século XIX resgata a importância do desenvolvimento das qualidades físicas e mentais, juntamente com a busca de *um ser uno*?

As informações reunidas até agora não são suficientes para responder a estas perguntas, entretanto deixam claro que desde as definições básicas existem pontos de discordância, ou pelo menos, focos divergentes que possam talvez explicar, mesmo que em parte, o equivocado conceito de Calistenia, disseminado entre os profissionais da Educação Física nos dias de hoje.

Posteriormente, fui consultar as Enciclopédias, porém tive êxito apenas com a Enciclopédia Americana. Nela a Calistenia era definida como um conjunto de exercícios livres, com ou sem aparatos manuais, para força, endurance, flexibilidade e coordenação. Incluindo também, um breve histórico mostrando que ela surge nos Estados Unidos na segunda metade do século XIX, baseada na

⁵ AZEVEDO, 1960, p. 34.

ginástica sueca e alemã, com algumas modificações feitas por Dio Lewis, Nils Posse e Dudley Allen Sargent.

Particularmente, penso ser curioso observar que encontramos a descrição da Calistenia em uma enciclopédia e em outra não. Será que este método ginástico foi praticado apenas nos Estados Unidos, ou será que o fato da definição estar presente somente na Enciclopédia Americana mostre a importância dada a ao sistema dentro desta cultura? Afinal, como surgiu a Calistenia e porque ela foi sistematizada?

Por último, procurei saber como os autores do século XX definiram a Calistenia, e quais foram as características básicas atribuídas a este método ginástico. Devido à falta de material bibliográfico, aparecem aqui, apenas quatro autores, com obras publicadas, aproximadamente, na metade do século passado. Estas obras tiveram como objetivo mostrar o que foi a Calistenia, quais as influências para o seu surgimento e como era praticada, no entanto, quando analisadas, mostram algumas contradições nas definições e nas características referentes a este sistema ginástico.

De acordo com as idéias de Pithan e Silva (s/d), Calistenia representa uma série de exercícios ginásticos localizados, com fins corretivos, fisiológicos e pedagógicos. Para eles, ela pode se adaptar a qualquer tipo humano e deve ser considerada uma ginástica "ecletica", entretanto, não a conceituam como um sistema ginástico organizado, mas acreditam que possa integrar-se a qualquer um, em especial, ao método sueco. Tem ainda, a vantagem de adaptar-se às circunstâncias e se transformar, de acordo com as tendências e características humanas, sem perder seu objetivo central: *"A arte de exercitar os músculos, com fim de adquirir saúde, força, elegância de porte e movimento"*. Além disso, é composta por exercícios que trabalham principalmente as grandes massas musculares, colaborando assim para a manutenção ereta do tronco e facilitando as atividades dos órgãos vegetativos.

Em contra partida, Ribeiro Junior (1955) conceitua Calistenia como um sistema de exercícios físicos, executados com ou sem aparelhos, destinados a *"contrabalançar os efeitos deprimentes da vida moderna das cidades"*,

utilizando principalmente, as grandes massas musculares, para manter o tronco na posição correta, permitindo assim, a base da boa saúde, a força, o vigor, o aspecto esbelto e leve em suas atitudes, e ainda a elegância dos movimentos e formas.

Como pudemos ver, estes autores mostram divergências no conceito de Calistenia, os primeiros não a considerando como um sistema, e o segundo assim como outros que ainda iremos analisar, definindo-a como um sistema organizado. Contudo, todos eles mostraram que um dos principais objetivos da Calistenia foi a busca da boa saúde e da postura correta, aspectos que se mostraram essenciais com as mudanças ocorridas na sociedade do século XIX.

Já para Inezil Penna Marinho (1952), a Calistenia é um sistema ginástico que encontra suas origens na ginástica sueca e que apresenta como características, a predominância de formas analíticas, a associação de música ao ritmo do movimento e a

.Opredominância de movimentos sobre as posições e exercícios à mão livre e com pequenos aparelhos.

Da mesma forma, para Paiva (s/d) a Calistenia é um método ginástico, baseado em exercícios analíticos praticados com aparelhos manuais ou com as mãos livres, a fim de contrapor os efeitos nocivos do modernismo, resultado do avanço tecnológico e do crescimento das grandes cidades. É um sistema de exercícios que visa de forma especial o desenvolvimento das grandes massas musculares, o que contribuirá na prevenção da má "atitude corporal" e permitirá um melhor funcionamento das funções cardio-respiratórias e dos demais órgãos do corpo humano.

Completando as análises dos autores do século XX, conseguimos entender a Calistenia como um método ginástico, sistematizado no século XIX, que tem o objetivo de promover a saúde e minimizar os efeitos prejudiciais da vida moderna, ideais muito diferentes daqueles que os gregos buscavam no período clássico. E ainda, apontar influências do sistema ginástico sueco e ressaltar o intuito de trabalhar as grandes massas musculares por meio de exercícios

analíticos, que segundo Amaral (1965), são exercícios que "*procuram fortificar os órgãos para ativar sua função*".

Dessa forma, os estudos realizados até o momento foram suficientes para fornecer indícios capazes de esclarecer algumas das dúvidas que surgiram desde o início deste trabalho. Até agora, foi possível conhecer o significado e a origem conceitual da palavra Calistenia, entender alguns dos seus possíveis significados e saber que ela aparece nos Estados Unidos, com base nos métodos de ginástica sueco e alemão, para melhorar a saúde da sociedade moderna. Falta então, conhecer qual é o "cenário" em que se passa e como isso acontece, para que assim, possamos compreender o que foi o método calistênico e qual a sua importância dentro da educação física, e com base nestes dados, analisá-la e criticá-la se necessário.

Precisamos lembrar que a Calistenia, no momento em que foi criada, gozava de grande prestígio, pois, além de estar baseada em conhecimentos científicos, traduzia idéias de beleza, vigor, e energia. No entanto, não seria possível resgatá-la do passado e incorporá-la no presente, assim como outros métodos ginásticos, ela surge em determinado processo histórico, refletindo e se adequando a este período. Nos dias de hoje, devemos entendê-la no contexto em que esteve inserida, e não apenas discriminá-la, quem sabe, a falta de informações consistentes não seja uma das causas da mau uso o termo *Calistenia*.

Capítulo III

Um pouco de História

Agora que temos claro o significado da palavra Calistenia, podemos compreender sua sistematização, para que num outro momento, possamos analisar seus objetivos, princípios e bases metodológicas.

*“Compreender, todavia, nada tem de passivo”.*¹ Precisamos entender que estes fatos são fruto de um processo histórico dinâmico, que se passa em um tempo contínuo, repleto de mudanças, e estas mudanças são fruto das idéias, dos conceitos e dos valores que surgem a cada época. Por isso, entender a um sistema ginástico dentro de um contexto histórico-cultural é fundamental para que possamos analisar seus princípios e objetivos. O método calistênico, assim como outros, aparece inserido em um período que justifica sua metodologia, e dessa forma, não pode simplesmente ser descolado do passado e analisado com “os olhos do presente”, ou seja, analisado fora do universo que o gerou e lhe deu significado.

Desde a Grécia Antiga já se falava em Calistenia, contudo nessa época os exercícios realizados para o ganho da força harmoniosa e de um corpo esbelto, estavam de acordo com os valores adotados pela sociedade da época e seus ideais de educação. Em Roma, os exercícios preparatórios aos jogos do circo e os exercícios da preparação militar também receberam essa denominação, mas desapareceram por volta de 393 d.C., com a proibição dos jogos olímpicos, pelo Imperador Teodósio. Nesta época, não se tratava de uma escola ou um método organizado, a Calistenia aqui citada, tem essa designação devido aos significados da palavra, e como poderemos ver mais adiante, era praticada por motivos muito distintos daqueles que levaram à sua sistematização.

O uso moderno dos exercícios calistênicos data do ano de 1785, quando o professor de ginástica Christian Carl André da escola de Salzman², na Alemanha, integrou a prática destes exercícios à educação física, para os dias em que não se podia praticar atividades ao ar livre. Ele estabeleceu uma série de movimentos e

¹ BLOCH, s/d, p. 126.

² C.G. Salzman (1744 – 1811). Pedagogo notável e um dos vultos de maior relevo entre os filantropos. Fundou em 1784, o célebre Instituto Schnepfenthal, no qual a educação física das crianças merecia particular cuidado. PEREIRA, s/d, p.184.

posições com o objetivo de educar o corpo, ensinando-lhe, o que se intitulou, naquela época, como boas atitudes e a boa postura.

Quase meio século mais tarde, depois que Guts Muths³, Jahn⁴, Ling⁵ e Nachtegal⁶ iniciaram seus trabalhos em prol da educação física, Clias⁷, um suíço professor de ginástica, publicou, em 1829, o livro com o título "*Kallisthenie - Exercises for Beauty and Strength*". Este era um livro dedicado exclusivamente as mulheres e trazia, sem muita originalidade, um método que misturava idéias próprias, às do pedagogo Pestalozzi e à ginástica de Guts Muths, propondo exercícios ritmados e sem aparatos manuais.

Desde então, surge, no meio profissional, uma distinção entre os termos: *ginástica* e *calistenia*. A ginástica compreendia a prática das atividades propostas pelas escolas alemã, sueca e dinamarquesa, incluindo exercícios com ou sem aparelhos. Já a Calistenia, era entendida como a prática de exercícios, exclusivamente sem aparelhos, que foram denominados "exercícios livres". Esta designação, no entanto, não se referia apenas à idéia de exercícios sem aparelhos, nela estava implícito também o sentido de exercícios ritmados, um dos pontos fortes deste método.

Neste contexto, será que podemos entender a distinção entre estas duas práticas como um indício das causas que tornaram o método calistênico alvo de tanta discriminação, ou será que podemos usá-la como um ponto para afirmá-la como um sistema ginástico, organizado e diferenciado do sistema sueco e alemão?

³ Guts Muths (1759 – 1839). Foi considerado o "Pai da ginástica alemã", sua obra teve repercussão em vários países da Europa e influenciou as obras de Ling e Jahn. PEREIRA, s/d, p. 186.

⁴ Friedrich Ludwing Jahn (1778 – 1852). Fundador do método de ginástica alemã. PEREIRA, s/d, p.269.

⁵ Pehr Henrick Ling (1776 – 1839). Fundador do método de ginástica sueca. SOARES, 1994, p.57.

⁶ Frans Nachtegal (1777 – 1847). Pedagogo e professor. Fundou o primeiro estabelecimento de formação de professores de educação física na Dinamarca. PEREIRA, s/d, p. 174.

⁷ Clias (1782 – 1854). Foi professor de ginástica na Suíça, França e Inglaterra, sua obra salientou-se pelos objetivos estéticos e as preocupações corretivas. PEREIRA, s/d, p. 277.

Talvez ainda não seja possível responder a esta questão, ou então, reconhecer a Calistenia como um método ginástico, no entanto, poderemos ver a seguir alguns acontecimentos que mostram, de fato, pontos importantes para esta sistematização.

Alguns anos após a publicação do livro de Clias, um alemão chamado Spiess⁸, passou a ensinar nas escolas de Switzerland, a "*ginástica leve para garotas*", que embora não fosse chamada de Calistenia, era essencialmente igual ao trabalho proposto por Clias. Podemos dizer que a ginástica proposta por Spiess foi como "*um grande motor propulsor*" dos métodos ginásticos europeus e nos Estados Unidos da América, assim como o trabalho de Clias, serviu como referência para os trabalhos de Catherine E. Beecher e Dr. Dio Lewis.

Catherine E. Beecher foi uma das principais líderes do movimento de educação feminina americana. Ela fundou, em 1828, uma famosa instituição feminina de educação superior, o "Hartford Female Seminary", em Connecticut, e quatro anos mais tarde, outra em Cincinnati, Ohio. Beecher acreditava que a educação física e a educação moral tinham a mesma importância que a educação intelectual, por isso ensinava "*ciências domésticas*" e incluía no programa educacional, exercícios físicos para "*promoção da saúde*" e o aumento da força. Estes exercícios eram muito simples e deveriam ser acompanhados por música, para que tivessem ritmo e cadência.

Algum tempo depois, Beecher escreveu o livro "*Psicologia e Calistenia*", mostrando a importância do uso destas duas disciplinas na escola, fato que ajudou muito na consolidação da Calistenia como um método. Entretanto, as maiores contribuições para sua sistematização, surgem por volta de 1860, com o trabalho do médico e professor Dr. Dio Lewis.

Ao analisarmos o trabalho de Beecher, podemos notar que ela se preocupava tanto com a educação intelectual quanto com a educação física, aspecto semelhante aos valores da educação grega, no entanto, sua preocupação

⁸ Spiess (1810 – 1855). Foi o primeiro doutrinador da ginástica alemã e digno continuador da obra de Jahn. Incluiu o sentido pedagógico à ginástica alemã e adaptou-a às idades escolares. PEREIRA, s/d, p. 350.

estava baseada na necessidade de melhorar a saúde da mulher moderna e longe dos ideais de beleza e harmonia que se buscava na antigüidade grega.

Com os avanços tecnológicos e o progresso científico, conseguidos depois da Revolução Industrial, os hábitos adquiridos pelos europeus, considerados sedentários, chegaram até a América. Junto com isso, aumentou o êxodo rural e conseqüentemente cresceu o número de moradores nos centros urbanos. Estes centros, que se alastravam desordenadamente, impunham a necessidade da venda da força de trabalho nas fábricas que se instalavam naquele momento. Sem boas condições e com grandes jornadas de trabalho, muitos operários acabavam fisicamente debilitados, prejudicando, muitas vezes, seu "desempenho" e a produção geral das indústrias. Paralelamente a estes acontecimentos, a miséria se espalhava, e como conseqüência disso, aumentavam os casos de doenças em todo o perímetro urbano.

A burguesia, para continuar a desfrutar dos privilégios conseguidos com a nova sociedade capitalista, precisava que as diferenças sociais continuassem vigentes, e em contrapartida, necessitava ter uma classe operária "saudável". Dessa forma,

"... era de fundamental importância para a classe no poder encontrar outras causas, que não as sociais, para explicar a degradação social, física e intelectual da maioria população. Se estas causas não podiam ser sociais, elas seriam biológicas, físicas (meio físico), "naturais" e morais."⁹

Neste contexto, aparece a necessidade da manutenção do corpo sadio e dos cuidados com a sociedade em geral, ambos, "peça" fundamental da máquina capitalista. Por isso,

⁹ SOARES, 1994, p. 25.

"... as concepções, os valores e os hábitos que a ciência médica desenvolveu tiveram papel significativo na construção e na ordenação da racionalidade social, racionalidade esta que nasce colada às exigências da saúde do "corpo biológico" para a manutenção do "corpo social", ou seja, para a produção e reprodução do capital".¹⁰

Dessa forma, impõe-se uma disciplina que tenta moldar o corpo ao trabalho fabril, tornando-o submisso ao poder, e ao mesmo tempo, ágil e forte para a produção. Fato que leva o pensamento médico-higienista estruturado em bases científicas (fisiológicas e anatômicas) e na hipócrite moral burguesa, a se afirmar e impor suas teses sobre a importância do exercício físico na educação da sociedade.

Nos Estados Unidos, a Educação Física, de acordo com esse processo histórico, não se fundamentou na necessidade de conter a degenerescência do povo, como na Suécia, e também, não adveio do imperativo de defesa nacional, tal como aconteceu na Alemanha e na França. Cresceu sim, com base no dinamismo de um povo, que em menos de um século ocupou um continente; nos problemas gerados pelo processo formativo; assim como no crescimento dos centros urbanísticos; e por último no rápido progresso social.

Surge então, no fim do século XIX, o movimento "**Saúde, Educação Física e Recreação**", um projeto que tinha o objetivo de melhorar e adequar a higiene escolar, as instruções sanitárias e o serviço de saúde. De acordo com suas diretrizes, a medicina era considerada a "grande chave" desse movimento, tornando-se um elo entre a teoria e a população, permitindo assim, a disseminação das idéias de higiene propostas inicialmente.

A relação que se estabeleceu entre saúde e educação física, podia ser traduzida na relação entre higiene e treinamento físico, levando a educação física a ser dirigida por médicos e não por profissionais da área, fato que talvez,

¹⁰ SOARES, 1994, p. 22.

explique as grandes contribuições do Dr. Lewis e o trabalho do Dr. Willian Skarstrom.

O Dr. Dio Lewis, seguindo as idéias colocadas anteriormente, dedicou-se ao "*melhoramento físico dos americanos*" organizando um plano, denominado "*A Nova Ginástica*". Este era um plano que tinha como objetivo promover a saúde e o aumento da força, assim como Beecher já havia proposto, além de melhorar a simetria corporal, a flexibilidade e a agilidade de todos os participantes. Seu plano foi composto com base em uma série de exercícios livres, incluindo exercícios com halteres, maçãs, bolas, bastões e passos de dança. A esta altura, podemos dizer que se afirma, nos Estados Unidos, a diferenciação que perdurou por muito tempo entre os termos *Calistenia* e *Ginástica*.

O Dr. Lewis queria lançar uma "idéia original", algo novo e diferente, mas ao analisarmos os métodos ginásticos europeus, veremos que seu plano era constituído basicamente por exercícios similares a aqueles propostos na ginástica alemã. Seu trabalho, ao contrário da proposta de Beecher, era dedicado a todos aqueles que necessitassem praticar atividade física, poderiam participar: homens, mulheres, crianças, gordos, magros, fortes, fracos, enfim, qualquer pessoa. Além disso, os exercícios deveriam ser acompanhados por música ou por um tambor para marcar o ritmo e a cadência de execução, assim como propunha Beecher. E para que se incluísse maior sociabilidade e prazer à ginástica, ele aconselhava que fosse realizado por homens e mulheres em turmas mistas, e não exclusivamente por mulheres como indicava Clás e Catherine E. Beecher.

De acordo com as teorias do Dr. Dio Lewis, a ginástica deveria desenvolver flexibilidade, graça, agilidade, melhorar a saúde em geral e ser praticada por todos. Com isso, ele "*derrubou a crença popular*" de que somente a força era a essência do bem estar e que a ginástica era uma prática exclusiva dos ginastas olímpicos; "*combateu a idéia*" de que o jogo era suficiente para desenvolver as formas do corpo; "*lutou contra*" o treinamento militar, que propunha posições artificiais forçadas e levava à rigidez; e por último, foi contra os desportos como único conteúdo de educação física, já que estes "*exercitam partes do corpo e descuidavam de outras*".

Boston, no ano de 1860, foi o lugar escolhido pelo Dr. Dio Lewis para o início das atividades de seu novo sistema. Ele fundou, no ano seguinte, o Instituto Nacional de Educação Física de Boston, a primeira escola norte-americana a graduar professores de Educação Física. Entretanto, foi na Associação Cristã de Moços (ACM)¹¹ dos Estados Unidos da América, com o intermédio de Willian Wood e Robert Jeffries, que o programa do Dr. Lewis foi mais divulgado, chegando a atingir várias unidades dentro do país, para mais tarde, se difundir pelo resto do mundo, inclusive na América do Sul, com a ajuda de Alfred Wood, e posteriormente no Brasil.

Dando continuidade ao trabalho do Dr. Dio Lewis, outro médico, o Dr. Skarstrom, um norte americano de origem sueca, que se baseou no sistema sueco e em suas observações da ginástica dinamarquesa, foi quem sistematizou o método ginástico denominado Calistenia, apresentando o que ficou conhecido como "**Plano Skarstrom**". Ele revisou a definição clássica de Calistenia, e conceituou-a como: "*Uma combinação de exercícios simples, com arte, música e beleza, com a finalidade de exercitar todo o corpo, desenvolvendo graça na mulher e elegância no homem*".¹²

O programa de Skarstrom, segundo sua própria definição, era direcionado aos homens e às mulheres, sem distinção de sexo e idade. Baseado nos estudos da fisiologia, ele escolheu exercícios simples e agradáveis, sempre acompanhados de música, que tinham como objetivo reforçar, o que Pithan e Silva (s/d) chamaram de "base psicológica".

¹¹ A Associação Cristã de Moços surgiu na Inglaterra com a intenção de promover a prática das atividades físicas, a fim de desenvolver o caráter cristão, já que o bem estar físico poderia levar ao bem estar moral. Sua história despende com os trabalhos do clérigo George Williams, que por volta de 1841 começou a liderar reuniões religiosas e três anos mais tarde organizou um clube religioso.

¹² PITHAN e SILVA, s/d, p. 45.

Podemos dizer então, que “a Calistenia buscou unir o fisiológico ao psicológico, usando elementos do sistema sueco e do alemão”.¹³ Isso porque, examinando os sistemas de ginástica sueco e alemão, educadores suecos chegaram à conclusão de que o seu sistema era um sistema lógico, devido às sua curva de esforço bem elaborada, enquanto o sistema dos alemães, ao contrário, era rico em elementos “psicológicos”, deixando a desejar no ponto de vista lógico (Pithan e Silva, s/d).

Como fisiológico, podemos entender as bases científicas usadas para a sistematização de cada método. Enquanto para psicológico, o significado atribuído retrata um conjunto de idéias que buscam meios de tornar a ginástica uma prática agradável e entusiasmante, tal como, a inclusão da música para o seu acompanhamento e as aulas com turmas mistas.

Pouco tempo depois, Willian Wood, um dos propulsores da Calistenia nos Estados Unidos, introduziu algumas mudanças no Plano Skarstrom. Estas modificações foram pequenas e não estavam relacionadas com os objetivos e princípios do método. Foram apenas alterações nas seqüências de exercícios propostos pelo Dr. Skarstrom, de acordo com as discussões que surgiam entre os fisiologistas da época. A preocupação com a saúde e o bem estar da sociedade continuaram sendo o objetivo geral.

A Calistenia se difundiu pelos Estados Unidos, dentro das ACMs, chegando a ser ministrada nas escolas entre os anos de 1865 e 1900, mas logo deixou de fazer parte do currículo da educação física escolar, voltando a ser um sistema ginástico praticado e difundido, principalmente, entre os adultos, em clubes e associações. No entanto, quer seja dentro da escola quer seja fora dela, a Calistenia sempre esteve ligada aos ideais de saúde preconizados pelos governos norte-americanos do século XIX, não só pelo bem estar físico e mental do seu povo, mas também pela necessidade de preservação daqueles corpos que vendiam sua força de trabalho para as indústrias, grande motor propulsor da economia daquela época.

¹³ PITHAN e SILVA, s/d, p. 23.

Assim, feita uma viagem pela história, podemos analisar o trabalho do Dr. Dio Lewis e do Dr. Willian Skarstrom e identificar a Calistenia como um método ginástico, que aparece nos Estados Unidos devido às necessidades que surgiram com o progresso e a modernidade. O grande objetivo dos programas propostos era melhorar o estilo de vida de todos os americanos, permitindo assim, a construção do que consideravam um "corpo sadio", ou seja, um corpo forte, elegante e ágil, capaz de suportar a sobrecarga imposta pela vida moderna, urbana e capitalista.

Este método, sistematizado e organizado, diferentemente da Calistenia praticada na antiguidade, buscava o melhoramento orgânico e a manutenção da saúde de acordo com as bases científicas e o pensamento médico-higienista da época. Ideais de beleza e a harmonia corpo-mente, idealizados pelos gregos, aprecem com conotações distintas neste novo contexto. O método ginástico em questão –a Calistenia- surge como resultado do desenrolar da história da educação física nos EUA, com as necessidades e preocupações do estilo de vida moderno e principalmente, como uma das contribuições do movimento "*Saúde, Educação Física e Recreação*".

Não devemos criticar a "nova cara" que ganha a Calistenia, suas características estão de acordo com teorias científicas aceitas na época, a maioria baseada na biologia e no positivismo. Assim como na Grécia, o método ginástico calistênico reflete o momento histórico em que aparece, juntamente com os valores e ideais aceitos pela sociedade em que está inserida. Isso quer dizer que, a cada época, os conhecimentos da educação física, refletem o processo histórico, os valores norteadores e a cultura de um povo, uma sociedade. As diferenças e semelhanças que encontramos neste caminho, não devem ser alvo de críticas e menosprezo, dentro de uma visão histórica, todos estes conhecimentos são importantes para a "construção" da educação física.

Capítulo IV

As Bases da Calistenia

Agora que já sabemos como a Calistenia esteve inserida no processo histórico do seu país de origem, quais foram os principais motivos que levaram à sua sistematização e como isso aconteceu, podemos então, analisar com detalhes as bases e os princípios que nortearam e dirigiram a organização deste método ginástico.

A ginástica calistênica teve sua fundamentação no estudo da fisiologia, da anatomia e da mecânica do movimento, ciências que durante o século XIX tiveram um grande avanço e se tornaram reconhecidas em todo o mundo. Entretanto, foram as influências recebidas do método ginástico sueco e do alemão que caracterizaram as maiores contribuições para sistematização do método ginástico calistênico.

Analisando as bases e os princípios teóricos que nortearam a Calistenia, podemos ver que eles estão fortemente ligados às idéias propostas pelo método sueco. De acordo com Ling, na base do sistema estão, essencialmente, princípios básicos de orientação filosófica, teórica e científica, que deveriam levar em conta:

“- o fato do movimento não dever ser considerado, em si mesmo, mas antes, pela acção que tem sobre o corpo humano”;

- o fato de a ginástica ter por finalidade assegurar a conservação fácil e habitual de uma atitude favorável ao bom desenvolvimento e bom funcionamento orgânico;

- o fato de a ginástica dever progredir de modo a acompanhar as ciências sobre as quais ela se apóia (anatomia e fisiologia)”.¹

De acordo com Marinho (s/d), os princípios de Ling permitiram a estruturação de um método ginástico composto por movimentos artificiais, racionais, analíticos, simples e localizados. Um sistema capaz de satisfazer às necessidades da alma e do corpo, assegurando a saúde, especialmente a respiratória, e a beleza, devido aos seus efeitos corretivos e ortopédicos.

¹ HASSE, 2001, p. 50-51.

O método ginástico sueco foi subdividido em quatro partes, cada uma com seus objetivos particulares e uma denominação distinta: ginástica pedagógica e educativa; ginástica militar; ginástica médica e ortopédica; e ginástica estética.

A *ginástica pedagógica e educativa* visava a participação de todas as pessoas, independente de sexo ou idade. O seu objetivo principal era o de desenvolver o indivíduo harmoniosamente, assegurando a saúde e evitando a instalação de vícios, defeitos posturais e enfermidades.

A *ginástica militar* estava baseada na ginástica pedagógica e deveria incluir exercícios propriamente militares, tais como a esgrima e o tiro. O objetivo era de preparar o guerreiro para enfrentar seu adversário.

A *ginástica médica e ortopédica* também deveria estar baseada na ginástica pedagógica, visando eliminar vícios, defeitos posturais e curar as enfermidades com movimentos especiais.

A *ginástica estética*, assim como as outras, estava baseada na pedagógica, mas, além disso, deveria procurar o desenvolvimento harmônico do organismo e, para tal, ser complementada pela dança e por movimentos suaves que proporcionassem graça e beleza ao corpo.

Ao analisarmos os objetivos propostos pela ginástica sueca, podemos perceber grandes semelhanças com as idéias propostas pelos autores que participaram da sistematização da Calistenia.

Como foi visto anteriormente, a ginástica calistênica foi proposta para pessoas de todas as idades, permitindo a melhora de sua saúde, o desenvolvimento harmônico e o aprumo dos corpos, objetivos comuns à ginástica pedagógica, a ginástica médica e a ginástica estética de Ling. A preocupação com a saúde aparece junto com os problemas que surgiram com a modernidade e caracteriza o pensamento racionalista dos médicos higienistas daquela época. A maioria deles, ao invés de analisar as diferenças sociais e buscar explicações para os problemas no modelo capitalista, justificava o grande aumento das doenças e epidemias de acordo com a visão biológica, tornando comum a quase todos os métodos ginásticos europeus a busca pela melhora da saúde como uma maneira de amenizar os "estragos" da modernidade. O desenvolvimento harmônico,

tanto no método sueco como na Calistenia, poderiam refletir traços da ginástica praticada na Grécia antiga, no entanto, não está baseado na idéia da busca pelo ser uno, e sim, no ideal de proporcionalidade métrica, que juntamente com o aprumo e a verticalização mostram a necessidade de controle daqueles corpos que deveriam se submeter à lógica do capital e se "encaixar" nos moldes das indústrias que se alastravam nas novas cidades.

A ginástica militar, por sua vez, pode ser analisada como um diferencial entre a ginástica sueca e a Calistenia. Inicialmente, os objetivos propostos pelos autores da Calistenia não tinham o comprometimento com guerras, com a defesa da pátria e do território nacional. Estas idéias estavam ligadas aos métodos ginásticos europeus devido à fase histórica em que estavam inseridos, fatos que exigiam a defesa do território nacional e o preparo da nação para as situações de guerra.

Outro ponto importante para o método sueco, foi o objetivo de extinguir os vícios da sociedade, preocupando-se com a saúde física e moral, características que não eram essenciais para a Calistenia. Para o Dr. Dio Lewis e o Dr. Willian Skarstrom, a principal preocupação era com a saúde e os problemas advindos das mudanças ocorridas na sociedade moderna. Esses problemas estavam ligados às péssimas condições de trabalho e de moradia urbana. No entanto, nos livros pesquisados, não encontrei nenhum relato sobre a preocupação com os vícios e a moral americana, talvez estas preocupações estivessem nas entrelinhas do sistema, ou talvez, não tivessem se mostrado aparente a ponto de gerar a necessidades de contê-las.

4.1 Objetivos Propostos

Considerando as idéias do sistema ginástico sueco, podemos entender um pouco melhor o objetivo proposto pelos idealizadores da Calistenia. De acordo com as minhas pesquisas, a revista *Educação Physica*, em 1936, conceituou-na como *“uma forma de exercícios metódicos, em que se assumem posições artificiais, por meio de movimentos específicos, a fim de produzir certos e definidos efeitos higiênicos e educativos”*. Isso quer dizer, que podemos enumerar dois objetivos pretendidos pelas aulas de Calistenia, um higiênico e o outro educativo, ambos fortemente ligados às razões históricas estudadas anteriormente.

Os **objetivos higiênicos**, influenciados pelo pensamento médico da época, são caracterizados pelas contribuições para a saúde e para a agilidade do corpo, necessidades impostas pelo novo estilo de vida urbano e capitalista. Dessa forma, os exercícios executados, com base no sistema ginástico, deveriam intensificar o metabolismo geral, em especial a circulação, a respiração e a *“eliminação dos resíduos oriundos das ocupações sedentárias da maioria dos indivíduos”*, além de *“colocar em ação os músculos e as articulações”* que tiveram sua atividade diminuída com os benefícios e confortos da vida moderna.

Podemos ver que este primeiro objetivo, reflete a grande preocupação com a saúde dos praticantes, que devido aos avanços tecnológicos e o conforto da vida urbana adquiriram hábitos considerados sedentários. Mas quem é que consegue desfrutar dessas mudanças, será a burguesia ou será o proletariado?

Ao analisarmos com cuidado o contexto histórico, poderemos ver que a burguesia foi a classe privilegiada nesse momento e que os trabalhadores sofreram com as condições de trabalho e moradia, por isso, podemos apontar um caráter *“compensatório”*, implícito nos objetivos higiênicos. A prática dos exercícios calistênicos deveria ser feita para diminuir os efeitos deprimentes dos hábitos sedentários adquiridos e das péssimas condições de trabalho dentro das fábricas, não só para o bem estar do cidadão, mas principalmente para que esse

corpo continuasse a produzir e garantir o lucro esperado pela sociedade burguesa.

O segundo objetivo proposto voltava-se para aspectos **educativos**, que incluíam o controle neuro-muscular e a eficiência mecânica, ou seja, uma melhora do domínio do corpo, a fim de que os movimentos diários sejam executados com precisão e economia de energia, incluindo o estímulo às reações mentais, à atenção e à boa postura.

Podemos ver neste caso, a preocupação com os corpos modernos, corpos que deveriam aprender a economizar energia nas suas atividades, para que pudessem render mais e melhor no dia-a-dia. Além disso, era necessário dar importância à atenção, à concentração e à postura, muito prejudicada pelo trabalho, pois com isso, talvez fosse possível conseguir uma boa conduta dos trabalhadores.

Além desses dois objetivos, estudando o Plano Skarstrom, pude encontrar mais outros dois objetivos propostos pelo mesmo autor: a recreação e a adaptação ao meio.

De acordo com os objetivos propostos pela **recreação**, a Calistenia deveria ser também uma forma de descanso e diversão para todos os seus participantes. Por isso, era importante que se discutisse sobre os elementos "psicológicos" deste sistema, elementos, que permitissem a descontração e proporcionassem o relaxamento. Essa perspectiva, da atividade física e da recreação como recuperação da força de trabalho, será no século XX, denominada pelos estudiosos da área do lazer de *visão funcionalista*, "*visão esta posicionando o homem em função do sistema vigente, buscando uma manutenção da ordem social vigente*".²

Ao analisarmos este objetivo, tal como os dois primeiros, podemos entender o descanso e o relaxamento como uma arma contra a jornada de trabalho, e uma maneira de compensar todo o esforço provocado pelas horas dentro das indústrias e o corre-corre que se tornava a vida urbana.

² BRUHNS, 1997, p. 34.

Já a **adaptação ao meio** pode ser interpretada como uma adaptação a todas as mudanças ocorridas durante a primeira metade do século XIX: a saída do campo para a cidade, o crescimento industrial, os avanços tecnológicos, o aumento do ritmo de vida e todas as outras alterações que acompanharam estas. Em linhas gerais, pode também ser analisado como uma forma de amenizar os efeitos negativos provocados pelo novo estilo de vida.

É importante lembrar, que todos os objetivos refletem o contexto histórico em que estão inseridos e mostram os avanços conquistados pela ciência durante o século XIX. Uma ciência, em grande parte, voltada para uma análise biológica, racional e positivista dos acontecimentos. Ficam descartadas então, as preocupações de um olhar humano, antropológico, histórico e sociológico. Idéias que surgem no início do século XX e serão muito valorizadas por algumas correntes da educação física atual. Da mesma forma, podemos ressaltar a falta dos ideais de beleza e harmonia que se buscavam na antigüidade grega. Não estão explícitas preocupações com o "*vigor físico*" a busca do ser uno, e da tão almejada "*força harmoniosa*".

4.2 Princípios Científicos

Continuando minhas leituras pude perceber que o método calistênico, ainda de acordo com a finalidade dada à atividade física no método sueco, surgiu fundamentada em alguns princípios básicos da educação física, muito comuns aos métodos ginásticos europeus. Estes princípios, assim como os objetivos estudados anteriormente, resultaram do estudo científico-biológico, principalmente da fisiologia e da anatomia.

A revista *Educação Physica*, no ano de 1936, publicou um artigo que mostrava com detalhes os seis princípios adotados para a estruturação da Calistenia como um sistema ginástico. Faremos agora, uma pequena análise de cada um deles para que possamos entender a importância da estrutura adotada pelos autores do método.

O primeiro e fundamental em toda a educação é o princípio da **seleção**. Dentre as inúmeras possibilidades que podem ser adotadas em um programa, devem ser escolhidas aquelas que mais se adaptam aos objetivos propostos por esse. Isso quer dizer que os exercícios calistênicos deveriam ser cuidadosamente escolhidos, de maneira que a série executada não fosse um simples agrupamento desconexo, e sim que permitisse alcançar os objetivos higiênicos, educativos, recreativos e de adaptação ao meio.

O segundo é o princípio da **precisão**. Para se alcançar um objetivo definido, tal como a agilidade e a elegância esperadas na Calistenia, os exercícios têm que ser executados exatamente como o indicado, de acordo com as melhores definições de direção, extensão e velocidade para tal objetivo. Esta precisão na execução é resultado dos estudos da anatomia e da mecânica do movimento, e muitas vezes dá a ginástica um caráter artificial, métrico e racional. Estas características também estão presentes nos métodos ginásticos europeus, contudo, na ginástica calistênica tornou-se um grande "rótulo" que se espalhou pelo meio acadêmico de maneira deturpada e pejorativa.

Assim como os outros métodos ginásticos, a Calistenia era constituída por uma série de movimentos lineares que tinham a intenção de cuidar dos corpos urbanos, e quem sabe metrificá-los, dominá-los... Entretanto, podemos dizer que os exercícios rígidos foram a forma escolhida para satisfazer a falta de atividade física no estilo de vida moderna e para diminuir os problemas que começaram a aparecer com ela. Na prática, a racionalização traduzia-se em uma minuciosa classificação e organização dos movimentos, fator essencial em meio social, baseado no positivismo e na ciência biológica.

O terceiro princípio a analisarmos é o princípio da **totalidade**. Da mesma forma que os exercícios deveriam ter um objetivo definido, o programa diário do método calistênico deveria ter como meta um trabalho de efeito geral e nas grandes massas musculares. Este princípio era fundamental para explicar a idéia de elegância, equilíbrio e boa postura. De acordo com os valores da antiguidade grega, a elegância e o equilíbrio estavam na harmonia das formas e na simetria dos corpos, por isso, seria essencial que as sessões de exercícios permitissem o desenvolvimento de todos os músculos, principalmente das grandes massas musculares, proporcionando um bom efeito estético-visual.

Os suecos conseguiram aplicação prática do princípio de totalidade elaborando uma *Tabela*, constituída por dez grupos com diferentes exercícios e objetivos definidos para cada um deles. Com base nessa Tabela, as seções diárias deveriam conter, no mínimo, um exercício de cada grupo ou um número maior para grupo fundamental, dada a finalidade escolhida para a série a ser realizada.

Tabela³

I – Grupo Introdutório

- 1- Exercícios de ordem, cujo fim, é de disciplina e atenção.
- 2- Exercícios preparatórios - para aquecer o corpo, são em geral, leves e mais ou menos rápidos, principalmente dos braços e pernas.

II – Grupo Fundamental

- 3- Exercícios de extensão da região dorsal e da coluna vertebral.
- 4- Exercícios compensatórios para contrabalançar qualquer tendência de aumentar a curva lombar no número anterior.
- 5- Exercícios laterais do tronco.
- 6- Exercícios de equilíbrio. (Podem ser feitos com ou sem aparelhos)
- 7- Exercícios abdominais. (Podem ser feitos em pé, sentado ou deitado)
- 8- Exercícios de extensão do tronco. (Mais vigoroso e geral do que qualquer grupo)
- 9- Exercícios aceleratórios, para acelerar a circulação. (Saltos e corridas)

III – Grupo Conclusivo

- 10- Exercícios lentos do tronco, braços e pernas, com respiração para retardar a circulação.

Esta Tabela serviu como base para a estruturação da Calistenia. Ao compararmos o *Grupo Fundamental* do método sueco e a divisão de exercícios proposta pelo Dr. Skarstrom encontraremos uma grande semelhança entre o método calistênico e a ginástica de Ling.

Skarstrom, de acordo com as idéias suecas e a falta de um conhecimento do corpo como uma estrutura formada por várias estruturas e com a possibilidade de inúmeros movimentos, dividiu o corpo em três unidades fundamentais: braços, pernas e tronco, e utilizou esta divisão para organizar os exercícios em oito grupos distintos:

³ Revista *Educação Physica*, 1936, p. 14-15

Divisão de Exercícios⁴

- 1- Braços e pernas
- 2- Região pôstero-superior do tronco
- 3- Região pôstero-inferior do tronco
- 4- Região lateral do tronco
- 5- Equilíbrio
- 6- Região abdominal
- 7- Gerais de ombro
- 8- Saltos e corridas.

Wood introduziu algumas modificações no Plano Skarstrom. Ele conservou a mesma divisão de grupos, no entanto, colocou os saltos antes dos exercícios gerais de ombro, pois acreditava que do ponto de vista fisiológico o esforço maior deveria ser no grupo 7, e o grupo 8 deveria servir para a volta à calma. Contudo, podemos ver que o método calistênico sofreu a influência direta do método sueco, fato que talvez explique a associação feita entre os dois, pois até mesmo nos Estados Unidos, ambos foram considerados sinônimos, muitos acreditavam que se tratava da mesma prática.

Ainda de acordo com a divisão proposta na *Tabela*, podemos entender o princípio da **progressão**. Com ele, era possível que a intensidade do esforço fosse aumentando progressivamente, caracterizando-se tanto pelo aumento do número de exercícios, quanto pelo aumento da velocidade e da complexidade de cada um deles.

Na Calistenia, assim como em qualquer método ginástico, este princípio era representado graficamente por uma curva denominada "*curva fisiológica de esforço*", que deveria ser usada como base para a construção das aulas. As curvas de esforço método calistênico e do dinamarquês são muito semelhantes,

⁴ PITHAN e SILVA, s/d, p. 46.

apresentam uma subida gradativa e uma descida rápida, ao contrário, da curva do método francês que sobe e desce suavemente.

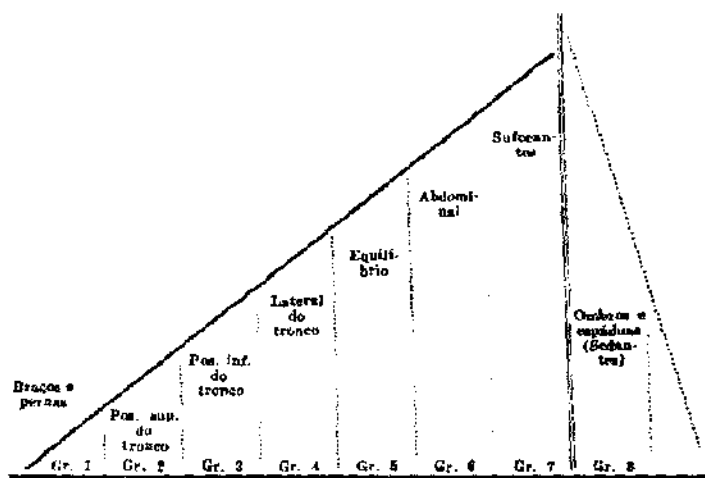


Fig. 15- Curva de esforço da Calistenia

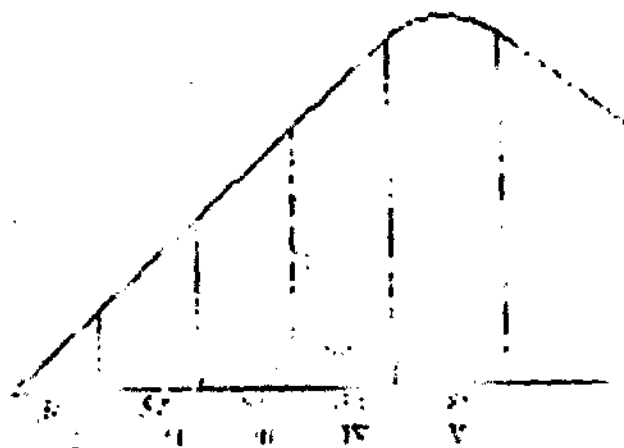


Fig. 16 - Curva de esforço do método dinamarquês



Fig. 17 - Curva de esforço do método francês.

Além da progressão dentro de uma série diária, era importante que houvesse uma progressão periódica, ou seja, uma progressão na programação total do sistema ginástico, para que se conseguisse atingir todos os objetivos propostos.

Acho importante ressaltar que a análise das curvas de esforço não está colocada neste trabalho com o intuito de mostrar a fidedignidade do trabalho proposto na Calistenia, e sim para mostrar, que assim como os outros métodos, ela estava estruturada e apoiada nas ciências da época caracterizando-a sim, como um sistema estruturado e não apenas como um agrupamento desconexo de exercícios sem um fim comum.

De acordo com o princípio da **unidade**, os exercícios deveriam ser selecionados de forma que se completassem, sem se contrapor, evitando assim, que houvesse algum tipo de sobrecarga. Este princípio estaria garantindo a simetria corporal proposta pelo Dr. Dio Lewis, assim como a graça e a elegância objetivadas pelo Dr. Skarstrom.

Este princípio, quando analisado, mostra-nos que devemos estar muito atentos aos termos que usamos para caracterizar o método ginástico praticado. A unidade aqui referida é aquela ligada à harmonia métrica corporal, a estética rígida valorizado no século XIX e não as idéias gregas de harmonia corpo-alma, na busca por um ser uno e completo.

Por último, para a escolha dos exercícios deveriam ser levados em conta a idade, o sexo e a ocupação dos participantes. Este é o que princípio da **adaptação**, aspecto importante para a participação de qualquer pessoa nas aulas de Calistenia. Desde o início o Dr. Dio Lewis mostrou a preocupação em construir um sistema ginástico que pudesse ser praticado por todos os americanos, fortes, fracos, gordos, magros, homens, mulheres e crianças, em aulas mistas que permitissem maior contato e socialização entre os participantes.

4.3 As aulas

Depois de entender como se organizaram os princípios científicos que nortearam a sistematização da Calistenia, podemos então, analisar como suas aulas estavam estruturadas. A intenção neste momento, não é descrever as aulas ou reproduzi-las como as encontrei durante a pesquisa, mas sim, ir fundo na sua estrutura básica e no papel do professor.

"Ao professor cabe a maior soma de responsabilidade para o êxito de uma classe ou aula de ginástica. (...) Ele não é apenas um instrutor, no sentido comum da palavra. É um educador. Devemos pensar que a ginástica é um ramo da Educação Física e que esta ciência participa da formação do ser humano. Educação Física significa educar o físico e através do físico".⁵

Analisando esta afirmação, podemos perceber que os sistematizadores da Calistenia pensavam no professor como um "grande chefe", capaz de comandar seus alunos e incentivá-los à prática ginástica. O sucesso das aulas dependia então, do desempenho do professor, e este desempenho estava ligado a algumas características essenciais de um bom profissional.

De acordo com Pithan e Silva (s/d), um professor de ginástica, dentre outras qualidades, deveria ser um **líder**, para despertar confiança em seus alunos; ser **pontual**, para que pudesse manter a ordem e a disciplina; e estar sempre com o **uniforme limpo**, bem passado, **cabelos em dia e a barba feita**. Além de ter uma voz alta e clara, para um bom comando da turma, usando frases do tipo: "*Todos olhando para frente... Cabeça erguida... É proibido olhar os pés do companheiro*".⁶

⁵ PITHAN e SILVA, s/d, p. 61.

⁶ PITHAN e SILVA, s/d, p. 65.

Em outras palavras, poderíamos dizer que o professor era o exemplo da racionalidade, a ele estava delegada a função de conduzir a ordem e a disciplina, necessárias para “cuidar dos corpos modernos”. Isto fica muito claro quando lemos que a *educação física significa educar através do físico*, pois o corpo era visto como um instrumento que poderia ser moldado conforme as necessidades burguesas ou como uma máquina que poderia ser ajustada de acordo com defeitos encontrados. Dessa forma, acredito que a palavra “educador”, em alguns momentos, fica dispersa no texto, e poderia ser substituída por um outro termo que caracterizasse melhor a função, quase de um “adestrador”, a que estavam submetidos os professores.

Se o professor deveria ser um “bom exemplo” para seus alunos, suas aulas deveriam traduzir as mesmas idéias propostas no seu comportamento. “*Ginástica e esporte significavam, também, limpeza, higiene e disciplina*”.⁷ Deste ponto de vista, era indicado o uso de uniformes para todos os alunos, pois desta forma, seria possível amenizar as diferenças sociais dos alunos, e especialmente, mantê-los organizado e esteticamente bem colocados.

“O uniforme para a ginástica corresponde, ainda a uma necessidade higiênica... Somos da opinião que o uniforme branco é o que mais se presta para a ginástica. Uniformes de cores, especialmente escuras, escondem a sujeira fazendo com que os alunos se descuidem a sua limpeza”.⁸

Com uniformes limpos e bem arrumados, os alunos deveriam se posicionar em linhas retas, em frente ao professor, para dar início das aulas. Nos grupos de crianças e adolescentes, o alinhamento poderia ser feito pelo critério de altura, e no caso dos adultos, os veteranos deveriam se posicionar à frente, para manter o ritmo conforme o costume da turma.

⁷ PITHAN e SILVA, s/d, p. 63.

⁸ PITHAN e SILVA, s/d, p. 64.

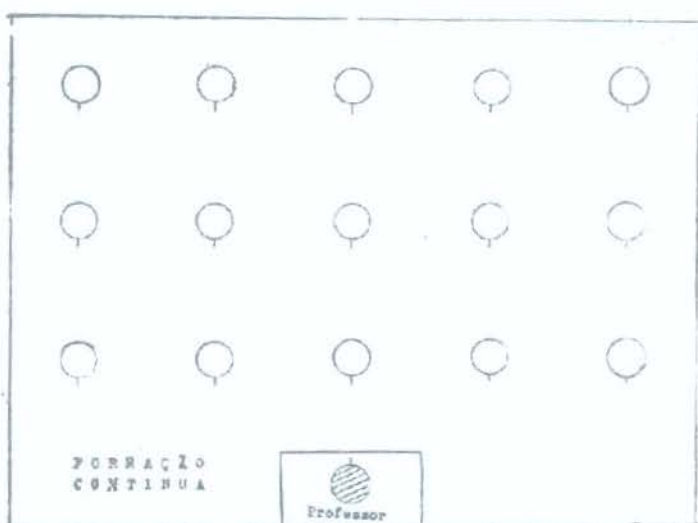


Fig. 18 – Diagrama da posição inicial da aula.

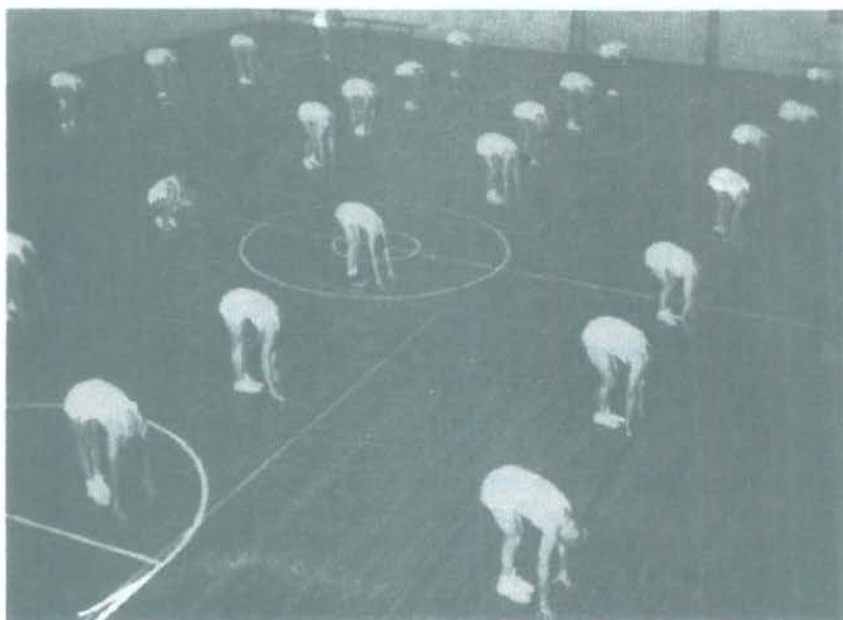


Fig. 19 – Foto da posição inicial da aula.

A formação inicial dos alunos, de características lineares e geométricas, refletia os ideais racionais do século XIX. A normalidade entre os corpos, os gestos contínuos e uniformes traduziam a necessidade de um esquadramento dos centros urbanos. Nesse sentido, o corpo era visto então, *"como uma cidade modelar em que não cabia o tortuoso, nem o estreito, nem o baixo, nem o deselegante"*.⁹ Assim como, as cidades modernas cresciam sob as medidas sanitárias e de higiene, os corpos também eram modelados sob os mesmo aspectos, tal como pudemos ver no projeto **"Saúde, Educação Física e Recreação"**. Dessa forma, podemos pensar: *"Se a construção da cidade é também construção dos corpos, em igual medida os corpos que nela transitavam a (re)construíam: o corpo que fazia a cidade se fazia na cidade"*.¹⁰

⁹ PENNA, in Vago, 1999, p. 30

¹⁰ VAGO, 1999, p. 35

4.4 A Música



Fig. 20 – Partitura para acompanhamento das aulas de Calistenia.

Agora que já conhecemos a estrutura das aulas, vamos então, analisar um dos pontos fortes deste método, a música.

"A música, dissemos, representou o mais alto elemento de ordem psicológica incluído na ginástica, nos últimos tempos... Foi visto que na Grécia antiga era comum ver-se aulas de ginástica ao som da música. Todavia, pelos elementos que possuímos, pode-se concluir que a função da música era mais de ordem ambiental do que de ordem funcional, exceto quando havia danças ou marchas. O valor psicológico da música na ginástica, como conhecemos atualmente, reside no seu aproveitamento funcional. Não se limita apenas a acompanhar a ginástica como mera música de fundo, mas se integra e se confunde de tal forma que uma e outra se tornam inseparáveis".¹¹

¹¹ PITHAN e SILVA, s/d, p. 25.

De acordo com o texto de Pithan E Silva (s/d), podemos ver que a música já era utilizada na ginástica desde a Antigüidade grega. Os gregos, ou melhor dizendo, os helenos, eram amantes do belo e do harmonioso, e foram eles, que nos deram as bases da ginástica com música.

De acordo com isso, Kepler afirmou que a harmonia participa da constituição do mundo e da natureza do homem, e Anssermet colocou que a relação da ordem cósmica (natureza) com o homem é finalidade da música.¹² No entanto, na Grécia, a música era usada apenas como um "pano de fundo" para a prática da ginástica, ou seja, era somente um acompanhamento descolado dos movimentos realizados, por isso, caracterizado como de ordem ambiental.

Em contrapartida, no século XIX, a música teve um papel singular na sistematização da Calistenia. Segundo Wood, in Pithan E Silva (s/d), "*Fazer ginástica sem música parece-nos como dançar sem acompanhamento musical que indique a cadência da dança*". À música coube o papel de estimular o movimento, entusiasmar os alunos a acompanhar o ritmo e a cadência dos exercícios, e manter todos num mesmo compasso. Em outras palavras, a música era um dos principais estímulos à prática da ginástica, uma forma de incentivar os corpos sedentários, doentes e cansados do trabalho. Corpos estes, que necessitavam do vigor físico para produzir e da beleza simétrica e harmônica para se adequar aos moldes da sociedade moderna.

"Há no folclore e no cancionero popular de todos os povos, músicas que a maioria conhece. Sua inclusão em alguns exercícios surtirá grande efeito. Sua execução ou simples tararear vale um autêntico exercício respiratório, com a vantagem de não alterar o ritmo cardíaco e retardar o cansaço muscular".¹³

¹² PINTO, 1946, p. 25.

¹³ PITHAN e SILVA, s/d, p. 25 e 26.

Além de incentivar e estimular a prática da ginástica calistênica, a música era um fator determinante do ritmo, da cadência e da velocidade dos exercícios, podendo, então, ser interpretada como mais um elemento da métrica ginástica e da necessidade de uniformidade entre os alunos. Se analisada como um fator sócio-político, segundo Pinto (1946), podemos caracterizá-la como um elemento motivador: mobilizador ou desmobilizador, ou seja, ela pode auxiliar o ser humano a criar ou a romper o isolamento em relação ao encontro com ela mesmo, com seus semelhantes e com o mundo.

Dessa forma, a música poderia ser vista, ao mesmo tempo, como um elemento estimulador e um elemento "opressor", pois, estaria inibindo a liberdade dos movimentos e obrigando os participantes a se encaixar nos padrões de execução. Com isso, todos praticantes deveriam ter o mesmo desempenho durante as aulas, fato que me faz pensar se a Calistenia, era realmente, dedicada a qualquer participante.

Capítulo V

***A Calistenia e as
Permanências na História***

Depois de ter conhecido os conceitos e significados do termo Calistenia, de ter estudado o processo histórico-cultural que levou a sua sistematização, e quais foram suas bases metodológicas, podemos finalmente, analisar quais foram os conhecimentos deixados pelo método, ou seja, quais foram suas permanências na educação física dos dias de hoje.

Se nos remetermos à Grécia antiga e à prática da ginástica naquela época, poderemos ressaltar os ideais de beleza, a busca da harmonia das formas e do ser uno. Ideais que faziam parte de um conjunto de valores que compunham as "normas" da sociedade e suas aspirações referentes à educação. Isto quer dizer, que os gregos praticavam a ginástica com o intuito de construir corpos belos e esteticamente equilibrados, para que dessa forma conseguissem o mesmo com suas almas, pois acreditavam que um corpo sã, era sinônimo de um espírito sã.

Já no século XIX, a ginástica calistênica, assim como outros métodos ginásticos, estava diretamente ligada às mudanças decorrentes dos avanços da modernidade. No caso específico da Calistenia, as principais preocupações estavam relacionadas com os problemas orgânicos gerados pelas condições de trabalho desumanas e pelo crescimento desordenado dos centros urbanos norte-americanos. Estes fatores, associados às preocupações do governo e as idéias sanitárias e médico-higienistas, permitiram que profissionais da área médica, baseados na ciência biológica, estruturassem uma ginástica que ficou conhecida como Calistenia. Neste contexto, a ginástica se mostrou como uma forma de minimizar os prejuízos à saúde e otimizar a produção industrial.

"Se no século XIX, no auge da afirmação da Ginástica, o corpo devia ser educado para a economia de energia, para a economia de movimento, hoje ele é educado para gastar a energia sempre em excesso, para manter-se em forma a partir de uma norma que determina o que é a *boa forma*".¹

¹ SOARES, 2001, p.119.

Atualmente, podemos observar o evidente interesse e a atenção direcionada à busca de um corpo perfeito, da boa saúde, e da tão sonhada “qualidade de vida”. Formas impostas pela mídia em geral e pela cultura massificada ditam o corpo da última moda, incentivando milhares de pessoas a praticar ginástica em busca de corpos esguios e sem curvas, no caso das mulheres, e corpos fortes e musculosos, no caso dos homens.

Devido à grande preocupação com a aparência, a atividade física transformou-se em uma “obrigação”, e como diz Soares (2001), *é quase uma religião, não isenta de culpa quando a ela se falta ou não se é fiel*. Com isso, a ginástica tornou-se uma atividade, muitas vezes, isenta de prazer em sua realização, com o caráter científico da melhora no rendimento aeróbio e da força muscular, assim como, nos métodos ginásticos sistematizados no século XIX. Muitas pessoas buscam rejuvenescer e diminuir suas medidas em nome da saúde, e em contrapartida, usam drogas e medicamentos que prometem eliminar a gordura, aumentar a massa muscular...

Além das semelhanças entre os ideais que levaram à prática da ginástica no século XIX e levam na atualidade, a estrutura básica das aulas, em sua maioria, também se mostra análoga.

A ginástica proposta pelo Dr. Dio Lewis era destinada a qualquer participante (homens, mulheres, gordos, magros, fortes, fracos, etc) e deveria ser realizada em turmas mistas (homens e mulheres conjuntamente). Características que se tornaram marcantes na Calistenia, pois na época em que aparece, eram indicados exercícios de força para os homens, que deveriam se preparar para vender sua “força de trabalho” e exercícios leves e de flexibilidade para as mulheres, que deveriam estar prontas para a maternidade e para os trabalhos domésticos.

Embora, o método calistênico tenha contribuído para a educação física em geral com a inclusão de homens e mulheres em uma mesma aula, hoje em dia, nas aulas de ginástica destinada tanto ao público feminino, quanto ao masculino, ainda podemos perceber problemas relacionados a discussões referentes ao gênero dos participantes das aulas. Dessa forma, podemos ressaltar que

mesmo depois de décadas e décadas, com tantos avanços e conquista, na cultura acidental, para ambos os sexos, fica evidente o secismo entre homens e mulheres, meninos e meninas...

Outro elemento de valor que a Calistenia traz é a utilização da música, um "instrumento", até então descartado por outros métodos ginásticos. Esta inovação se tornou um ponto importante nas aulas modernas de ginástica e se difundiu por várias áreas da educação física. Hoje, quando observamos uma aula de ginástica, o primeiro ponto que nos chama atenção é a batida forte da música eletrônica, que marca a cadência única dos movimentos realizados durante as aulas, não obstante, muitas destas aulas apresentam movimentos e exercícios muito parecidos com aqueles que eram utilizados na ginástica calistênica.

Dessa forma, podemos afirmar que a Calistenia foi um método ginástico sistematizado, que esteve inserido em um processo histórico-cultural e por isso reflete em sua estrutura este contexto. Não podemos então, criticá-lo, sem antes ter um conhecimento consistente sobre o assunto e sua importância para todo o universo da educação física do passado e do presente.

Espero com o fim deste trabalho, ter esclarecido as dúvidas que surgiram ao longo desta jornada, ou pelo menos a maioria delas, e que esta pesquisa seja um incentivo a todos que tenham o interesse em mergulhar no mundo da História e em seus "mistérios" ainda não desvendados.

"Realizar uma história do corpo é um trabalho tão vasto e arriscado quanto aquele de escrever uma história da vida. Mesmo se restringindo ao estudo do corpo humano, são incontáveis os caminhos e numerosas as formas de abordagem: da medicina à arte, passando pela antropologia e pela moda, há sempre novas maneiras de conhecer o corpo, assim como possibilidades inéditas de estranhá-lo".²

² SANT'ANNA, in Soares (org), 2001, p.3.

Referências Bibliográficas

Livros e Teses

ALDEN, J. R. e MAGENIS, A. ***A History of the United States***. New York, American Book Company, 1960.

AMARAL, C. R. ***Calistenia no Plano Geral da Educação Física***. Associação dos professores de Educação física do estado da Guanabara, nº6, 1965.

AZEVEDO, F. ***Da Educação Física***. Vol.1, Editora Melhoramentos, SP, 1960.

BLOCH, M. ***Introdução à História***. Portugal, Publicações Europa-America, s/d.

BRUHNS, H. T. (Org.) ***Introdução aos Estudos do Lazer***. Campinas, Unicamp, 1997.

BURCKHARDT, J. ***History of Greek Culture***. New York, Frederick Ungar Publishing Co., 1963.

HASSE, M. ***O outro Corpo***. Ex aequo, no. 4, 2001, p. 41-56.

JAEGER, W. ***Paidéia - A Formação do Homem Grego***. Editora Brasiliense, Martins Fontes, 1989.

MARINHO, I. P. ***História Geral da Educação Física***. Cia Brasil Editora, 2º ed., SP, 1980.

MARINHO, I. P. ***Sistemas e Métodos de Educação Física***. Vol.2, 3ª. ed., R.J., 1952.

PEREIRA, C. F. M. ***Tratado de Educação Física - Problema Pedagógico e Histórico***. Vol.1, Lisboa, Bertrand, s/d.

PITHAN e SILVA, N. ***Ginástica Moderna - Calistenia. Músicas para acompanhar os exercícios***. Cia Brasil Editora, 2º. ed., SP.

PINTO, R. M. ***Gestos Musicalizados - uma relação entre educação física e música***. Belo Horizonte, Inédita, 1946.

SOARES, C. L. **Educação Física: Raízes Européias e Brasil.** Campinas, SP, Ed. Autores Associados, 1994.

_____ **Imagens da educação no corpo: estudo apartir da ginástica francesa no século XIX.** Campinas, SP, Ed. Autores Associados, 1998.

_____ (org.) **Corpo e História.** Campinas, SP, Ed. Autores Associados, 2001.

VAGO, T. M. **Cultura Escolar, Cultivo de Corpos.** São Paulo, Universidade Estadual de São Paulo, Faculdade de Educação, 1999. (Tese de doutorado em História da Educação e Historiografia)

WOOD, A. **La fuerza Armoniosa por el Ejercicio.** Libreria de la Salud, Buenos Aires, s/d.

Periódicos

Revista Educação Physica, nº 7, ano IV, Dezembro, 1936.