



Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física
FEF UNICAMP

Ginástica Sueca e Ginástica
Laboral: relações, discursos e
papéis sociais estabelecidos
ao longo da História.

Autora: Lívia Bonamigo de Lucca

Orientador: Prof. Doutorando Vinícius Demarchi Silva Terra

Campinas, 2004



Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física
FEF UNICAMP



Ginástica Sueca e Ginástica
Laboral: relações, discursos e
papéis sociais estabelecidos
ao longo da História.

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Unicamp, sob orientação do prof. Doutorando Vinícius Demarchi Silva Terra, como requisito para obtenção do título de graduação em Licenciatura em Educação Física.

Autora: Lívia Bonamigo de Lucca
Orientador: Prof. Doutorando Vinícius Demarchi Silva Terra

Campinas, 2004

Sumário

Resumo	03
Capítulo I: Situação Européia e o surgimento do método Sueco	04
Europa: grande momento de transformações.....	04
A Suécia.....	07
Capítulo II: Transformações históricas e o método Neo-sueco	
13	
Ginástica Neo-sueca	13
Elli Bjorksten: a ginástica feminina.....	13
Niels Bukh: a ginástica fundamental.....	18
Elin Falk: a ginástica escolar.....	23
Maja Carlquist: a ginástica de Ling com o mínimo de tensão.....	25
Josef Gottfrid Thulin: o “eclevticismo”.....	27
Generalidades.....	29
Capítulo III: Ginástica neo-sueca e suas relações	31
Ginástica Neo-sueca Feminina: Educação Natural ou Social?.....	31
Rousseau e o Homem Universal X Taylor e o Homem Econômico.....	33
Taylor e a ginástica neo-sueca.....	36
A questão da ordem.....	37
Os papéis sociais.....	38
Os setores, as diferenças, as relações.....	47
Ginástica Laboral: uma questão de segurança.....	50
A ginástica laboral fora do trabalho.....	51
Ginástica Laboral: apenas uma parte em um contexto maior.....	52
Capítulo IV: Ginástica Laboral: discussão de autores e minhas experiências pessoais ...41	
Ginástica Laboral: quando surgiu e como defini-la?.....	41
Minhas experiências.....	44
Conclusões	53
Referências bibliográficas	60
Referências na Internet	61
Anexo	62

Agradecimentos

Em primeiro lugar agradeço a Deus por todas as oportunidades da vida que me possibilitaram alcançar meus objetivos. Em seguida agradeço a minha família por ter permitido trilhar os caminhos certos para isso: meu querido irmão Gustavo, por estar ao meu lado sempre que precisei com toda a força e luz. A minha amada mãe Rosângela que sempre foi e será a pessoa mais especial e sem dúvida a que mais amo em minha vida, meu porto seguro, que me acompanhou por todos os momentos de aflição, desespero, sendo compreensiva e nunca me deixando desistir, mas também esteve comigo nos momentos de alegria e realizações, sendo sempre a primeira a me aplaudir. Obrigada por você ter feito de mim o que eu sou hoje!

Agradeço também ao meu pai Aldo, meus tios e minhas tias e todas as minhas primas (em especial: Mariana, Ellen, Luene, Carol, Meire e Laís) e primos, pelo carinho e pelo caloroso abraço com que sempre me recebem. Obrigada também, aos meus amigos e amigas, principalmente: The Carol's, Renata, Pistone, Giseli (também pela ajuda nas traduções), as distantes Nádia e Catarina e em especial a Marina que é como uma irmã para mim; todo pessoal da Body Enjoy, e meus queridos amigos da Nova Escola. Agradeço ao Rafa, por tudo que estamos vivendo juntos, obrigada também pelo carinho de sua família e ah pelo dicionário em espanhol!

Em especial gostaria de agradecer a minha querida mestre Vera Mazzaro, minha professora ao longo de 3 deliciosos anos, que fez com que a história fosse tão apaixonante ao ponto de virar tema de minha monografia.

Gostaria de agradecer também a Tia Paty que, de uma simples professora, se tornou uma de minhas melhores amigas e que por meio da dança despertou minha paixão pelo corpo, que me trouxe a faculdade de educação física e a Lise que a cada dia se torna uma pessoa mais especial em minha vida. Obrigada meninas por tudo que vocês sabem que fizeram e fazem por mim, tanto profissional quanto afetivamente.

Com todo carinho e admiração, agradeço também a Professora, Fisioterapeuta, e minha super amiga (tia ou irmã mais nova, né Cris?) Cristiana Pera, que me apresentou a ginástica laboral e sempre depositou toda sua confiança em meu trabalho, me ensinando tudo o que hoje sei sobre essa prática; mas que também sempre foi e continua sendo como alguém de minha família, alguém muito muito especial!

Agradeço a todos meus amigos da FEF, especialmente a toda turma 01 diurno por esses breves mais intensos anos de cumplicidade. Em especial a Paulinha que me ensinou a ser prática e objetiva, e que por mais insuportável e sem noção que seja algum trabalho, não adianta tem que sentar e fazer acontecer...obrigada pelo seu carinho e amizade e por enfiar a mão no balde e me mostrar aonde ficava o nariz do cérebro na aula de anatomia!

A Liana, minha vizinha há 10 anos, pena que só na faculdade descobrimos isso, mas que bom que nos tornamos grandes amigas, dividindo tanto experiências acadêmicas como pessoais, valeu Lili!. A Lú (sempre amiga), Dafne (anfitriã), CP(conterrânea), Tati (ainda acho que somos irmãs gêmeas), por toda hospitalidade, carinho, amizade e é claro baladas! Andreza, minha querida e doce amiga bailarina, você é uma pessoa muito especial! Tici, grande amiga! Nirvana, amiga de todas as ocasiões! Livia minha amiga xará, bailarina, que faz aniversário no mesmo mês que eu, fez vestibular na minha frente...! Aos meus queridos amigos Felipe e João!

Em fim, a todos que ao longo desse quatro anos fizeram parte da minha vida de alguma forma!

Um agradecimento especial e todo meu respeito à todos os professores que de fato contribuíram para minha formação acadêmica e pessoal. Em especial agradeço ao meu orientador Vinícius, com o qual não tive a oportunidade de cursar matérias na FEF, mas que sem dúvida ensinou-me muito mais que qualquer outro professor! Obrigada por dividir comigo seu bem mais precioso: seus conhecimentos, obrigada pela paciência, pelo carinho, pela atenção, por saber a hora certa de me cobrar trabalho e a hora de me tranquilizar, valeu por todas as reuniões que produziram discussões que jamais esquecerei (principalmente aquelas em que viajamos no assunto), pelas vírgulas corrigidas, pela nossa iniciação e pela confiança! Enfim obrigado pela cumplicidade e pela amizade que acabamos construindo ao longo desse ano.

Assim para finalizar, agradeço a todos que são especiais para minha vida, que me ajudaram direta ou indiretamente em minha formação e na realização desse trabalho!

Resumo

A idéia desse trabalho surgiu devido a uma inquietação em relação à Ginástica Laboral, um benefício ao trabalhador que ressurgiu com peculiar intensidade no Brasil na década de 90. Minhas experiências profissionais com essa atividade não me permitiam aceitar as rotulações que faziam a seu respeito, ora como uma prática hegemônica que vinha apenas para reforçar o sistema capitalista, e ora como a solução de todos os problemas ocupacionais.

Para isso, inicialmente, realizei um estudo sobre a Ginástica Sueca (século XIX e início do XX) com duas finalidades: a primeira foi de estudar historicamente um método ginástico de forte preocupação biológica sobre o qual possuía pouco conhecimento, para poder utilizar em seguida o mesma relação de distanciamento ao estudar a ginástica laboral, com a qual possuía uma forte relação. A segunda seria buscar as possíveis aproximações desses dois métodos – Ginástica Laboral e Sueca – para melhor compreensão do primeiro.

Este trabalho apresenta um estudo sobre a ginástica sueca, por meio de uma revisão bibliográfica, buscando não só discutir o método em si, mas entendê-lo em meio a todo o contexto histórico, político, social e econômico em que surgiu, acompanhando sua modificação – o método neo-sueco, em suas diversas tendências - no decorrer do tempo, mostrando suas relações com pensadores e paradigmas da época. Em seguida, desenvolvo um estudo sobre a ginástica laboral, baseado em minhas experiências nesta área, por meio de uma discussão sobre as relações que se constroem nos ambientes de prática desta ginástica.

O trabalho finaliza com um estudo comparativo entre os dois métodos, em busca de aproximações e persistências, num esforço de entender mais criticamente o contexto no qual a Ginástica Laboral surgiu, situando o momento de sua ascensão, as modificações de seu conceito, e significados desta prática ao longo da história.

Capítulo I: Situação europeia e o surgimento do método sueco

Antes de iniciar um estudo sobre os métodos ginásticos e, posteriormente sobre a ginástica sueca, faremos um estudo sobre a situação histórica pela qual passava a Europa durante o período de passagem do século XVIII para o XIX, a fim de entendermos melhor em que circunstâncias políticas, sociais e econômicas foram institucionalizados os métodos ginásticos europeus, para em seguida focarmos a atenção na Suécia, buscando compreender mais especificamente o método de ginástica sueca.

Europa: grande momento de transformações

Nas últimas décadas do século XVIII e especialmente durante o século XIX, a Europa passava por um momento histórico de profundas mudanças políticas, econômicas e sociais, momento este em que o pensamento pedagógico, originado no século XVIII, influenciava todo continente, com o advento dos chamados educadores naturalistas¹ e filantrópicos².

Os escritores franceses do século XVIII provocaram uma revolução intelectual na história do pensamento moderno. Suas idéias caracterizavam-se pela importância dada à razão: rejeitavam as tradições e procuravam uma explicação racional para tudo. Filósofos e economistas procuravam novos meios para dar felicidade aos homens. Atacavam a injustiça, a intolerância religiosa, os privilégios. Estas novas idéias conquistaram numerosos adeptos, a quem pareciam trazer luz e conhecimento. Por isto, os filósofos que as divulgaram foram chamados iluministas.³

Em meio a esse movimento, também no século XVIII criou-se um governo que possuía idéias tanto do antigo absolutismo como dos novos ideais iluministas. Esta forma de governo, que surgiu em países da Europa ainda essencialmente agrícolas, como Portugal, Áustria, Prússia e Rússia, passou a ser conhecida por Despotismo Esclarecido. Os soberanos desses países, apoiados na burguesia e em parte da aristocracia, explicavam seu

¹ Rousseau foi um dos mais importantes educadores naturalista, sobre o qual falaremos mais a diante.

² Eram possuidores de pensamentos de amor à humanidade

poder absoluto não mais na “origem divina”, como faziam os reis anteriormente, mas sim como resultado de necessidades sociais⁴.

Porém, foram nas últimas décadas desse século mais especificamente em 1789, que aconteceu na Europa a Revolução Francesa, um dos mais marcantes e importantes movimentos históricos mundiais. Essa foi uma revolução inicialmente feita pelo povo, que em seguida fortaleceu-se com o apoio da burguesia, uma classe nova em busca de sua ascensão social. Mas tão logo os burgueses tiveram seus interesses conquistados, abandonaram o povo com sua causa.

Foi por meio desse movimento de tamanha importância que o Absolutismo foi derrubado e abrindo caminho para implantação da República na França, descentralizando o poder político do país e, alastrando, como uma onda, as revoluções liberais por toda a Europa.

No final do século XVIII a educação na Europa passou por modificações profundas, com a Revolução Francesa e todo movimento popular a educação estatal do súdito, própria da monarquia absolutista e do despotismo esclarecido, se converte em educação nacional do cidadão e da França que logo se espalhou por toda Europa e América. Foi nessa época que a educação passou a ser uma das mais importantes preocupações de reis, pensadores e políticos, pois, com o advento do movimento iluminista, a educação passa a ser valorizada e todos os nobres passam a buscar esses conhecimentos.

Sabemos que no período antecedente a todos esses conflitos políticos que começavam a dominar toda a Europa, a educação já vinha sendo pensada por duas das maiores figuras da pedagogia: Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) e Johann Henrich Pestalozzi⁵ (1746-1827). No século XIX, a educação ainda era fortemente influenciada

⁵ de acordo com informações retiradas do site: rcristao.tripod.com/biograf/pestaloz.html em 25/11/2004. Pestalozzi foi claramente influenciado pelas idéias de Jean Jacques-Rousseau, acreditava na educação como um desenvolvimento total do indivíduo, num conjunto moral, intelectual e físico, cuja potencialidade se encontra na criança, que deve ser estimulada, principalmente no lar em que vive: "A escola deve ser a continuação do lar. É no lar que se encontra o fundamento de toda cultura verdadeiramente humana e social" – concluía o educador. Pestalozzi acreditava que o indivíduo, desde criança, possui todos os meios necessários para a socialização plena e que o papel do educador é justamente promover o desenvolvimento desses valores já existentes em cada indivíduo, sempre ressaltando a importância da família na formação da personalidade. Ele entendia que o conhecimento não é propriamente adquirido, mas sim desenvolvido, pois cada ser humano já nasce com a tendência espontânea da natureza de seu próprio desenvolvimento. Somente precisa do estímulo do educador, sempre subordinado à educação moral e espiritual.

pelas revoluções políticas e acontecimentos econômicos, além de idéias liberais, constitucionalistas e parlamentaristas. Com a Revolução industrial, que teve seu auge nesse século, houve um grande aumento na população urbana e com isso cresceu a necessidade de educar essa grande massa que invadia as cidades Européias.

No final do século XIX a Europa passava por profundas mudanças sociais concomitantes à Revolução Industrial que coroava o início do modo de produção capitalista que surgia, literalmente, a todo vapor. Com a rápida urbanização o espaço se modificou, o homem precisava adaptar-se a um novo tipo de vida completamente diferente, para não dizer oposto, a vida do campo. A população urbana e a criação de máquinas cresceram de forma vertiginosa, juntamente com um novo sistema que se instalava modificando a função do homem no trabalho.

Podemos descrever o panorama geral da situação global européia no século XIX, como sendo o século de formações dos Estados Nacionais sobre influência do Liberalismo e do Nacionalismo e que, economicamente, passava por uma das mais profundas mudanças de sua história, pela Revolução Industrial, que teve seu início em 1760 na Inglaterra, expandido-se por toda Europa a partir de 1850, e promovendo não só desenvolvimento econômico mas também importantes transformações sociais.

É importante ressaltar que toda Europa estava envolvida entre o período de 1803 até 1815 nas Guerras Napoleônicas⁶, e a partir de 1871, todo continente viveu em permanente estado de tensão por questões territoriais de forma que essa crise política que desencadeou, em 1914, a I Guerra Mundial.

Assim, em meio a esse contexto de mudanças que a educação física encontrou espaço para sua sistematização e institucionalização como uma forma de educação no mundo ocidental. O sentimento forte de nacionalismo e militarismo que dominava todo o continente durante os séculos XVIII e XIX, contribuíram para que no epicentro da Europa surgissem os métodos ginásticos, concomitante com o movimento esportivo na Inglaterra, que, em breve se espalharia por todo o mundo.

⁶ Durante a Invasão Napoleônica, em 1798, quando a cidade de Stans foi invadida e seus habitantes massacrados pelas tropas, Pestalozzi reuniu as crianças desamparadas e passou a cuidar delas em meio às mais precárias condições. Informações retiradas do site [reristao.tripod.com/biograf/pestaloz.html](http://www.reristao.tripod.com/biograf/pestaloz.html) em 25/10/2004.

A sistematização e institucionalização desses métodos estava intimamente relacionada ao processo de afirmação da nacionalidade desses países europeus, que encontravam-se em constante preocupação de preparação para guerra.

Estes métodos ginásticos acabavam servindo como apoio aos movimentos liberais e nacionalistas, pois, se por um lado surgiram por influência destes, por outro garantiam a manutenção dos mesmos, preparando e educando corpos, desenvolvendo ideologias que os sustentassem.

Os métodos ginásticos tiveram sua origem na Alemanha, Dinamarca, França e Suécia, sendo esse último o objeto de nosso estudo, por isso, após essa breve descrição do que acontecia na Europa de uma forma geral e a situação da educação nesse continente, acredito ser possível realizar um estudo mais específico sobre os acontecimentos na Suécia para então iniciarmos um estudo sobre o método originário desse país.

A Suécia

Após um período de profunda decadência durante o final do século XVIII, finalmente aconteceu uma evolução política na Suécia na primeira metade do século XIX, resultante de duas forças aparentemente opostas: o partido liberal, cuja influencia começou a acontecer, a partir de 1823, tendo sua fase de apogeu no parlamento de 1834, e a ação moderadora do rei da união conservadora, constituída a partir de 1840. Em relação a isso, pereira afirma:

“O que acima de tudo devemos salientar é o facto de ambas estas duas forças, embora com opiniões as mais divergentes, sob múltiplos aspectos, terem procurado contribuir para o progresso e para o bem-estar social da Nação”⁷.

E assim, os resultados dessas ações divergentes foram favoráveis ao progresso do país de modo que a modificação do panorama geral deu-se de forma rápida e benéfica em todos os aspectos e em poucas dezenas de anos a Suécia entrou em plena fase de regeneração social.

⁷ Pereira s/d, p.285

Porém, não foi só essa movimentação interna que mobilizou o povo sueco para reconstrução do prestígio nacional, no início do século XIX, aconteceu o que podemos caracterizar como o estopim para o desencadeamento desse sentimento de nacionalismo; a toma da Finlândia pelos russos, destituiu a Suécia da terça parte de seu território, e isso fez com que uma onda de patriotismo existente em toda a Europa, devido às guerras napoleônicas, invadisse também esse país.

Pereira diz:

“O sucesso e a projeção educativa da obra de Ling não foram somente consequência da genialidade de alguns dos seus conceitos, da excelência das suas idéias e dos fundamentos científicos que à mesma quis imprimir. Só lhe encontramos justificação no facto de se ter enquadrado no movimento de renovação nacional da Suécia”.⁸

Com isso, o autor ressalva a necessidade de compreendermos o momento pelo qual passava a Europa e mais especificamente a Suécia, pois, no caso da ginástica sueca, de acordo com ele, nada adiantaria toda a genialidade de Ling, se as condições não fossem propícias ao afloramento de suas idéias.

O idealizador do sistema sueco de ginástica foi Per Henrik Ling, nascido a 15 de novembro de 1776 na cidade de Lyunga. Teve uma infância marcada por fortes experiências, perdeu o pai aos 4 anos e a mãe aos treze, e aos 16 anos foi dispensado do colégio de Wexjo por ter se voltado contra a rigorosa disciplina lá existente. No ano seguinte frequentou a Universidade de Lund e mais tarde Upsala, seus estudos literários fizeram com que se aprofundasse no conhecimento de autores da Alemanha e Dinamarca, sendo esta última considerada sua segunda pátria onde morou de 1799 a 1804.

Ling desenvolvia atividades teatrais e poéticas sendo recebido em 1835 na Academia Sueca como um de seus membros, alcançando inclusive em 1837 um prêmio por sua obra literária.

Foi durante sua estadia em Copenhague, Dinamarca, que Ling conheceu o trabalho desenvolvido por Franz Nachteggall⁹ (1777-1847), em seu ginásio particular.

⁸ Pereira, s/d p.283

⁹ De acordo com Betti 1991,p. 38: Nachteggall, liderou o movimento que levou a consolidação da Educação Física dinamarquesa. Influenciado por Guts-Muths, organizou, em 1789, um clube de ginástica e em 1799 passou a dar aulas numa escola privada que seguiu a linha de Basedow. Neste mesmo ano, Nachteggall abriu

É importante que não poderemos falar dos acontecimentos na Suécia, bem como o desenvolvimento de seu método ginástico, sem falarmos do método Alemão, Suíço e Dinamarquês pelos quais Ling sofreu grande influência. Como já discutido anteriormente a Europa no século XIX sofria influência do pensamento de filantropos e enciclopedistas como: Rousseau, que influenciava o pensamento pedagógico de Guts-Muths,¹⁰ e Pestalozzi¹¹.

De acordo com Pereira a evolução do pensamento pedagógico de Ling,

“foram estruturalmente influenciadas, embora diferenciando-se, ulteriormente, pela evolução do problema da ginástica na Alemanha e na Suíça, em especial no que se refere a ação de Guts-Muths e Pestalozzi”¹².

Pereira nos diz que o criador do método sueco de ginástica sofreu, portanto, influências simultâneas, de Schelling¹³, e no tríplice aspecto: filosófico, doutrinário e técnico, pelo pensamento alemão; Jahn¹⁴ serviu de orientação pedagógica da sua ginástica militar e Guts-Muths, Vieth e Pestalozzi como orientação metodológica e técnica da sua ginástica pedagógica e militar.

O início da relação de Ling com a educação aconteceu, em Lund, quando obteve autorização para auxiliar a ginástica em um curso de esgrima, e em 1807 por sua possível influência a *“Suécia decidiu designar para cada estabelecimento de ensino local os exercícios físicos e nomear um professor especial para ensinar o trepar, o salto, o volteio, a natação, etc”¹⁵.*

Após a Suécia perder a Finlândia para Rússia, e o forte sentimento de patriotismo que se aflorou na Suécia, Ling passou a utilizar a ginástica e a literatura com o propósito de instigar força e coragem no enfraquecido povo sueco, dedicando-se a escrever poemas, peças teatrais além de tratados de ginásticas, em especial, um manual de ginástica militar e

um ginásio particular, a primeira instituição do gênero fundada na Europa moderna. Seu sistema ginástico fez grande sucesso e atingiu o meio militar”.

¹⁰ Criador do método alemão de ginástica.

¹¹ Estudava também a educação física para juventude, em Pereira s/d, p. 294

¹² Pereira s/d, p. 282

¹³ Filósofo Alemão

¹⁴ Ginástica com sentido predominantemente militar e preparação para o combate, em Pereira s/d, p. 294

¹⁵ Marinho, s/d p. 182

esgrima, em 1838, o qual foi adotado oficialmente pelo exército sueco e de outros países. Além disso, propôs ao governo sueco a fundação de uma escola nacional de ginástica similar ao *Instituto Militar de Ginástica de Copenhague* e por influência dos maus tempos e o sentimento de nacionalismo, o rei, em 1813, fundou o *Instituto Real Central de Ginástica*, do qual Ling foi diretor por 25 anos.

Apesar dos motivos patrióticos levarem Ling a desenvolver uma ginástica que tornasse o povo sueco aptos a defender seu país, ele não se restringiu a propostas apenas militares. Como estudioso de anatomia e fisiologia ele buscava desenvolver o corpo com movimentos cuidadosamente selecionados e para atingir seus objetivos, categorizou sua ginástica em: médica, pedagógica, militar e estética.

A ginástica pedagógica e higiênica, de acordo Marinho, tinha por finalidade submeter o corpo à vontade; ela era, segundo o autor, essencialmente educativa e social, servindo para satisfazer as necessidades tanto da alma como do corpo sendo destinada a todas as idades, constituições e podendo ser praticada dentro de todas as condições materiais e sociais. Ela assegurava a saúde, sendo essencialmente respiratória e assegura a beleza por seu caráter corretivo e ortopédico. Ainda segundo o autor ela é:

*“energética e viril, pelo emprego econômico das forças e a formação do caráter; social e patriótica, pela educação disciplinada da célula humana a serviço da sociedade. Por meio simples ela assegura resultados certos.”*¹⁶

Ainda sobre a ginástica pedagógica corroborando com Marinho, Pereira afirma que segundo a definição de Ling esta *“ensina o homem a colocar o seu corpo debaixo da própria vontade”*¹⁷. Já a ginástica estética *“visa despertar os nossos pensamentos e sentimentos interiores”*¹⁸, de acordo com Marinho Ling estabeleceu que a ginástica estética permitia ao corpo exprimir certos estados da alma; de sentimentos e de pensamentos e que ela é influenciada e influencia as belas artes. O autor ainda coloca que Ling

¹⁶ Marinho, s/d p. 183

¹⁷ Pereira, s/d , p. 293

¹⁸ idem

“procurou satisfazer as exigências formativas, requeridas para educação pela orientação filosófica e pedagógica de Schelling¹⁹, dos enciclopedistas e pelo neo-humanismo e neo-romantismo da escola alemã²⁰”.

Sobre a ginástica militar Ling pretendia resgatar as qualidades físicas viris do povo sueco afim de prepará-los para eventuais agressões de inimigos externos. Para Marinho Ling entendia a ginástica militar como *“a arte das armas, que deve cooperar na formação geral”*, como admirador da força e das qualidades guerreiras dos antigos normandos e por isso ele próprio praticava esgrima.

Com a ginástica médica Ling buscava a regeneração física de seus compatriotas que se encontravam em um grau sanitário em um nível essencialmente baixo, devido à causas desfavoráveis de natureza política, moral, social, econômica e higiênica. Segundo Marinho, ele baseava-se nos ensinamentos da Antiguidade e da Renascença para invenção de uma grande variedade de exercícios terapêuticos e o conhecimento de seus efeitos curativos para certas afecções, porém jamais adotava uma nova forma de exercício médico sem antes ter provado seus efeitos.

Pereira coloca que:

“ a orientação pedagógica do pensamento de Ling, nos primeiros tempos da sua actividade, obedeceu, integralmente, aos princípios educativos enunciados por Rousseau e Locke, os quais pretendiam, que, através da ginástica, se contrariassem os inconvenientes da vida social, modificando-a de acordo com as exigências da natureza e procurando, assim, fortificar o corpo e desenvolver, harmonicamente, a personalidade, segundo o ideal da antiguidade clássica²¹”.

Para Ling a ginástica estava intimamente relacionada à religião e às artes, ele conhecia os exercícios físicos dos tempos antigos, e por isso seu sistema foi influenciado essencialmente na ginástica clássica dos Gregos porém, os princípios filosóficos que constituíram a sua base foram adaptados às exigências da educação moderna.

¹⁹ Na seguinte passagem podemos perceber a influencia filosófica do alemão Schelling na ideologia de Ling: *“A ginástica não deve considerar os órgãos do corpo como uma massa mecânica, mas animada em todas as partes e, por conseguinte, como um instrumento sempre vivo da alma. Um verdadeiro ginasta tem necessidade de conhecimentos, de senso artístico e de moralidade”*, em Marinho s/d p.183,

²⁰ Pereira, s/d p. 293

²¹ Pereira s/d, p. 291

Para Pereira, pode-se tirar algumas conclusões basilares sobre esses aspectos da divisão da ginástica sueca em categorias, tendo duas dessas conclusões uma importância considerável nesse momento de nosso trabalho:

“refere-se a primeira à recíproca influência da ginástica pedagógica e militar; a segunda mostra a íntima ligação e os fundamentos comuns da ginástica pedagógica e médica”²²... “Deve-se talvez a essa sobreposição de objetivos múltiplos e aparentemente divergentes, o equilíbrio de orientação pedagógica que se verifica no pensamento de Ling e que não teve lugar com nenhum outro pedagogo”²³.

Ling foi um pedagogo de mentalidade eclética procurando satisfazer as necessidades primordiais da educação independentemente se essa objetivasse a formação individual ou uma formação social patriótica.

Dentre todas as divisões ginásticas, a ginástica pedagógica era a qual Ling tinha por objetivo desenvolver prioritariamente, e esta mostrava-se promissora devido ao equilíbrio existente em sua estrutura. Porém, esta vertente que parecia ser a grande obra de Ling, não encontrou um bom terreno para desenvolver-se, pois, apesar de todo o avanço no sentido da educação alcançado no século XIX, as escolas na época não dispunham de condições e apoio mínimo para o seu desenvolvimento.

Por outro lado, a ginástica médica passou a ter uma grande importância, pois, as verbas concedidas pelo Estado à saúde eram cada vez menores e por isso, com a falta de remédios, os pacientes buscavam a ginástica médica como alternativa para alívio de suas dores.

Assim, levando em conta o momento histórico em que se encontrava a Suécia e a Europa naquele momento, parece-nos claro que a vertente da ginástica de Ling que mais vingou, foi a ginástica militar, devido a situação de instabilidade e o período de conturbação daquela época.

²² idem, p. 293

²³ idem, p. 294

Capítulo II: Transformações históricas e o método Neo sueco

A partir do início do século XX, a ginástica sueca começa a ser repensada e com isso surgem novos idealizadores, estudiosos da ginástica de Ling que começam propor um novo olhar sobre esse método, originando o que se denominou: ginástica neo-sueca.

O estudo desses autores busca pontuar as críticas feitas à ginástica de Ling e mostrar os novos conteúdos, estratégias e principalmente evoluções de valores e significados dessa ginástica, pois estes servirão de base para o futuro entendimento da ginástica laboral e suas evoluções.

Ginástica Neo-Sueca

De acordo com Langlade²⁴, a ginástica neo-sueca pode ser entendida como a união de manifestações técnico-pedagógica e científica, que tem por base a obra de J.G. Thulin²⁵. A característica fundamental desse movimento é que, as principais figuras, dentro do campo técnico-pedagógico, tem como formação comum, a ginástica lingiana. Por isso, pode-se dizer que a ginástica neo-sueca, no período de 1900-1939, nasce e se desenvolve dentro da mais pura doutrina sueca, ainda que muitas vezes acontecessem influências externas. A seguir será feito um estudo sobre as origens e as contribuições mais significativas dos novos pensadores da ginástica sueca.

Elli Bjorksten

A ginástica Feminina

Elli Bjorksten foi uma Finlandesa nascida em 16 de outubro de 1870, que desde cedo já se posicionava contra “el corte” militar e a ginástica feminina da época. Elli exerceu a função de professora de Ginástica feminina, teoria e prática, no Instituto de educação física de Helsinki, Finlândia tendo 1918 teve publicado o primeiro volume de seu livro, baseado vasto período de sua experiência.

Todos os anos eram realizadas reuniões em alguns dos países escandinavos afim de discutir a ginástica feminina e buscar novos impulsos e inspirações para a prática da

²⁴ LANGLADE, A. LANGLADE, N. R. Teoria General de la Gimnasia. Buenos Aires: Editorial Stadium, 1986.

²⁵ Uma discussão mais profunda sobre o autor e suas idéias será apresentada adiante.

mesma. Elli tinha um papel de grande importância nesses eventos, sendo foco central e principal oradora dessas conferências.

A obra de Elli foi de grande valor e amplitude, podendo esta ser considerada como a primeira que fez renascer os ideais de Ling. Apesar da contribuição dele ter se dado tanto no campo prático como no teórico, a principal se deu no último aspecto. Elli expressa sua dificuldade no prefácio de seu livro:

Esta obra se baseia nos princípios do sistema de Ling: é um resumo das idéias que me tem preocupado há 25 anos, durante toda minha atividade pedagógica. Noto que ainda não compreendi somente por meio da explicação teórica. O que me pareceu claro e fácil de demonstrar ou explicar na aplicação prática ainda me causam dificuldades insuperáveis em sua exposição escrita.”²⁶

A contribuição de Elli deu-se de forma mais direta para a ginástica feminina e infantil, tendo uma participação indireta sobre a ginástica masculina.

Os ideais ginásticos da autora foram uma reação contra a ginástica existente em sua época, que de acordo com ela não poderia ser praticada por mulheres e crianças, pois: eram inadequadas para a mulher e a criança porque, não contemplavam suas possibilidades físicas e psíquicas; suas formas eram excessivamente rígidas; suas características eram militares; possuíam sobre si atitudes de uma rigidez cadavérica - aqui podemos notar influência dos estudos anatômicos presentes na origem da ginástica sueca, que devido sua realização com cadáveres, acabava por caracterizar-se, de acordo com a percepção da autora, como uma ginástica rígida -; não contemplavam a necessidade de alcançar a vida e calor que convidassem ao prazer.

Bojorksten, apesar de ser uma inovadora no âmbito ginástico de sua época, obteve importantes influências tanto do passado, como externas. Porém foram suas mais íntimas concepções sobre o problema da ginástica que a permitiram ofertar sua verdadeira contribuição ao meio.

²⁶ Langlade, p. 167 – tradução minha.

Tratando-se de suas concepções íntimas, nada melhor do que buscar em suas próprias palavras o entendimento para tal, nesse momento descrevendo sobre seu conceito de educação:

A educação física da qual o fim é o de fortalecer e desenvolver o corpo, e através disso, tornar o ser humano mais resistente desde o ponto de vista físico e espiritual, tem uma importância, nos dias de hoje, cada vez maior. Ainda não se compreendeu inteiramente sua imensa projeção educativa. Ela deve ser considerada como uma parte integrante da educação geral e tem uma tarefa importante como a educação intelectual ou moral.”²⁷

A autora diz ainda acreditar que deveria existir uma harmonia entre o corpo e alma para a realização completa do ser humano, porém, esta percebia uma separação cada vez maior entre o físico e espiritual. Uma cota artística é claramente percebida no trabalho de Elli, que entende que cada atividade física tem uma atividade espiritual paralela, e a arte como sendo fusão entre o corpo e a alma.

Elli Bjorksten acreditava ainda que os conhecimentos anatomos-fisiológicos eram insuficientes para a solução dos problemas da ginástica, sendo indispensável para ela uma interpretação psicológica das vivências dos diferentes sexos e idades.

A autora acreditava ainda na necessidade da existência do prazer, tanto do professor em ensinar como do aluno em praticar a ginástica, para isso propõe que isso seja feito:

Por meio de exercícios sãos, repletos de vida, animados, alegres, dirigidos por um professor com alma de um verdadeiro pedagogo e que saiba despertar as correspondentes qualidades morais e espirituais.”²⁸

Segundo Langlade, Elli por várias vezes, em seu livro, discorre sobre a indissolubilidade entre o corpo e a alma dizendo que o que é bom para um, é também para o outro, e que os exercícios físicos tem uma grande importância psicológica: porque contribuem poderosamente para o desenvolvimento da força de vontade e da energia, possuindo um papel fundamental na vida do ser humano.

²⁷ idem, p. 168 – tradução minha

²⁸ idem p. 169

Quanto as influências externas, a primeira delas foi Ling, do qual, as idéias, a autora considerava de uma genialidade e valor indiscutível, porém, achava que o sistema desenvolvido por seus seguidores deixava muito a desejar quanto ao ponto de vista pedagógico relacionados a mulheres e crianças. Assim, a autora julgava absolutamente necessário iniciar uma vigorosa reforma para que o sistema sueco fosse o que podia e devia ser.

Outras influências recebidas por Elli foram: de Johannes Lindhard²⁹, em seus estudos sobre os problemas específicos fisiológicos da mulher em relação com a ginástica; quanto a Isadora Duncan a influência esteve relacionada as suas idéias relacionadas a sensibilidade de valores rítmicos, harmônicos e expressivos da natureza.

Quanto a finalidade que a autora atribui aos exercícios ginásticos, podemos destacar: satisfazer a necessidade de movimentos do corpo, por meio de exercícios que fazem trabalhar de uma maneira completa suas diferentes partes e que renovam, fortificam e revivem o corpo e a alma; desenvolver uma boa postura e mobilidade; realizar movimentos livres, harmônicos, desembaraçados, e aperfeiçoar o sentido da forma e da beleza; despertar o sentido de ordem, a pressão, a independência do pensamento, a força de vontade e o desejo da ação; lutar contra a tendência a “molice”, despertar o gosto por uma vida sana e enérgica.

Tendo em vista algumas de suas crenças e influência, será feita uma descrição mais especificamente sobre o sistema desenvolvido por Elli.

Para ela, um plano de ensino deve compreender um conjunto de exercícios sistemáticos, que formam um todo, em vista do desenvolvimento completo e harmonioso do ser humano. Divide o plano de uma ação completa em: Fisiológico (está relacionado a beleza e a forma), Morfológico e Estético (relacionados liberdade do movimento,

²⁹ Johannes Lindhard nasceu na Dinamarca em 1870, tornando-se médico em 1898 e passando a ensinar anatomia e fisiologia no Instituto de Ginástica Médica. Descobriu sua vocação científica e dedicou-se e estudar a fisiologia da respiração e circulação do sangue. Em 1909 Dr Linghard foi nomeado professor de anatomia, fisiologia e teoria da ginástica.

Segundo, Langlade, a obra de Lindhard teve seu despertar coincidente com todas as manifestações estudadas que aconteceram no Centro, Norte e Oeste da Europa. A contribuições científicas do Oeste diferem-se das outras, pois, se centraram mais especificamente no campo da pesquisa fisiológica.

Assim podemos dizer que as duas principais contribuições desse médico dinamarquês foi abrir portas para investigação do mundo da ginástica nas Universidades e seu estudos em cima do pseudo-fisiologismo existente até então no mundo ginástico, aprofundando o conhecimento nessa área, ofertando grandes contribuições ao meio.

graciosidade e mobilidade) e Psicológico (o que é útil ao corpo contribui também a saúde da alma.). Sobre as contribuições de Elli no campo prático, estas podem ser divididas em contribuições técnicas e metodológicas.

Quanto às técnicas as principais delas foram: ritmo, soltura e oscilação. De acordo com autora a ginástica praticada na época possuía uma técnica que impossibilitava a expressão clara de ritmo e movimento, sendo Elli a primeira a introduzir no mundo nórdico a idéia de ritmo à ginástica.

De acordo com a autora: *“O ritmo, no movimento corporal, é de um valor inestimável para a economia de forças, pois ele aumenta nossa vontade e nossa alegria”*.³⁰

A soltura seria uma reação contra a interpretação tensa e rígida dos movimentos da ginástica da época. E finalmente, a oscilação que foi a contribuição técnica de base para que Elli concretizasse suas vivências rítmicas, sem ela dificilmente a autora poderia ter se aberto para o mundo nórdico feminino.

A preocupação com a energia de forças, de maneira alguma pode ser considerada como uma preocupação originária de Elli, porém foi na ginástica lingiana que levou para a prática seu significado. Bjorkesten acredita que:

“Obter a localização e a economia de forças deve ser considerado como umas das primeiras finalidades da ginástica. Por um domínio completo do aparato neuro-muscular, o corpo e a alma ganharão, desde o ponto de vista fisiológico, estético e ético, mais do que a nossa época supõe. O princípio da economia de forças, aplicado não somente na ginástica, mas também em toda a vida, tem grande importância social. Todo trabalho executado com um emprego correto de forças musculares e nervosas alivia de uma maneira incalculável o trabalho do coração, dos pulmões e, por isso mesmo, de todos os outros órgãos”.³¹

Devido a esse entendimento, Elli Bjorkten desenvolve o conceito de descontração e economia, aplicando-o em seu método.

De acordo com Langlade, os movimentos retangulares da ginástica ortodoxa e suas despreocupação com os objetivos estéticos, chocaram fortemente a alma de artista de Elli

³⁰ Langlade p. 175 – tradução minha

³¹ idem p. 167

Bjorksten. Assim percebe-se que a questão da estética é algo marcante no seu entender. A alegria na prática a liberdade e a ausência de obrigação na ginástica são elementos fundamentais para autora, que acredita que, quanto mais um ser humano é tomado pela alegria, mais se expressa por toda sua maneira de ser. A postura é mais aberta, os movimentos mais vivos, livres, portanto mais expressivos, a voz mais clara e luminosa.

Quanto as suas contribuições metodológicas podemos destacar: utilização de imagens, para elevar o conteúdo emocional dos exercícios para influir assim a pureza e beleza de sua forma durante a execução.

O comando foi outra preocupação de Elli, pois a seu gosto, este ainda era fortemente influenciado pela antiga ginástica nórdica, sendo utilizado da mesma forma para homens e mulheres, por isso, Langlade considera que Bjorksten demonstrou toda profundidade de sua alma pedagógica e sua sensibilidade artística ao tratar do comando em sua ginástica.que segundo ela expressa a personalidade da concepção individual de professora e seu temperamento.

Quanto à música esta é considerada por Elli um meio precioso para obtenção de resultados seguros na prática da ginástica facilitando movimentos enérgicos, ligeiros e liberados executados em um determinado ritmo.

Niels Bukh

A Ginástica fundamental

Niels Bukh nasceu em 15 de julho de 1880, em Sneibjerg, onde seu pai possuía uma granja. Estudou em uma escola superior destinada a dar maior instrução aos camponeses da região, tanto no âmbito mental como com o cuidado corporal.

Assim, Bukh desde cedo vivenciou uma atmosfera repleta de estímulos que buscavam a restauração mental e física de seu povo: recebeu aulas de ginástica e apesar de sua estrutura física não ser precisamente das mais aptas, ele possuía uma grande vontade de envolver-se nisso, e com grande esforço alcançou um alto grau de perfeição, não só na ginástica, mas também nos esportes.

Envolveu-se então, no mundo ginástico passando a estudá-lo e criou a ginástica conhecida como fundamental, que busca desenvolver a flexibilidade, força e os valores positivos do espírito.

Sua motivação, assim como Bjorksten, surgiu também por meio de uma reação contra a antiga ginástica sueca, pois Bukh acreditava que: seus exercícios se ordenavam em razão do sistema e não em razão do homem; porque seus movimentos tensos e posições rígidas não satisfaziam as necessidades físicas dos jovens agricultores; porque tampouco se ajustavam aos altos objetivos formulados por Ling; porque a simultaneidade na execução acaba com o ritmo individual de cada ginásta; porque se trabalha em formações lineares, com forte influência militar; porque a exigência de largas vozes comando de caráter preventivo faziam a ginástica tornar-se enojável; porque as doses de trabalho eram insuficientes em quantidade e finalmente porque a cota de exercícios de efeitos corretivos, não eram suficientes para lutar contra fardo que o forte trabalho diário imprimia nos jovens agricultores.

Quanto às influências e inspirações recebidas por Bukh podemos dizer que do ponto de vista dos objetivos e fins, este se baseou na ginástica de Ling. Porém sua principal fonte de inspiração foi a observação corpórea e das formas de mover-se da juventude camponesa dinamarquesa. Assim Bukh nos explica: *“A ginástica criada por mim se baseia, antes de tudo, no conhecimento do estado físico da juventude trabalhadora e suas possibilidades de desenvolvimento.”*³².

Seus conhecimentos se devem a seus estudos em anatomia e fisiologia principalmente, em sua experiência pessoal de como o corpo humano se modifica sobre a influência rotineira e também a constante influência que necessariamente as tarefas diárias exercem, quando a juventude deve afrontar este problema. Sobre isso Bukh diz:

“O trabalho manual se realiza, por regra geral, inclinado, direcionado para frente; o trabalho mental, por sua vez, realiza-se de modo correspondente, em posição sentada; e todos, em geral, devem levar a cabo suas tarefas diárias, usando parte determinada de sua musculatura e estando obrigados quase sempre a esforçar-se em um grau tal que a posição correta do corpo fica descuidada.”

*O corpo que por natureza é ágil, forte e flexível torna-se rígido e debilitado nos grupos musculares que são utilizados, assim como se torna torpe e impotente diante todos os movimentos e atos praticados diariamente”.*³³

³² idem, p. 189

³³ Langlade, p. 189 – tradução minha.

Assim a ginástica desenvolvida por Bukh tem por objetivo físico converter a rigidez, debilidade e lentidão (ou "falta de jeito") da juventude trabalhadora em: flexibilidade, força física e agilidade, sendo essas características os pilares que sustentam sua ginástica. Em seus estudos, elenca todos os problemas físicos musculares desenvolvidos por essa população e ainda detecta problemas na coordenação motora dos mesmos.³⁴

Sobre os objetivos espirituais, Langlade, acredita que Bulk, por já considerá-los subentendidos, os trata com menos ênfase em sua obra.

Quanto ao sistema vejamos o que o próprio Bukh diz a respeito:

*"Alguns dos grupos contêm, algumas formas de trabalho que ajudam a eliminar a rigidez, outras para dar forças e, finalmente, algumas para aumentar a destreza, por meio da qual é necessária uma divisão ulterior em subgrupos, segundo o efeito, em: geradores de flexibilidade, geradores de força e geradores de destreza."*³⁵

E completa:

"Para unir as formas de trabalho essenciais de uma classe de ginástica em um horário, precisa-se de diversas posições e formações, trocas e outras estratégias, e a abundância de formas de trabalho ginástico deve, por conseguinte também, conter meios desta natureza. Estes se acharão aqui reunidos em um grupo com a denominação de exercícios ordenados".³⁶

De acordo com as palavras de Bukh em Langlade, um plano de trabalho é melhor estruturado levando em conta a anatomia humana e sua possibilidade de ser influenciada pelo trabalho diário e pela ginástica. Mas a primeira questão que se deve levar em conta para estruturação de um plano de trabalho é o homem com uma totalidade.

³⁴ Idem, p.190

³⁵ idem, p.191

³⁶ idem, 193

Ainda de acordo com ele, o início da aula o estado de bem estar não deve ser perturbado com a aplicação de exercícios súbitos e violentos, deve-se aumentar o esforço de forma uniforme e progressiva do decorrer da aula. É interessante ressaltar que sua estrutura de plano de aula é justificada em conhecimentos fisiológicos principalmente de fundo cardíaco e respiratório. Vejamos um exemplo:

A agradável corrente sangüínea através do corpo, a intensa respiração e o agradável calor que toda boa ginástica deve produzir dão aos que a praticam um forte e válido sentimento de euforia e de aumento em todas as qualidades e forças".³⁷

Após a parte nomeada como puramente ginástica, no fim da aula Bukh propõe a realização de formas mais atléticas de trabalho, servindo esta para o restabelecimento do ritmo normal tanto circulatório como respiratório do organismo.

Agora falaremos mais especificamente sobre as contribuições de Bukh no terreno prático. O dinamismo foi uma característica presente na ginástica que ele propôs, considerando a antiga ginástica sueca como uma ginástica de posições, enquanto a nova ginástica que propunha era considerada ginástica de movimento. Porém, o dinamismo dependia diretamente do ritmo e oscilação (conceito idealizado por Elli Bjorksten), a flexibilidade também era considerada fundamental, pois através da mobilidade articular Bukh buscava restaurar a beleza corporal da juventude camponesa.

No entanto, uma das maiores preocupações de Bukh , em relação a ginástica era seu caráter de fim preventivo-curativo. A ginástica lingiana nasceu em essência através da criação de exercícios ginásticos com a finalidade de corrigir os vícios posturais.

Bukh considerou que os exercícios utilizados precisavam de valores e por isso: enfatizou os exercícios destinados a manter ou recuperar uma mobilidade articular normal das zonas afetadas, realizou um trabalho a base de oscilações e/ou lançamentos, para que o segmento em movimento, por inércia, aumentasse sua amplitude, aumentando o trabalho sobre as zonas preferentemente afetadas por problemas posturais; utilizou exercícios de grande valor corretivo, extraídos da ginástica médica de Ling e, pôs em vigência formas de

³⁷ idem.

trabalho inspiradas nos exercícios, que Ling criou e que em sua época já não se utilizava mais na ginástica sueca.

Uma outra questão diz respeito ao aproveitamento do tempo e maior continuidade de trabalho, Bukh julgava que se perdia muito tempo na ginástica sueca, e conseqüentemente a carga de trabalho era insuficiente, por isso propôs: diminuir ao mínimo necessário os exercícios de ordem; reduzir o comando, de modo que o tempo em que se dá voz de comando de um novo exercício, os alunos continuem fazendo o anterior; dar continuidade ao trabalho de modo que a posição final de um exercício seja a inicial do seguinte, e quando isso não for possível criar exercícios de ligação de curta duração.

Bukh dava grande importância aos valores plásticos e assim sua ginástica tornava-se um verdadeiro espetáculo, não só pela dificuldade dos exercícios, mas também pela beleza e precisão em sua execução.

A principal crítica na época, feita a ginástica fundamental de Bukh, diz respeito a esta ser aplicada da mesma forma a homens, mulheres e crianças. Bukh considerava que se todos os organismos são compostos dos mesmos músculos, ossos, e estruturas nervosas, que a ginástica aplicada deveria ser a mesma para todos. A diferença estaria na percepção do professor e o grau de exigência feito com cada grupo diferente.

Dessa forma sua maior repercussão se deu no campo da ginástica masculina, visto que esta foi considerada como uma ginástica construída para homens e, além disso, nessa época, Elli Björkstén com sua ginástica ampliava sua aceitação principalmente no campo feminino. Quanto a ginástica escolar, Bukh teve espaço apenas em algumas escolas mais tradicionais.

Assim a ginástica fundamental de Bukh teve uma grande repercussão no âmbito da ginástica masculina, até mesmo por suas características; seus procedimentos, os fatores que buscava desenvolver e sua alta intensidade. Suas maiores contribuições foram no campo prático além da reafirmação da necessidade da ginástica como corretiva e suas finalidades morfogênicas, confirmar a idéia de Hjalmar Ling de que as aulas devem ser constituídas de esquemas que contemplem o conceito de totalidade e elevou a cota de trabalho da ginástica de uma forma geral, sendo ele considerado o precursor do princípio conhecido hoje como o princípio da sobrecarga.

Elin Falk

A Ginástica escolar

Elin Falk nasceu em 1872 em Wastergotlan, e após finalizar seus estudos em educação física, a fim de ampliar seus conhecimentos e compará-los com os de outros profissionais, atuou como professora na Inglaterra, América e Dinamarca. Porém foi em Estocolmo que trabalhou a maior parte de sua vida.

Segundo Langlade, Elin tinha muitas qualidades necessárias as pessoas que ambicionam abrir novas brechas, estava intelectualmente dotada, rica em idéias, entusiasmada e com grande espírito de trabalho. Por outro lado, era autoritária e não se dava por vencida, e isso dificultou um trabalho harmônico com as professoras de escola primaria, o que fez com que o resultado de seu trabalho não fosse o que ela esperava. Elli dizia: *“Não tenho nenhum método”, “sou um espírito que busca a verdade”, “seguramente alternarei várias vezes meus pontos de vista”*.³⁸

Elin alcançou o campo da ginástica feminina e escolar, porém foi a esta última sua maior contribuição, sendo a primeira mais profundamente marcada pelo trabalho de Elli Bjorksten. Segundo Langlade, é importante entender o momento em que passava a ginástica feminina na Suécia, através de uma busca histórica é perfeitamente possível encontrar nas palavras de Per Henrique Ling apoio para a prática da ginástica feminina:

*“Como o homem, a mulher necessita de saúde, e mais do que ele, porque está destinada a nutrir outra vida com a sua. A constituição anatômica da mulher é análoga ao do homem; mas sua natureza psíquica exige que seu organismo seja tratado com mais atenção e cuidado. As leis da beleza se baseiam em pureza das linhas e, por isso, a mulher não deve abusar dos exercícios físicos. Os músculos delicados do tórax, a pele fina de suas mãos e a expressão terna de seu rosto não devem masculinizar-se, nem se desnutrir por meio de exercício bruscos e exagerados.”*³⁹

Porém, é a seu filho Hjalmar Ling que se deve o mérito por abrir espaço a ginástica feminina em uma época cheia de prejuízos na qual os ideais femininos era fundado pelo sentimentalismo e romantismo.

³⁸ idem 209

³⁹ idem p210

H Ling fazia nessa época uma campanha oral e escrita em prol dos direitos das mulheres em realizarem exercícios corporais e contra o excesso de mimos como forma de proteger exageradamente as mulheres. Nessa mesma época outros dois seguidores de Ling fizeram uma tentativa de resgatar a ginástica estética de Ling.

Assim as duas maiores envolvidas no desenvolvimento da ginástica feminina da época eram sem dúvidas Elli Bjorksten e Elin Falk.

A motivação de Falk para realização de seu trabalho, não diferente dos outros realizadores da época, vinha da insatisfação com a ginástica Sueca da época, no caso dela especialmente contra a ginástica escolar, a qual ela denunciava os seguintes erros: a existência de movimentos e atitudes rígidas conseqüentes de influencias militares; excesso de exercícios de ordem, sem real valor; excesso e inadequação de vozes de comando.

Em um primeiro momento as contribuições recebidas por Falk foram figuras nórdicas como: Carl Siloww a quem Falk deve sua ânsia de investigação sobre a obra de Ling; Frode Sadolin que trabalhava aplicando jogos e exercícios em forma de jogos na ginástica para crianças; Josef Thulin também por seu trabalho de forma de exercícios-jogos e Bjorksten por sua forma geral de trabalho com crianças, principalmente com exercícios-jogos e comando figurado.

Em um segundo período sua influencias como: Frederic Winslow Taylor com seu conceito de uso econômico das forças aplicadas a problemas lombares; Karl Gaulhofer e Margarete Streicher com seus princípios de movimentos naturais; Rudolf Bode com seu principio da totalidade pelo qual os movimentos devem recorrer a mesma “onda” tendo por ponto central a pelve.

Elin dizia sobre a ginástica: *“Se libertarmos o corpo, libertarmos a alma e então, somente então, a ginástica cumprirá sua missão: a de respeitar o homem em sua total integridade”* ⁴⁰ Sendo que para ela a liberdade significava realizar os exercícios com o mínimo de tensão.

As contribuições de Elin Falk são marcadas pela grande preocupação que existia em desenvolver uma ginástica formativa e corretiva para as crianças. Além disso, Elli observou que as crianças quando estavam jogando fora das aulas da atividade escolar o faziam com

⁴⁰ idem, p.212

alegria e entusiasmo o que não acontecia nas aulas de ginástica, daí sua idéia de trabalhar com jogos-exercícios seguindo o caminho de Sadolín, Bjorksten e Thulin.

Elin baseou-se em Thulin e Bjorksten para realizar uma ginástica com movimentos mais naturais e para acabar com as formas estereotipadas trabalhou: reduzindo a voz de comando e adequando-a à mentalidade infantil, utilizando expressões figuradas; em fim, na verdade ao invés de vozes de comando utilizou-se de indicações amistosas e dessa forma criou movimentos “mais leves, frescos e naturais”.

Maja Carlquist

A Ginástica de Ling com o mínimo de tensão

Maja Carlquist nasceu na Suécia em 1884, trabalhou com a ginástica sueca nos anos de 1908 a 1910 como havia aprendido no Instituto Real Central de Ginástica de Estocolmo, porém desde essa época o trabalho com exercícios de ordem a incomodava e ela os fazia sem compreender o seu porquê.

Insatisfeita com a situação, conheceu o trabalho que Elin Falk desenvolvia, entendendo que a ginástica da época era imprópria para crianças, aprendendo com elas novas concepções como; ritmo e naturalidade.

A grande oportunidade de Maja foi quando a federação sueca de ginástica designou sua equipe para fazer demonstrações durante os Jogos Olímpicos de Berlim que representara a Suécia no Congresso Mundial de Educação Física. O Êxito foi tão grande que a equipe continuou e passou a ser conhecida como “SofiaFlickornas” (Meninas de Sofia), a partir daí Marta rodou o mundo demonstrando uma nova concepção lingiana de ginástica feminina.

O trabalho de Marta seguia a seguinte linha: ginástica experimental das “sofiaskola” (escola de Sofia); ginástica de exibição com um grupo selecionado “SofiaFlickornas” formado com ex-alunas com mais de 14 anos de idade do mesmo estado do estabelecimento; ginástica de moção, higiênico-recreativa, para donas de casa, em particular.

Todas essas manifestações seguiram os mesmos princípios de base, Carlquist foi uma seguidora de Falk e, portanto sentia-se motivada por suas inquietações, vejamos o que a própria Maja entendia sobre isso:

*“Pode-se expressar esta situação atual de minha concepção de ginástica em forma gráfica, em um triângulo no qual colocaríamos no vértice superior P. H. Ling, em um dos inferiores, E. Falk, e em um outro, a mim. Ling contribuiu ao sistema; Falk, por sua vez, contribuiu no que diz respeito aos conceitos de ritmo, naturalidade e relaxamento; eu, aperfeiçoando estes últimos princípios, agreguei o conceito de tensão (em seu significado especial).”*⁴¹

Quando a finalidade, Maja Carlquist entende a ginástica:

*“A ginástica é um meio para que, de um modo artificial, o corpo humano consiga atingir um desenvolvimento completo como contrapeso da atividade muscular unilateral que acarreta o trabalho profissional junto com outros movimentos e posições habituais.”*⁴²

Maja apresentou uma nova concepção sobre a tensão, acrescentando alguns conceitos dos quais sentia falta no trabalho de Elin, desenvolvendo estudos e trabalhando em sua ginástica, conceitos já apresentados por outros autores na mesma época como: a mobilidade, ritmo, plástica, destreza, harmonia e morfogênese.

Assim, em síntese, podemos dizer que o trabalho prático desenvolvido por Maja Carlquist foi apoiado da seguinte forma: influência dos valores originais e éticos da ginástica lingiana; contribuições dos pioneiros da corrente neo-sueca (Elli Bjorksten e Niels Bukh, principalmente a primeira); as interpretações de Falk sobre as idéias de Gaulhofer-Streicher y Bode; as próprias idéias de Elin Falk, e finalmente as próprias contribuições pessoais de Maja.

As características desse trabalho são: naturalidade nos movimentos através do ritmo, sentido de economia de esforço por meio de uma adequação da coordenação neuromuscular e um refinado controle muscular que fazem atuar apenas os músculos necessários no movimento determinado e a manutenção da atitude, além de um trabalho sintético utilização das oscilações, liberdade dos braços; respeito as atitudes que são determinantes as formas ginásticas, sendo que uma boa forma ginástica depende de uma boa mobilidade

⁴¹ idem, p. 220

⁴² idem, p. 221

articular e elasticidade muscular; desenvolvimento do músculo abdominal e atitudes baixas de valor isolado; exaltação da habilidade e destreza.

Para finalizar, o equilíbrio existente no trabalho de Maja pode ser entendido em suas palavras:

*“O professor deve manter um equilíbrio entre a liberdade de movimento e a ordem, e não se esquecer, em seu entusiasmo por exercitar o ritmo e o relaxamento, o momento do esforço e o controle da boa postura”.*⁴³

Josef Gottfrid Thulin

O “eclevticismo”

O major, doutor Josef G. Thulin nasceu em 10 de março de 1875 na Suécia, seu gosto pela condição de mandante se manifestou rapidamente aos 15 anos quando era aluno de Lund, e fundou a primeira associação de ginástica e futebol de sua escola. Tempos depois no exército organizou em seu tempo livre desporto e jogo para soldados, coisa rara em sua época.

Daí em diante estava construído seus laços com a ginástica e o esporte e mesmo ao termino de seu regime militar continuou a trabalhar nessas áreas, criando até mesmo um instituto de ginástica médica, na qual todo o trabalho era feito voluntariamente, e seu projeto se expandiu tanto que seu último trabalho pode ser considerado como internacional. Pode-se dizer que tantas realizações no âmbito da ginástica devem-se ao fato de Thulin estar sempre iluminado por novas idéias e possuir uma enorme vontade de trabalhar, porém nada seria possível não fosse sua convicção do alto valor da ginástica e da educação física em geral. Thuli, segundo Langlade, sempre insistiu na idéia de que *“Todos aqueles que não estejam incapacitados por um defeito fisico grave devem ser “convertidos” à ginástica e aos esportes desde a infância.”*⁴⁴

Thulin, sem dúvida, foi um inovador por suas contribuições originais dada à ginástica, suas principais motivações foram: um conhecimento profundo do passado ginástico sueco e da inspiração científico- artística que teve de Ling; um espírito científico de observação e investigação que não pode admitir a opressão e estatismo dogmático dos “continuadores”; um conhecimento íntimo de outras formas de ginástica; uma posição

⁴³ idem, p. 232

⁴⁴ idem, p. 234

avançada ao julgar o homem como uma unidade psico-biológica e a necessidade de adequar os exercícios ginásticos não apenas ao somático-funcional mas também ao espiritual; uma ampla cota artística em sua personalidade que lhe indicou o caminho para que, respeitando os princípios éticos da ginástica, esta se elevasse por aportes e considerações estéticas.

Thulin e sua obra podem ser compreendidos com um nexos entre os conceitos pedagógicos-técnicos - vistos anteriormente com Bjorkesten, Bukh, Falk e Carlquist - com os científicos. Sua contribuição mais do que no sentido de suporte de técnicas e procedimentos de trabalhos originais, foi no âmbito da seleção, atualização e generalização do técnico-científico-pedagógico que, a seu critério, tendo valor, se adaptava a corrente lingiana.

Suas contribuições podem ser esquematizadas da seguinte forma: contribuições de criação (ginástica infantil, terminologia ginástica e científicismo), contribuição seletiva (seu ecleticismo) e sua obra de divulgação (trabalho literário, trabalho no instituto de ginástica do Sul da Suécia) e seu trabalho internacional.

Quando a parte criadora, na ginástica infantil, Thulin teve uma participação inteligente na criação de exercícios em forma de jogos, agrupando-se ao seleto grupo de estudiosos dessa ginástica: Frode Sadolin, Elin Falk, Elli Bjorkesten y Anna Malm. Que fizeram com que a ginástica infantil não fosse um reflexo da ginástica para adultos, passando a ter suas próprias características e estratégias de ação.

Thulin criou uma terminologia para a ginástica e a fez devido a necessidade sentida durante seu trabalho no Real Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, e até hoje as expressões terminológicas de Thulin propostas em seu livro "*Libro de palabras y terminologia gimnástica*" são utilizadas, não só na Suécia, mas em todos os países que seguem as idéias lingianas.

O científicismo foi umas das maiores contribuições feitas por Thulin a ginástica, visto que pouco se fazia a esse respeito. Thulin construiu seu trabalho baseado no fisiólogo Joahnnes Lindhard.

O ecleticismo de Thulin também foi uma grande contribuição, visto que isso permitiu que ele sintetizasse as idéias novas que surgiam de diferentes autores de uma forma integrada.

Assim, Langlade, considera que a posição do Major Thulin, foi produto de suas convicções acerca do valor preventivo-corretivo dos exercícios construídos de origem lingiana e que, como a investigação científica não demonstrou erros em seus procedimentos e vantagens em outras formas de trabalho, ele as manteve como fundamento de sua vivência ginástica.

Generalidades

Após este estudo, fica-nos evidente que a ginástica neo-sueca nada mais foi do que um forte movimento contra a ginástica sueca da época, instituída pelos seguidores de Ling, os quais julgavam-na como desvirtuada dos princípios originais da ginástica de Ling e suas idéias.

Sobre os autores, podemos resumir dizendo que Elli buscou desenvolver uma ginástica para mulheres, Bukh para homens trabalhadores, Elin para crianças e Maja para adolescentes, porém quero deixar claro que existia um constante intercâmbio de idéias entre os pensamentos desses autores e, portanto houve uma contribuição geral de todos para todas os públicos, de modo que, por exemplo, Bjorksten também pensou a ginástica para crianças da mesma forma que Falk para mulheres.

As críticas mais gerais se foram à forte influência militar existente na ginástica, o que a tornava rígida, não fluida, além da ênfase exacerbada na voz de comando. Por isso, as principais contribuições aconteceram com intuito de tornar a ginástica mais fluida, com ritmo, mais leve, por meio de uma voz de comando mais sutil e eficiente, afastando cada vez mais a ginástica das características militares.

Vejam os que diz Bjorksten sobre os movimentos rígidos e tensos da ginástica:

“Os movimentos contraídos, violentos atuam também de uma maneira desfavorável desde o ponto de vista psíquico; é então impossível exteriorizar o pensamento; ele permanece ligado ao corpo e reflete-se no menor movimento. É por ele que os movimentos ginásticos perdem a qualidade, ainda que, desde o ponto de vista puramente morfológico, eles sejam absolutamente “puros” em sua linha e forma; eles se tornam feios, digo eu, se são julgados desde um ponto de vista humano e não desde o ponto de vista de uma ginástica unilateral e tradicional. Eles não expressam uma força viva, tênue e sã, não expressam a cálida liberdade de pensamento,

*de alegria, a força de vontade em seu sentido mais superior; não são mais que a expressão melhor ou pior da força muscular, de uma força e de uma precisão matemática.*⁴⁵

Aqui, acredito ser possível uma reflexão sobre essas colocações, é notável que a grande maioria das críticas à ginástica praticada na época, acontecem no âmbito da ainda forte influência militar. Nesse caso julgo que essas manifestações se fazem coerente, uma vez que nesse momento a Europa não está mais vivendo em estado de tensão devido a guerras, como acontecia quando Ling pensou seu método, por isso tais características deixam de ter sentido tanto na vida das pessoas quanto em suas práticas sociais, como a ginástica.

Contudo, parece claro que este não seria um movimento apenas de resgate da antiga ginástica de Ling: a história modificou-se e, portanto, isso não seria possível. Assim juntamente com o resgate dos princípios da ginástica sueca, novas idéias surgiram e foram incorporadas, como pudemos observar no decorrer do trabalho, por todos esses estudiosos da ginástica sueca: Bjorksten com o ritmo e a vivência do movimento, Bukh com dinamismo e a flexibilidade e Falk com o aspecto lúdico.

Como era de se imaginar, em certo momento essas correntes se integraram na corrente ligiana e fundiram-se de tal forma que deram origem a uma nova expressão ginástica: A Ginástica Neo Sueca, que se compôs tanto de idéias do dito tronco ligiano como influencias externas que acabaram por ser incorporadas.

As palavras do renomado fisiologista dinamarquês, Emanuel Hansen nos mostra que:

*“O que diferencia a ginástica antiga da nova é: que de maneira geral deseja-se agora que os movimentos sejam executados como movimentos gerais, ‘movimentos ondulantes através de todo o organismo’, qualquer que seja o nome que se dê – e isso exige naturalmente o relaxamento de muitos outros músculos do que os movimentos executados de maneira isolada sobre a contraparte de um corpo completamente fixo.”*⁴⁶

⁴⁵ Bjorksten em “ginástica Feminina”, p. 27 apud Langlade, p.175 e 176.

⁴⁶ Langlade, p. 374

Capítulo III: Ginástica neo-sueca e suas relações

Nesse momento após um estudo sobre os idealizadores do método neo-sueco, buscarei desenvolver algumas relações entre estes e os principais pensadores, ideologias, momentos históricos, condições socioeconômicas, de transformação pela qual passava a Europa naquele momento.

Ginástica Neo-sueca Feminina: Educação Natural ou Social?

Inicialmente, em uma primeira impressão, as idéias de Bjorksten pareceram a mim aproximar-se das idéias naturalistas de Rousseau, como uma ginástica que buscasse a pureza, a natureza. Podemos observar isso nas palavras de Langlade quando discorre sobre a sensação que sentem as pessoas ao fazerem a aula de Bjorksten:

“Emocionam-se pela pureza do trabalho e essa sensação, verdadeiro sopro de elevação e pureza que rodeia a atividade”. Uma delas que ao final da aula resumiu seus sentimentos dizendo sentir-se limpa.

Assim, não podemos negar a existência no trabalho de Elli Bjorksten, uma grande preocupação com o desenvolvimento espiritual, com a arte, o contato com a natureza, inspirado por Isadora Duncan, a necessidade da alegria tanto no ensinar quanto no aprender, de modo que toda essa liberdade e alegria influenciassem a maneira de agir do ser humano.

Porém, essas características acabaram sendo exclusivas da ginástica feminina e não na formação do Homem em geral, como propunha Rousseau.

Rousseau acreditava numa educação do Homem para si, prevenindo uma imposição de valores pela sociedade. Para ele, o Homem nascia puro desprovido de qualquer problema, e era a sociedade que os encaminhava para o “mau caminho”. Acredita que *“o Homem natural é tudo para si mesmo, enquanto o homem civil é apenas uma unidade fracionária que se liga ao denominador, e cujo valor está em sua relação com o corpo social...”*; Rousseau fala muito do domínio de si, mais importante do que uma educação para um certo meio social, para ele, a sociedade abafa ou sufoca a condição do homem único.

Então após um olhar mais atento sobre essas idéias, acredito que na verdade a ginástica feminina e as idéias, de Bjorksten, não têm o mesmo sentido da idéia de pureza, e educação natural do homem, idealizado por Rousseau.

Esta ginástica feminina, que inicialmente parecia diferenciar-se, é tão social quanto as outras. Creio, que ao contrario da proposta de Rousseau, na busca do Homem natural, a ginástica feminina acaba sendo uma grande influência do meio social sobre a educação da mulher, passando a ser, de acordo com Rousseau, a construção de um ser fracionário, submetido a uma ordem social, portanto, não mais puro.

Por isso não creio que a educação proporcionada através da ginástica feminina neosueca, relacione-se com proposta de Rousseau, pelo contrário, essa ginástica é uma educação social muito mais carregada de intenções porque cria estereótipos de comportamentos femininos, daí sim ligados à pureza e à delicadeza, mas neste sentido, e não no sentido desejado por Rousseau.

As palavras de Langlade talvez exemplifiquem melhor a existência de formações de estereótipos sobre a imagem feminina e sua diferenciação no meio social por meio da ginástica:

“A ginástica de Elli Bjorksten estendeu-se pela Escandinávia, cativando a sensibilidade feminina, tanto por seus valores técnicos e pedagógicos como por suas manifestações estético-psicológicas.”⁴⁷

Diz ainda que a ginástica feminina teve dois momentos, um anterior a Bjorksten na qual as mulheres realizavam uma *ginástica para homens* e uma posterior a ela na qual existiam os movimentos *especificamente femininos*.

Apenas para fins ilustrativos, na ginástica de Ling, de acordo com Marinho, a ginástica feminina era idêntica a masculina apenas com algumas restrições: evitar movimentos muito acentuados para trás, ao realizar movimentos que possam congestionar a bacia e abster-se do trabalho físico durante a menstruação. Nesse caso é notável que a diferenciação na ginástica acontecia por causa de uma preocupação biológica e não social como na ginástica feminina neosueca.

Rousseau e o Homem Universal X Taylor e o Homem Econômico

Rousseau em suas teorias cria uma idéia de homem universal, que praticamente não tem paixões, e que seria uniformemente preparado para a vida, para uma vida que é comum

⁴⁷ Langlade p. 182

a todos. Acredita em uma educação para o futuro, busca a preparação para os percalços da vida. Para Rousseau, o aluno deve ser preparado para qualquer desafio que ele encontre, deve ser preparado a uma vida, independente a que se destine “à espada, à Igreja ou à barra”⁴⁸; Vejamos em suas palavras suas pretensões:

“Antes da vocação dos pais, a natureza o chama para a vida humana. Viver é o ofício que quero ensinar-lhe. Ao sair de minhas mãos, concordo que não será nem magistrado, nem soldado, nem padre; será um homem, em primeiro lugar; tudo que um homem é capaz de ser, ele será capaz de ser, se preciso, tão bem quanto qualquer outro”.⁴⁹

Essa idéia, de um Homem Universal, acredito estar presente em quase todas as escolas suecas: há sempre um corpo sendo moralmente e fisicamente preparado para a guerra, ou para a defesa da pátria, ou para situações que não são as presentes na realidade social, e mais do que isso há sempre um corpo sendo preparado para um papel social, como vimos cada autor especifica seus estudos em diferentes papéis: homem trabalhador, mulheres, adolescentes e crianças.

A ginástica de Ling tinha um caráter de preparação para guerra, que foi inclusive uma crítica geral feita por todos os principais pensadores da ginástica neo-sueca, a grande quantidade de exercícios rígidos, formas militares, ordem em excesso.

A ginástica neo-sueca também vem carregada de intenções e objetivos de construção de corpos e atitudes, por exemplo: a ginástica feminina desenvolvida, principalmente, por Elli Bjorksten, como já visto anteriormente, é uma preparação e estereotipação de atitudes e comportamentos femininos não cabíveis aos homens. A ginástica para crianças feita por Falk e Carlquist, feita exclusivamente para educação das crianças que, segundo ela, deveria ter suas diferenças, a ginástica de Bukh destinada principalmente aos trabalhadores.

Apesar dessas diferenciações de certa forma, os métodos criam uma idéia de corpo ideal, pronto para quaisquer que sejam as adversidades. Não se trata de um homem concreto, de uma pessoa que vive num lugar, numa cultura, com um nome, uma condição

⁴⁸ Rousseau p15

⁴⁹ idem

econômica, em um determinado país. Para Rousseau, a vida humana é lugar de provações e sacrifícios que se inicia desde os primeiros contatos do bebê com a mãe, no ato de amamentar, e continua por toda a vida: “*devemos, pois, generalizar nossas idéias e considerar em nosso aluno o homem abstrato, o homem exposto a todos os acidentes da vida humana*”⁵⁰, que é exatamente o que acontece com os métodos ginásticos e seus princípios, a preparação do homem de uma forma comum a todos que o praticam.

Assim enquanto Rousseau buscava a formação do Homem Universal que deveria estar pronto para enfrentar qualquer que seja a situação, Taylor buscava justamente o contrário, visava a construção de um homem cada vez mais fragmentado e específico em busca de uma maior economia de energia e com isso obter lucro.

Antes do grande boom da Revolução Industrial, a produção era basicamente artesanal, os produtos nesse sistema eram de grande qualidade apesar de não serem uniformes devido a sua confecção artesanal, a quantidade produzida era pequena e os prazos e momentos de trabalho eram estipulados pelos próprios artesãos, que tinha essa autonomia por terem conhecimento integral do processo de fabricação do produto.

Com a Revolução Industrial, a mão-de-obra humana é substituída pelas máquinas e com a produção em larga escala surge a classe trabalhadora e também consumidora. Com a produção em larga escala a qualidade dos produtos baixou, ocorrendo problemas de fabricação em muitos.

Assim no início do século XX tem-se a necessidade de uma organização científica do trabalho, de maneira a estipular o tempo certo para cada ação no da produção em série. Ford baseando-se na idéia inicial de Taylor cria a produção em linha móvel, “*um homem, um posto, uma tarefa*”. Com isso era possível ter uma padronização dos produtos com menor custo visto, pois, com auxílio das máquinas não era necessária uma mão-de-obra qualificada. Com essa especialização do trabalho o índice de erro diminuía e o tempo de produção aumentava as custas da realização de movimentos repetitivos e monótonos.

Com tudo observa-se que o trabalho passa a seguir os moldes de uma nova sociedade passando a se especializar cada vez mais nas indústrias, com a produção em série não existe mais um contato do homem com o produto final este passa a ser apenas uma etapa de um processo sem que possa vivenciá-lo por completo.

⁵⁰ idem p16

O homem é mecanizado e perde seu sentido próprio sua humanização, a máquina passa a ditar as regras a controlar a vida do ser humano, a questão do gasto energético passa a ser uma neurose mundial. Busca-se a todo custo o menor gasto energético possível, tudo isso sempre visando um único e absoluto objetivo: o lucro.

Com a economia européia em expansão tem-se a necessidade em um grande contingente de mão-de-obra para atuar em diferentes setores de produção, em diferentes ramos do capital inerentes à divisão do trabalho que a cada momento se fragmentava, se parcelarizava mais e mais.

O corpo passa a ser disciplinado pela produção em série, que se organiza de tal maneira para que o rendimento e o controle dos funcionários seja cada vez maior. Entende-se esse corpo como uma unidade de produção, uma célula que deve ser o mais eficiente possível.

Porém a fragmentação do trabalho proposta por Taylor, foi tamanha, que podemos dizer que seu método acabava criando homens capazes de fazer qualquer coisa, é como se a especificidade diminuísse tanto a ação, a necessidade de um conhecimento mais complexo, que os homens bois – como próprio Taylor chamava os operários de seu sistema – tornavam-se capazes de ocupar qualquer função a ele determinada. Um exemplo, talvez para confecção de um sapato integralmente, nem todos estariam preparado; mas para colar a sola em uma linha de montagem a grande maioria.

Assim existe uma oposição no sentido de que: a educação de Rousseau destinava-se a uma elite, ou seja, para poucos, como filhos de reis e nobres da época, mas por outro lado buscava a formação do Homem Universal independente de sua realidade e da sociedade em que vivia. Ao passo que Taylor aplicava suas idéias a todos, a grande massa trabalhadora, aos operários, idéias específicas para formação de um homem em uma realidade específica – o trabalho econômico – em uma sociedade capitalista industrial.

Taylor e a ginástica neo-sueca

Assim, julgo importante inicialmente destacar algumas idéias desenvolvidas por Frederick Winslow Taylor (1856-1915) e em seguida comprá-las com as dos idealizadores

da ginástica neo-sueca. O taylorismo, de acordo com Rago & Moreira⁵¹, se trata de um método de racionalizar a produção e com isso possibilitar o aumento da produtividade do trabalho economizando tempo por meio da eliminação de gestos desnecessários e comportamentos supérfluos no interior do processo produtivo. O sistema Taylor aperfeiçoou a divisão social do trabalho introduzida pelo sistema de fábrica, assegurando definitivamente o controle do tempo do trabalhador pela classe industrial.

Da mesma forma, Niels Bukh possuía em sua ginástica uma preocupação que, até então, não havia sido demonstrada por nenhum outro idealizador, a preocupação com o aproveitamento do tempo, com uma maior continuidade de trabalho. Essa inquietação surgiu, pois, Bukh achava que a ginástica sueca era estruturada de tal maneira que se perdia muito tempo durante a aula, e com isso a carga de trabalho desenvolvida, segundo seu julgamento, era insuficiente para cumprir seus objetivos.

De acordo com Langlade, Bukh considerava que na ginástica sueca perdia-se inutilmente muito tempo e, além disso, a intensidade de trabalho oferecido era, segundo ele, insuficiente. Para isso, como já dito anteriormente, propôs as seguintes soluções; diminuir ao máximo exercícios de ordem; reduzir o comando ao imprescindível, de maneira que a explicação do próximo exercícios seja dada durante a execução de um outro, dar continuidade ao trabalho de modo que a posição inicial de um novo exercício seja a final do anterior, e quando isso não for possível colocar exercícios de ligação ou de amarração. Assim uma sessão que normalmente se realizava em 45 minutos era feita em menos tempo, e, além disso, Bukh aumentou a carga de treino para 55 minutos deixando a intensidade de sua ginástica muito mais elevada.

Bjorksten, por sua vez, também possuía uma preocupação com a economia de forças, que de acordo com ela deveria ser um dos primeiros fins da ginástica. Ainda segundo ela, por meio, de um domínio completo do aparato neuromuscular, o corpo e a alma ganham, mas do que podemos supor, do ponto de vista fisiológico, estético, e ético. Diz ainda que o princípio de economia de forças aplicados, não somente na ginástica, mas em toda a vida tem uma importância social muito grande.

⁵¹ RAGO, Margareth & MOREIRA, Eduardo F P. *O que é taylorismo?* São Paulo: brasiliense, 1984.

Taylor tinha como base de sua teoria uma enorme preocupação com a questão da economia de energia, foi em busca disso e do melhor aproveitamento de cada movimento a fim de se ganhar tempo, que Taylor desenvolveu toda a suas idéias e a organização científica do trabalho.

A questão da ordem

Acredito agora ser cabível a discussão sobre um outro aspecto de extrema importância e contradição: a questão da ordem. Sem exceção todos os principais autores já idealizadores da ginástica neo-sueca, já estudados anteriormente, fazem uma crítica a ordem presente na ginástica sueca, buscando abolir tal prática em seus métodos.

No Taylorismo sabe-se que a “organização científica do trabalho” supõe a idéia de uma racionalidade inerente ao processo de produção, como se este fosse dotado de leis naturais a que os homens devessem subordinar-se e obedecer.

De acordo com Rago & Moreira, podemos dizer que o Taylorismo, enquanto método de organização “científica” da produção é essencialmente uma técnica social de dominação, dessa forma o método criado por Taylor foi um método que abrangia as pessoas de uma forma geral, principalmente por ser considerado como científico, o público não poderia ser específico, porém suas idéias eram extremamente fragmentadas e específicas a uma determinada condição social.

Creio que podemos considerar os métodos ginásticos como uma organização científica dos movimentos corporais, e assim sendo não seriam eles também é uma forma de controle? Assim, apesar de toda a critica ao controle existente na ginástica sueca e toda a tentativa de modificar a situação na ginástica neo-sueca, mudaram-se os meios, mas não o fim, ou seja, desenvolveram formas mais sutis para vozes de comando, através de músicas, por exemplo, mas o controle do corpo, ainda estava presente, talvez não todos com objetivos militares como antes, mas de qualquer forma uma sistematização e subordinação pressupõe um controle.

Sabemos que uma das críticas que Bukh faz a ginástica sueca é que essa possuía exercícios que se ordenavam em razão do sistema e não em razão do homem. Porém será que seu próprio método também se ordenava em razão de algum sistema? Talvez não mais

do sistema militar como a ginástica de Ling. Mas o que dirá das fortes influências do sistema Taylorista?

A grande fonte de inspiração de Bukh para construção de seu método foi justamente os trabalhadores camponeses, criou sua ginástica por meio de observação dessas pessoas em situação de trabalho. Taylor também desenvolveu seus estudos baseados em trabalhadores em postos de trabalho, em busca de uma sistematização para economia de tempo e energia. Bukh fez o mesmo só que com o objetivo de amenizar, por meio da ginástica, os problemas que o trabalho causava ao bem estar dos camponeses.

Assim apesar de terem fins aparentemente contraditórios, ambos os pensadores estavam inseridos dentro de um mesmo sistema que brotava em toda a Europa, o capitalista industrial. Não creio que seja tão simples não estar ordenado por um sistema, assim por mais que Bukh de fato buscasse o bem estar dos homens, ao contrario de Taylor que buscava o bem estar do sistema, ambos estavam inseridos e dependentes do mesmo sistema, por isso vimos a existência de algumas semelhanças entre as idéias de ambos, como a preocupação com a economia de tempo, umas das principais características do sistema capitalista até hoje.

Os papéis sociais

Nesse momento retomaremos as idéias de Rousseau sobre a formação dos papéis sociais. Esse pensador acreditava que o Homem nascia puro e desprovido de qualquer tipo maleficência, de forma que quem corrompia esse Homem era a sociedade, por isso, como vimos, Rousseau buscava a formação do Homem Universal, preparado para todas as situações.

Com isso é interessante pensarmos como dentro de um mesmo método ginástico, neo-sueco, cada pensador desenvolveu sua ginástica para um público mais específico, ou seja, culminando na determinação dos papéis sociais por meio da ginástica. Assim, por mais que a ginástica fosse para todos, as características implícitas dentro delas, juntamente com as atitudes cultural e socialmente construídas, fazia com que, ao contrário do que buscava Rousseau com sua forma de educar, as aulas de ginástica reforçavam esses papéis.

De uma forma geral, como já dito, podemos separar os autores e seus estudos de forma que: Maja desenvolveu um trabalho mais voltado para adolescentes com seu grupo

“SofiaFlickornas”, além de sua ginástica para dona de casas; Elin pensou mais nas crianças buscando desenvolver a ginástica com jogos. Porém, em meio aos autores que pensaram o método neo-sueco, apesar de todos terem ideologias e objetivos muitos semelhantes, me arrisco a dizer que podemos encontrar uma distância mais significativa entre os trabalhos de Bukh e Bjorksten.

Iniciemos pelo simples fato de Bjorksten ter desenvolvido, mais fortemente, um método que acabou sendo mais específico para mulheres, ao passo que as circunstâncias nas quais Bukh se envolveu na ginástica – estudo do trabalho de camponeses – fez com que ele se aproximasse mais de uma ginástica masculina, até mesmo pelas próprias características de seu método, como a alta intensidade, serem julgadas, na época, como impróprios para mulheres.

Outra questão refere-se aos objetivos, Elli buscava desenvolver o caráter, a alma da mulher, essa era sua preocupação principal, afinal a característica mais forte de seu método, como já vimos, é justamente a discussão da humanização, do ser humano como um todo, dos sentimentos, de uma liberdade no sentido de um distanciamento dos movimentos militares.

Podemos então associar a ginástica de Elli a um método mais voltado para uma formação social e psicológica. Mas para que tipo de humanização estaria Elli educando seus alunos? Quais valores estariam implícitos em seu método? Assim creio que o fato de sua ginástica ter sido rotulada como feminina, demonstra sua inserção em uma sociedade que deseja instituir diferenciados papéis sociais para a população por meio da educação do gesto: movimentos leves, contatos com a natureza, caracterizavam uma ginástica feminina, talvez isso se confirme da mesma forma, no fato de que a ginástica de Bukh era tida como masculina devido sua intensidade.

Bukh, por sua vez desenvolveu seu método por um outro meio, pela busca de um cuidado do corpo em um estudo empírico dos trabalhadores camponeses, ao contrário de Elli, sua maior preocupação não estava no desenvolvimento do psicológico e espiritual, mas sim do corpo.

Podemos perceber isso através das palavras de Langlade ao falar sobre os objetivos espirituais da ginástica fundamental de Bukh: “*Nestes objetivos, Bukh – talvez, por*

considerá-los de modo implícito – põe em suas obras menos ênfase.”⁵² E exemplifica citando alguns trechos da obra de Bukh em seu livro “*Gimnasia Básica Danesa*”, vejamos um exemplo: “*A ginástica e os exercícios atléticos podem, cada um por si, servir ao desenvolvimento corporal da juventude e fortalecer seu caráter, porém, melhor ainda, naturalmente, se atuam em conjunto*”.⁵³

Portanto, a preocupação de Elli Bjorksten estava profundamente relacionada a uma discussão da humanização da ginástica, do desenvolvimento espiritual, da unidade, do prazer, da pureza, da alegria. Por sua vez, Bukh, apesar de não discordar destas idéias, não teve grandes preocupações em desenvolvê-las e discutí-las. O foco de atenção em seu trabalho estava em discutir os efeitos que o trabalho diário poderia gerar nos camponeses, desenvolvendo pesquisas nesse sentido, no sentido mais físico.

Assim, Elli possuía uma preocupação predominantemente mais estética, de viés psicológico e social, e Bukh tinha uma preocupação funcional com viés biológico.

Para finalizar, acredito que uma última reflexão possa ser feita, tanto Carlquist, como Falk, como Bjorksten, desenvolveram ginásticas para um público que podemos caracterizar, dentro da organização social da época, como do não trabalho. Ao passo que Bukh foi o único a desenvolver um método voltado para o público do trabalho, que na época era majoritariamente composto por homens. Assim, não foi por acaso que sua ginástica fundamental, para todos, acabou se caracterizando como uma ginástica masculina, devido aos próprios exercícios utilizados.

Além disso, foi a primeira vez que o método sueco passa a ter uma preocupação não mais de formação para guerra, a sociedade se transformou e claramente a ginástica se modificou com ela, é como ciclo em que a sociedade influencia a ginástica e vice e versa.

⁵² Langlade, 190

⁵³ idem

Capítulo IV: Ginástica Laboral: discussão de autores e minhas experiências pessoais.

Nesse momento o trabalho se voltará para discussão da ginástica laboral, iniciarei por um estudo de autores que tratam a seu respeito, em busca de definições sobre essa atividade, comparando-as e analisando-as, em seguida o trabalho será voltado, basicamente, para uma descrição de minhas experiências pessoais com a ginástica laboral, buscando ser crítica e estabelecendo relações sobre meus próprios relatos.

Ginástica Laboral: quando surgiu e como defini-la?

Não me arriscaria a datar um momento específico do surgimento da ginástica laboral, pois acredito que práticas similares aconteciam no momento seguinte a Revolução Industrial. Zilli nos mostra em um quadro proposto por Rio (1998) que em 1700 já existia a medicina ocupacional, e provavelmente atividades que buscassem suprimir os problemas ocupacionais, que não vejo porque não serem nomeados como ginástica laboral.

Acredito que as atividades preventivas só surgem quando há uma patologia identificada pelo saber médico. Assim, a ginástica laboral só teve início quando os problemas ocupacionais “surgiram”, portanto para datar sua origem, seria necessário um estudo aprofundado sobre a emergência desses problemas, nomeados ao longo da história como: câibra, fadiga, LER, DORT, estresse.

Assim, acredito que para esse tipo de especificidade é necessária uma definição precisa do que é ginástica laboral, porém veremos a seguir que essa tarefa não é tão fácil.

Vejamos o que alguns autores dizem sobre a origem da ginástica laboral: Cañete relata que o primeiro registro sobre ginástica laboral e estudos e medidas ergonômicas foi na Polônia em 1925, porém diz que a ginástica laboral surgiu no Japão em 1928, quando funcionários do correio começaram a praticá-la. Zilli descreve que o primeiro registro de ginástica laboral no Brasil data de 1966.

Assim, acredito ser mais sensato datar apenas o momento, que podemos definir, como “boom” da ginástica laboral, no Brasil como sendo nos anos 90.

Como havia adiantado, definir a Ginástica Laboral não é simples por isso, normalmente encontramos sua definição baseada em descrições de suas subdivisões que se

estabelecem de acordo com o objetivo e momento do expediente em que é realizada. Veremos mais adiante que cada vez mais se torna difícil definir essa atividade que acaba cada vez mais sendo parte de um grande projeto de qualidade de vida, e que, com isso, se relaciona com várias outras atividades a ponto de não sabermos mais o que é ou não ginástica laboral.

Além disso, existem diferentes definições para o termo ginástica laboral, assim como diferentes denominações à essa mesma atividade, a autora, Cynthia Zilli⁵⁴, por exemplo, opta por denominar essa prática de cinesioterapia.

Vejamos então o que autores que escrevem sobre a ginástica laboral, definem e como subdividem essa atividade.

Cañete define a Ginástica laboral citando alguns autores. Vejamos alguns exemplos: Dias considera que:

*“A ginástica laboral Compensatória e Preparatória consistem em exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica. A ginástica não leva o funcionário ao cansaço, porque é leve e de curta duração, não sobrecarregando o aluno. Com isso, espera-se: prevenir fadiga muscular; diminuir o número de acidentes de trabalho; diminuir vícios posturais; aumentar a disposição do funcionário ao iniciar e ao retornar ao trabalho, prevenir as doenças por traumas cumulativos”.*⁵⁵

Assim a definição dada por Dias, apud Cañete⁵⁶, está mais preocupada em caracteriza-la pelos resultados biológicos que se busca atingir por meio da prática dessa atividade.

Já para Scarcow e sua equipe, ainda segundo Cañete, a ginástica laboral é entendida como:

“a criação de um espaço onde as pessoas possam, por livre e espontânea vontade, exercer várias atividades e exercícios que, muito mais do que um condicionamento mecanicista, estimulem o auto conhecimento levando à sua ampliação da consciência e da auto-estima. E, conseqüentemente, proporcionem um melhor relacionamento consigo, com os outros e com o meio.”

⁵⁴ em Manual de Cinésioterapia/Ginástica Laboral uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional.

⁵⁵ Dias apud Cañete, p. 129.

⁵⁶ Em Humanização: desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho.

Nesta definição já é notável uma maior preocupação com o bem estar social e psicológico que esta pratica pode proporcionar, além disso, eu diria que essa definição é mais abrangente que a sugerida por Dias, dessa forma muitas vezes encontro dificuldade em entender o que de fato é ou não ginástica laboral, pois será que ao levarmos em conta a definição de Sarcow e sua equipe uma “pelada” poderia ser considerada ginástica laboral? Não seria ela uma atividade que pode ser realizada por livre e espontânea vontade, sendo muito mais que um condicionamento mecanicista, que possa vir a estimular o auto conhecimento e podendo ampliar a consciência e a auto-estima?

A definição proposta Mendes & Leite 2004, a mais recente publicação sobre o assunto, já nos mostra uma definição mais ampla: *“A ginástica laboral é um programa de qualidade de vida e promoção do lazer, mesmo sendo realizada pelos trabalhadores durante o expediente de trabalho”*. Dizem ainda:

“dessa forma, a GL além de recuperar e/ou manter a capacidade de amplitude de movimentos que as pessoas possuem naturalmente, ela aparece como um novo espaço de qualidade de vida e lazer, e é realizada de maneira espontânea e criativa pelo trabalhador no próprio ambiente e horário de trabalho. Portanto, os objetivos da GL são a prevenção e reabilitação das doenças que o trabalho repetitivo e monótono podem acarretar aos trabalhadores”.

Esse é um exemplo de uma definição que já considera a ginástica laboral como um projeto de qualidade de vida, além de uma atividade de recreação dentro do trabalho, sendo que muito comumente o lazer é entendido como uma pratica espontânea praticada fora do ambiente de trabalho⁵⁷. Porém a ginástica laboral inicialmente deveria ser realizada dentro do ambiente de trabalho e nem sempre é espontânea, pois, em muitas empresas se conserva o caráter obrigatório.

Vejamos agora um pouco sobre as possíveis subdivisões da ginástica laboral que muitas vezes os autores apresentam como a definição de atividade. Zilli diz que podemos

⁵⁷ Marcellino, por exemplo, entende o lazer como: “cultura compreendida no seu sentido mais amplo – vivenciada (praticada ou fluída) no tempo disponível”... “de caráter desinteressado”. Sendo o tempo disponível para ele, o tempo longe das obrigações familiares, religiosas, domesticas, normas e regras sociais e a atitude deve ser de livre escolha, busca do prazer, opção.

considerar a ginástica laboral por meio do horário de sua execução podendo esta ser: preparatória ou de aquecimento quando realizada antes do início da jornada; compensatória ou de distencionamento quando realizada durante o expediente de trabalho; de relaxamento quando realizada após o término da jornada. Já de acordo com seus objetivos, pode ser dividida em: corretiva postural que se relaciona com a manutenção do equilíbrio dos músculos agonistas/antagonistas; de compensação que visa evitar vícios posturais e o aparecimento da fadiga; terapêutica que tem como objetivo o tratamento de distúrbios, patologias ou alterações posturais e finalmente de manutenção ou conservação que buscar manter o equilíbrio muscular alcançado pelas técnicas corretiva ou terapêutica.

Cañete também discorre sobre a divisão da ginástica laboral vejamos mais alguns exemplos: para Cañete a ginástica preparatória ou pré-aplicada, para ela, é o conjunto de exercícios que prepara o indivíduo conforme suas necessidades para o trabalho de velocidade, força ou resistência, aperfeiçoando as coordenações e sinergias, das quais poderá tirar proveito em sua atividade ou desporto. Para explicar a compensatória Cañete utiliza as idéias de Dias 1994, que diz ser essa a atividade realizada durante o expediente de trabalho, agindo de forma terapêutica, ou seja, visando compensar os músculos que foram trabalhados em excesso durante suas atividades diárias, proporcionando um bem-estar físico, mental e social ao funcionário.

Minhas experiências

Minha experiência com ginástica laboral iniciou-se dentro da UNICAMP como um estágio no qual realizamos a ginástica com os funcionários da faculdade, porém pude permanecer no estágio por apenas 1 ano.

Minha real experiência acontece a 4 anos dentro de uma indústria papeleira no interior do estado de São Paulo, que já praticava a ginástica laboral há 8 anos, tendo iniciado o projeto apenas com o setores de produção, e em seguida expandido para toda a fábrica. Devo ressaltar que a forma como a ginástica é tratada e a maneira como acontece nessa indústria, pode ser considerada como exemplar, pois, não são todas as fábricas que valorizam e investem na ginástica laboral como essa empresa. Digo isso, pois, sou funcionária de uma empresa terceirizada que presta serviço para essa indústria papeleira e para outras também. Assim, apesar de minha experiência se restringir a essa fábrica, tenho

informações sobre outras empresas de uma forma mais indireta, o que me dá parâmetros comparativos, principalmente porque os relatos são feitos por quem já esteve diretamente presente em diferentes realidades, inclusive na empresa em que trabalho.

O estágio na UNICAMP foi um primeiro contato com a ginástica laboral, no qual aprendi basicamente sobre como funciona um processo de implantação: através de questionários para avaliar a condição dos funcionários e observação dos mesmos no posto de trabalho, para que em seguida seja possível elaborar uma seqüência de exercícios adequada para cada setor.

No entanto, a base de meus relatos será apenas a empresa em que já trabalho há quatro anos, com a qual tenho um contato muito mais próximo e que, portanto, tenho tranqüilidade em descrever e comentar o cotidiano das relações com a ginástica laboral, que é ponto que interessa nesse momento de minha pesquisa.

Iniciarei então, discorrendo um pouco sobre o tipo de ginástica utilizado, meu contato foi exclusivamente com a ginástica preparatória, de modo que todas as pessoas da empresa praticam a ginástica laboral antes do turno de trabalho. Apesar de nunca ter participado da parte de negociações no âmbito de decidir qual tipo de ginástica será implantado em um programa, acredito que esse deva ser um acordo feito de modo que não prejudique ou diminua a produção ou serviço do local e que ao mesmo tempo seja possível atingir resultados e benefícios aos praticantes com a ginástica.

Acredito que a escolha da ginástica preparatória tenha se dado devido ao fato de os turnos de trabalho serem de 6 horas, ou seja, os setores de produção⁵⁸ (fábrica de caixas e fábrica de papel – o setor pioneiro em ginástica laboral nessa fábrica foi exatamente a fábrica de caixas) que, fazem turnos de modo que existam dois tipos de rotatividade, uma

⁵⁸ Ao utilizar a expressão *setor de produção* refiro-me aos funcionários que trabalham na fábrica de papel, onde o papel é produzido, e também aos funcionários da fábrica de caixas onde é feito o papelão e são montadas as caixas (tendo ainda mais um setor especializado em montagem de caixas maiores, mas que será considerado no geral como sendo fábrica de caixas). Estes funcionários trabalham em máquinas de produção ou são motoristas de empilhadeiras, cada turma possui uma quantidade de funcionários com serviços distintos, mas que para a prática da ginástica laboral podem ser agrupados em um mesmo grupo. Os setores de oficina são as oficinas de manutenção das máquinas, sendo que cada fábrica (de caixas e de papel) possui suas próprias oficinas (elétrica e mecânica), além de uma oficina central, uma oficina de autos (empilhadeiras), e outros setores como almoxarifado, aparas, que são tratados, por nós da ginástica, como setores de oficina, pois se equivalem em turnos de trabalho de 10 horas. Dos setores administrativos fazem parte os funcionários que administram cada fábrica, e cada sub-setor. Enfim, trabalham basicamente em salas com computadores e telefones, como um escritório. Devo deixar claro que cada oficina, bem como cada fábrica e até mesmos setores administrativos, possuem seqüências e rotinas diferenciadas, apesar do agrupamento feito.

com 4 turmas que fazem 6 horas tendo 1 folga por semana, ou 5 turmas fazendo 6 horas de modo que uma roda “fora” tendo 1 ou 2 dias de folga. Sempre após a folga existe a troca de horário de modo que, por exemplo: a turma que estava entrando 6h passa a entrar 12h, a que entrava as 12h entra as 18h, a das 18h às 00h e finalmente a das 00h às 6h.

Assim não teria sentido colocar uma ginástica compensatória já que os turnos de trabalho são de apenas 6 horas, pois, esse é um período considerado, de uma forma geral, curto para que seja preciso uma intervenção no meio do expediente, para uma pausa, já que o trabalho não é tão pesado de maneira que haja necessidade de interromper ou diminuir (por meio de um mecanismo de rodízio entre os funcionários) a produção da fábrica para um exercício de pausa.

Mesmo com a extensão do projeto para toda a fábrica – oficinas e os setores administrativos que fazem turnos de 10 horas –, manteve-se a característica da ginástica como sendo preparatória em todos os setores, que possuem 1 hora de almoço no meio do expediente, mas não realizam a ginástica na volta ao trabalho. Nos setores administrativos existiu uma orientação para que façam alguns exercícios em pausas regulares durante o expediente, mas de maneira informal, ou seja, não faz parte do projeto da ginástica laboral.

A seqüência da ginástica laboral é trocada de 3 em 3 meses, é um tempo médio que o organismo leva para adaptar-se à seqüência sem que ela perca sua função em relação aos benefícios de fins biológicos. A cada troca de seqüência após 15 dias de sua execução, começasse alternar a seqüência nova com as antigas.

Como não é possível, e nem teria sentido, o acompanhamento de todos os setores todos os dias por nós professoras, é estabelecido um ou mais monitores para cada turma, que ficam responsáveis em comandar a ginástica todos os dias, acompanhando um cartaz com toda a descrição da seqüência. Assim, sempre durante as trocas de seqüências é dada uma instrução mais específica à esses monitores, que devem ser pessoas dinâmicas, e que executem bem os exercícios, já que ele servirá como um modelo para os outros. O monitor precisa levar a sério sua função, pode-se dizer que o segredo de uma boa turma é um bom monitor, porém, sempre é ressaltado que a responsabilidade da ginástica é de todos.

Os setores, as diferenças, as relações

Essa não é a única diferença entre os setores, de uma forma geral eu me arriscaria a dizer que os setores de produção (especialmente fábrica de caixas) que trabalham muito mais em função do tempo, que são mais subordinados e tem uma organização no trabalho muito mais estruturada e rigorosa, a ginástica acaba acontecendo de uma maneira muito mais regular e não existe questionamento sobre fazer-la ou não. Sinto que ela passa a ser parte da rotina e assim, todos os funcionários participam.

Porém em um outro setor de produção (fábrica de papel) no qual a organização não é tão rígida, apesar de toda rigidez de horários, como as máquinas funcionam 24h por dia, a ginástica é feita 15 minutos antes do período de trabalho, mas apesar dos funcionários ganharem por esses 15 minutos, a ginástica não é feita com tanta rigorosidade e a liberdade de os funcionários em fazerem ou não é maior.

Nas oficinas sinto que o ritmo da ginástica está intimamente ligado ao ritmo imposto pelo chefe do setor, e pelo relacionamento entre os funcionários também. Em setores nos quais os chefes não levam a risca, a ginástica acaba não dando certo, pois os funcionários também relaxam. Em setores em que os chefes não levam a sério, mas existe um funcionário que faz esse papel, a ginástica também funciona. Agora em setores que o andamento geral e a organização não existem, a ginástica dificilmente funciona. Por isso, fica claro para mim que a ginástica acaba sendo reflexo da rotina de trabalho estabelecida no setor.

De uma forma geral, nos setores mais subordinados, a ginástica flui melhor, mas como vimos isso não pode ser generalizado. Sinto que isso acontece porque nesses setores a ginástica acaba sendo parte da rotina de trabalho, enquanto que nos setores administrativos, esta é colocada em segundo plano: quando há tempo, quando o serviço não é muito, aí se pratica a ginástica. Mas como disse isso não é regra, existem setores administrativos em que também se cria uma rotina e ninguém trabalha antes da ginástica, nem mesmo atendem ao telefone. Nesse caso, creio que depende muito da chefia, do apoio, da participação ou não dos mesmos.

Sinto também que nos setores de produção a valorização da ginástica é muito maior, é como se em setores de produção nós professoras fizéssemos um favor a eles ao passo que

em setores administrativos é como se eles fizessem um favor para nós. Isso é muito comum em relatos de monitores que dizem que muitas vezes sentem que as pessoas só levantam-se para fazer a ginástica por dó do monitor que está em pé esperando alguém para iniciar a ginástica.

É interessante notar que esse papel de monitor se torna muito relevante, quando levamos em conta que se atribui a ele papéis diferentes. Normalmente em setores de produção ser monitor é um prêmio, é como se fosse uma forma de se destacar perante a turma, e existem casos em que apesar do monitor não ter desenvoltura e nem mesmo preparo para essa função, os companheiros de turma, ao perceberem o quanto é importante essa função para um determinado companheiro de turma que acabam, aceitando-o mesmo sabendo de suas limitações para a função.

Já em setores administração e principalmente oficinas ninguém quer ser o monitor, ninguém quer se expor a tal função. É mais comum que aconteça isso nesses setores, mas algumas vezes acaba acontecendo em setores de produção também, porém neste último, tão logo alguém se dispõe a exercer esse papel, não são criados mais problemas, ao passo que em setores de oficina e administrativos os monitores logo desistem ou pedem para que haja uma rotatividade de modo que não fique só um responsável por essa função.

Existe um setor em que estão as grandes chefias da fábrica, nesse setor o andamento da ginástica é bem diferente. Enquanto nas fábricas é necessário que se cobre uma pontualidade e se crie esse hábito desde o começo da implantação da ginástica, em setores como esse, não deve haver cobranças nesse sentido, a idéia é esperar a disponibilidade deles sem fazer pressão, apesar de existir um horário pré-determinado. Claro que tudo isso dentro de um tempo de tolerância, mas em setores como esse é comum ouvir dos funcionários *“Ai podemos deixar a ginástica para amanhã? Hoje está tão corrido!”* Enquanto que na produção por mais corrido que realmente esteja jamais um funcionário proporia isso.

É interessante perceber como cada setor e turma desenvolve uma identidade e com o tempo é possível apreender que tipo de brincadeira se pode fazer, qual a melhor forma de e como devemos aborda as pessoas para possíveis correções dos gestos, como deve ser o andamento da aula, se uma piada vai ser bem vinda e em qual setor ninguém vai dar risada.

Comportamentos desse tipo, que humanizam uma prática que poderia parecer inicialmente mecanizada, cria-se um vínculo entre os funcionários e o professor ou professora de ginástica, de maneira que muitas pessoas acabam fazendo a ginástica devido ao clima de descontração que se cria durante sua prática, é como se o clima do setor mudasse após a aula, o semblante dos funcionários, as conversas que se estabelecem, as piadas que são contadas, que muitas vezes acabam relaxando mais do que o próprio alongamento muscular.

É claro que a seqüência ginástica é igual para todos dentro de um setor, ou mesmo para mais de um setor diferente, mas a maneira como a qual a aula se desenvolve ou como cada um entende e executa é completamente diferente. É possível saber que tipo de exercício e seqüência vai dar certo em cada setor, existe na produção, na qual a grande maioria é homem, exercícios que não são convenientes para serem aplicados, porque existe um machismo muito forte e por mais que eles façam, fazem a contra gosto e isso é notável. Por outro lado há setores em que mesmo tendo só homens a seqüência pode ser bem aceita.

Existiu uma ocasião em que um funcionário de uma oficina me disse “*Mas isso é seqüência de ginastiquinha para menininha de escritório*”. Como se existissem duas ginásticas laborais, uma de “*macho*” e uma de “*menininha*”, aí a diferença social e a expressão dela na forma de machismo, porque com certeza a preocupação dele não era no âmbito da diferenciação anatomo-fisiológica entre homens e mulheres, mas sim a diferenciação cultural.

Em setores administrativos, também existe o tempo todo brincadeiras que relacionam a ginástica com atitudes femininas, e isso acaba sendo motivo de brincadeira, nunca presenciei uma cena em que houvesse um desentendimento ou que tenha sido motivo de ofensa essa atitude, além disso, percebo que essa não é uma atitude exclusiva da ginástica, é um tipo de brincadeira que sempre é realizada e a ginástica acaba proporcionando um momento favorável a isso.

É intrigante notar, como a ginástica de uma prática exclusivamente ou prioritariamente masculina, desde o seu surgimento na Grécia, até os próprios métodos ginásticos, passou a ser taxada como uma prática feminina nos dias de hoje. Será que isso não tem a ver com uma mudança de paradigma em relação à prática da ginástica? Antes esta era utilizada basicamente como meio de formação de corpos para guerra, corpos

produtivos, e atualmente? A ginástica é basicamente utilizada como uma forma de criar corpos perfeitos, bonitos? E essa vaidade não estaria ainda muito fortemente associada ao universo feminino?

Já ouvi relatos de que a ginástica laboral mudou a rotina da fábrica, no sentido de que, antes as pessoas que chegavam para troca de turno nem se olhavam e iam para a máquina trabalhar, com a ginástica o grupo passou a se reunir e com isso o entrosamento entre eles melhorou muito.

São essas mudanças, esses valores que me interessam enquanto professora, os benefícios fisiológicos são reais sim, mas poderiam ser alcançados com cada um fazendo individualmente ou com outra forma de ginástica; o que me fascina são exatamente essas relações humanas que se estabelecem, apesar de todo ambiente maquinário e taylorista de uma fábrica.

Ginástica Laboral: uma questão de segurança

A ginástica laboral passou a ser incorporada na fábrica, principalmente nos setores de produção como as ações de segurança. A segurança é a maior preocupação da empresa, e é feito um alto investimento nesse quesito, qualquer funcionário que vá trabalhar no local, seja ele terceirizado ou não, seja para realizar um trabalho de 1 dia ou de 1 ano, devem passar por um treinamento, chamada integração para o trabalho, que é um mini curso sobre segurança no qual se fala de todas as medidas e atitudes de segurança que devem ser tomadas dentro da fábrica.

Os funcionários ganham incentivos financeiros para cada período sem acidentes, existindo painéis de contagem de períodos sem acidentes nas fábricas, fazendo assim com que todos atentem as atitudes seguras tanto em seu trabalho como no trabalho dos outros.

Além disso, todos os dias após a prática da ginástica, é feita uma reunião de segurança de 5 a 10 minutos, com a finalidade de se falar rapidamente sobre segurança no trabalho, sendo que a cada dia um funcionário fica responsável por falar sobre o tema.

Existem comitês de segurança, ergonomia, segurança no trabalho, palestras, grupo de teatro formado por funcionários que criam peças dentro desse tema (e são apresentados em outros locais, inclusive na UNICAMP), eventos, festas sempre com o propósito de vislumbrar a segurança. Além disso, são colocados cartazes em pontos estratégicos com

imagens e textos de efeito sobre segurança. Enfim, existe um setor dentro da fábrica única e exclusivamente responsável pela segurança no trabalho.

Assim, antigamente na fábrica nem mesmo o uso dos EPI's (equipamentos de proteção individual) era respeitado e hoje em dia o conceito de segurança está tão enraizado que nenhum funcionário consegue infringir as normas de segurança. A idéia é que a prática da ginástica laboral percorra o mesmo caminho, que não precise estabelecer um sentido obrigatório, mas sim um sentido de conscientização de sua prática. De fato, nos setores em que a questão da segurança é mais forte nos quais a ginástica é praticada há mais tempo, esse conceito já está se formando.

Acredito que seria muito mais interessante e teria muito mais sentido se os funcionários realizassem a ginástica por se sentirem bem, por julgarem importante, e não por serem obrigados, como acontece em muitas empresas que ou obrigam ou fazem com que o funcionário assine um termo dizendo que não faz a ginástica laboral e que com isso está assumindo toda a responsabilidade de qualquer problema ocupacional que venha a ter. Como se a ginástica fosse a solução para todos eles.

Um exemplo da incorporação da necessidade de fazer a ginástica ficou claro para mim em um dia em que realizei uma mini-palestra sobre ginástica laboral e atividade física no horário da ginástica, percebia uma inquietação dos funcionários e não sabia o que era, até entender que eles estavam preocupados com o horário, pois se eu levasse 15 minutos para fazer a dita palestra e eles demorassem mais 15 minutos com a ginástica, se atrasariam demais, e a produção não pode esperar. A minha idéia era que excepcionalmente naquele dia eles não fizessem a ginástica, para poderem ouvir a palestra, mas pude perceber que o hábito da prática já estava tão incorporado a eles que se sentiam mal em não fazê-la.

A ginástica laboral fora do trabalho

Já passei por experiências em que funcionários pedem cartazes de seqüência para puderem realizar a ginástica em casa durante as férias, dizendo que ficam muito mal, com dores pelo corpo se não a fazem.

Sobre isso, é super comum que os funcionários venham pedir exercícios para fazerem em casa, com a esposa, com a família, chegando a pedir exercícios específicos para o trabalho da esposa. Porém, por motivos burocráticos, não podemos fazer esse tipo de

abertura, pois seria responsabilidade da empresa se algum exercício de nossa seqüência fosse realizado de forma incorreta e trouxesse problemas a alguém.

Acredito que por meio da prática da ginástica laboral pode-se criar conhecimentos que extravasem para além dos limites da fábrica, oferecendo esclarecimentos e informações em palestras. Com essas informações transmitidas aos funcionários durante a execução dos exercícios, é possível que eles entendam melhor seus limites, seus corpos, e passem a utilizar o que apreendem com a ginástica laboral, em qualquer atividade física que venham a realizar.

Ginástica Laboral: apenas uma parte em um contexto maior

Os funcionários da fábrica passam por cursos de primeiros socorros, treinamento de incêndio, e muitos outros que às vezes nem tenho conhecimento. Soube de um caso que setores administrativos passaram por um curso de boas maneiras, que no final, segundo relatos dele mesmos, não serviu de nada, visto que o foco do curso acabou sendo como se portar a mesa, que garfo ou faca utilizar ou em que copo beber, e isso não seria útil para eles em nada, de acordo com eles próprios. Além disso, disseram que o ministrador do curso era sem educação e ensinou coisas que na concepção deles eram falta de respeito, como por exemplo, a maneira como se “deve” se comunicar com alguém que espera para falar com você quando se está conversando com outra pessoa.

A empresa procura sempre realizar eventos como churrascos, passeios ecológicos, festas, viagens, para os funcionários. Existe um clube exclusivo para os funcionários e familiares no qual existem aulas de dança, yoga, ginástica, musculação, natação, hidroginástica, futebol, vôlei, entre outros.

Com isso começo a perceber que a ginástica laboral na verdade é parte de um grande projeto de qualidade de vida que a empresa busca oferecer aos funcionários. Talvez a ginástica laboral isolada não teria muito sentido, é como se tivesse ocorrido uma expansão em seu conceito em busca de uma humanização dessa atividade, e não poderia ser diferente, afinal somos seres humanos.

Hoje em dia se fala muito pouco em ginástica laboral isolada de um projeto maior, até mesmo em livros sobre o assunto são feitas menções a outros projetos, chegando ao ponto de não se saber mais o que é ou não ginástica laboral, por exemplo: uma academia

instalada dentro de uma empresa é ginástica laboral? Isso depende da definição desse tipo de ginástica, que para mim nenhum autor deixou claro como foi discutido no tópico:

Ginástica Laboral: quando surgiu e como defini-la?

Conclusões

Inicialmente idéia de caminhar para o estudo de um método ginástico foi experimentar um efeito de distanciamento, pois acredito que meio vínculo com a ginástica laboral se dava de maneira muito intensa e visceral. A idéia desse estudo, em um outro momento histórico, funcionaria como uma forma de “desarmamento”, para que, em seguida, fosse possível enxergar a ginástica laboral por meio de uma lente neutra, a mesma utilizada para o estudo desse outro método com o qual eu não possuía nenhum tipo de contato anterior.

O estudo de um método ginástico seria de descoberta do contexto, das regências e implicações do mundo do fim do século XIX na educação do homem daquela época e, sobretudo, do homem do trabalho e do seu corpo. Foi possível identificar uma mudança de mentalidades, uma mudança do tipo de trabalho, dos espaços urbanos, do tempo. E, paralelamente a tudo isso, havia uma educação que foi sistematizada para introduzir tal mudança no mundo europeu daquela época, alinhada com todas as aflições daquele momento, como as guerras, a expansão comercial, o desejo de natureza.

A escolha do método de ginástica sueca aconteceu, pois, existia a hipótese que havia um projeto de persistência das idéias introduzidas por Ling na ginástica laboral, que era o foco inicial de inquietação e do trabalho.

Durante o estudo do método, principalmente neo-sueco, foram identificados alguns objetivos e semelhanças metodológicas, sobretudo em Bukh, que como vimos, construiu seu método a partir de uma preocupação em corrigir vícios posturais de jovens trabalhadores camponeses, que nada mais é do que a ginástica laboral busca fazer hoje: corrigir, reabilitar vícios posturais de trabalhadores por meio da ginástica. Bukh diz:

“A ginástica criada por mim se baseia, ante tudo, no conhecimento do estado físico da juventude trabalhadora e suas possibilidades de desenvolvimento”. “Este conhecimento deve-se, em parte, ao estudo da anatomia e fisiologia e, em parte, à experiência cotidiana através dos primeiros anos de desenvolvimento. Também se deve à constante influência que

necessariamente as atividades diárias exercem, quando a juventude adolescente deve afrontar este problema.”⁵⁹

Assim digo que a ginástica laboral radicalmente⁶⁰ possui exatamente o mesmo objetivo de criar exercícios que compensem os músculos excessivamente requisitados durante o trabalho e fortaleça os pouco ou não utilizados, de modo que para isso, seja necessário conhecer o trabalho realizado pelo funcionário, para então elaborar uma seqüência eficiente.

Aos poucos, ao longo do estudo, ficou perceptível que houve um movimento de modificação da ginástica de Ling, que propunha uma migração das preocupações advindas do corpo e do movimento exato e sistematizado, para um certo “**relaxamento**” e descontração proposto principalmente por Elli Bjorksten, mas incorporados por todos os pensadores da ginástica neo-sueca, inclusive por Bukh, que aparentemente, ainda estava mais enraizado as idéias de movimentos exatos do corpo.

Ling ao desenvolver seu método possuía interesses voltados para o desenvolvimento do corpo anatômico, havia uma preocupação fragmentada, de tal forma que a principal crítica e mudança buscada pelos idealizadores da ginástica neo-sueca foi a humanização dessa ginástica. Cada um dos idealizadores ao seu modo, como vimos, mas todos eles agora respeitando um corpo social e cultural.

Sobre a ginástica proposta por Elli, pode se dizer que se tratava de um projeto de criação de uma ginástica feminina, ou seja, a ginástica não havia mudado porque os homens estavam mudando, mas porque ela estava incorporando uma idéia de feminilidade, alargando suas fronteiras de atuação. Foi um primeiro momento em que a ginástica passou a ser pensada para mulheres, que até então era praticada predominantemente masculina, com a finalidade de uma constante preparação para a guerra, como o próprio contexto histórico sugeria.

Ao voltar para a ginástica laboral, percebe-se que esse “**relaxamento**” com as preocupações e precisões técnicas do corpo também aconteceu em dois momentos: na evolução das práticas de ginástica laboral, como vimos existem autores mais recentes que defendem uma idéia mais ampla de ginástica laboral, de forma que ela passa a ser parte de

⁵⁹ Langlade s/d p 189

⁶⁰ No sentido de raiz, de ter como objetivo inicial.

um projeto maior a ponto de tornar-se tão abrangente que fica difícil para os autores que escrevem sobre ela defini-la. Ou as definições são excessivamente restritas para as proporções que esta atingiu, ou tão abrangentes que ela perde sua identidade.

Houve também um “relaxamento” na variação hierárquica dos funcionários na empresa, os setores administrativos não suportam o rigor colocado pelo tempo ou pela obrigação, assim como os setores de produção exigem um rigor intenso e disciplinar não só no controle do tempo, mas no controle dos movimentos do corpo, que não podem ser descuidados de uma idéia de masculinidade no gesto.

Assim, pode-se pensar nesse processo civilizador que, não acontece de maneira linear e evolutiva, mas sim caminha em paralelo. O fato de existirem novos autores que tratam a ginástica sueca de uma nova maneira – ginástica neo-sueca - não significa que a ginástica sueca de Ling tenha se extinguido, talvez não possamos pensar numa única evolução de Ling para Bukh ou para Elli, mas processos que vivem e progridem em simultaneidade, e passam a ser incorporados e impõem significados nos meios nos quais se aplicam: mulheres, camponeses e soldados.

Da mesma forma vimos que isso vem acontecendo com a ginástica laboral, autores entendem essa mesma atividade de forma distinta nos dias de hoje, e sabemos que práticas diferentes de ginástica laboral acontecem simultaneamente. As propostas de mudanças e idéias para um novo entendimento sobre a ginástica laboral, não exclui as posteriores.

Por fim, cabe percebermos que a ginástica laboral é um fenômeno recente, e aparece com muita força no fim da década de 90. Poderíamos pensar que está ocorrendo no corpo e na sociedade, uma nova mudança de mentalidades, uma mudança do tipo de trabalho, dos espaços urbanos, e do tempo, como também aconteceu em exatamente um século antes? Será que isso não aparece inclusive na forma em que estamos escrevendo a história de um método ginástico?

Acredito dentro da forma irregular pela qual a história se constrói, o tempo todo acontecem processos extremistas que acabam resultando em um equilíbrio⁶¹. Assim acho que a revolução industrial e principalmente o taylorismo desencadearam movimentos, inicialmente, desumanizadores no sentido do homem seguir as regras ditadas pela máquina.

⁶¹ O exemplo da teoria da vara verde, como propôs Saviane em seu livro “Escola e democracia” (2003), exemplifica bem esse processo.

No entanto, hoje em dia, vemos a tentativa cada vez maior de se oferecer uma melhor qualidade de vida aos funcionários, de forma que eles se transformam no principal foco da atenção, mas com a condição de que não se perca ou diminua a produtividade, afinal a força maior ainda se encontra nas regras ditadas pelo capitalismo.

A ginástica laboral também faz parte desse processo civilizador, e não só produz, como também acompanha as mudanças e alterações sociais. Assim essa atividade que pode ter sido inicialmente uma consequência de todo esse processo mecanicista, de uma nova estruturação da forma de trabalho pós-revolução industrial, no fim, me parece que acaba sendo justamente uma das mais claras expressões do equilíbrio estabelecido após essa mudança socioeconômica, de forma que exista uma preocupação humana em um ambiente com interesses indiscutivelmente capitalistas.

Como vimos a história se modifica e com ela a sociedade de maneira que os discursos se alteram, analisemos como os problemas ocupacionais e seus métodos de prevenção evoluíram ao longo do tempo.

A fadiga é um mal que começa no final do século XIX juntamente com outros problemas ocupacionais ocasionados por esforço repetitivo. De acordo com Cañete, pode-se associar a fadiga a uma capacidade de rendimento reduzida e falta de vontade para executar qualquer coisa, podendo torna-se crônica caso não haja um equilíbrio entre o tempo de repouso e a fadiga acumulada.

A fadiga pode ser considerada o mal do século que surgiu devido à brusca mudança na forma de produção que passa a ser completamente diferente da existente no campo e até mesmo nas pequenas cidades, assim, Rabimbach nos diz: *“a fadiga é o mais importante sinal da recusa do corpo de submeter-se às disciplinas da sociedade industrial moderna”*⁶².

É interessante notar que doenças relacionadas ao trabalho já existem há tempos, no quadro proposto por Rio (1998) apud Zilli, nos mostra que 1830 e 1882 consecutivamente, Bell e Robinson descreveram a cãibra de escrivões e telegrafistas. Possivelmente o que esses autores chamaram de cãibra eram os mesmo, ou sintomas muito parecidos com o que em 1987 passou a ser nomeado LER (lesões por esforço repetitivo) e em 1997 DORT (doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho).

⁶² Rabimbach 1992, p. 38 – tradução minha.

A ginástica laboral começou a ganhar força, justamente nesse momento como forma de curar e principalmente prevenir a fadiga, e as doenças ocupacionais que se tornavam mais e mais intensas e freqüentes.

Porém, hoje em dia o grande mal do século atende pelo nome de estresse, e seu grande combatente como qualidade de vida. É como se a ginástica laboral, enquanto uma seqüência de exercícios compensatórios e preparatórios ou ainda relaxantes, já tivesse dado conta de solucionar, ou controlar, os problemas de viés biológico (osteomusculares). Porém vimos, por meio do exemplo de minha experiência, que atualmente a ginástica laboral não se resume apenas a esses exercícios, e que normalmente não se encontra de forma isolada dentro de uma empresa.

Acredito tudo isso faça parte de um processo civilizador, como nos propõe Nobert Elias em seus estudos, e que todos os costumes se moldam de acordo com a sociedade e que muitos persistem mesmo após uma alteração nos padrões sociais. Assim os métodos ginásticos existem há tempos e me arriscaria a dizer que a ginástica laboral é uma persistência deles, que encontrou espaço e utilidade no meio social em que nos encontramos atualmente e que por isso ganha força e se expande, e principalmente se transforma em meio as mudanças sociais.

Por isso acredito que a denominação estresse passou a ser utilizada, pois, esta considera não só os problemas osteomusculares, mas todas as reações do organismo oriundas do ritmo da atual sociedade. Ou ainda considerando o que disse Rabimbach sobre a fadiga, as conseqüências corporais sobre a recusa da disciplina imposta pela sociedade moderna. Assim se antes tratava-se apenas dos problemas osteomusculares, agora se trata do organismo como um todo, já que as principais reações são hormonais e por isso desencadeiam respostas em todo o organismo, inclusive no humor.

Dessa forma, para tratar o estresse, como vimos, foi necessária uma ampliação do projeto de ginástica laboral, estabelecendo relações cada vez mais humanas e holísticas principalmente dentro de um projeto de qualidade de vida buscando oferecer um bem estar para o trabalhador dentro e fora da empresa.

Como uma ultima associação acredito ser possível aproximar a ginástica de Bukh, mais voltada para o corpo, para o físico, com a ginástica laboral dos setores de produção ou com a ginástica laboral que buscava combater a fadiga, pois normalmente os estresses

desses operários são definidos como físicos⁶³. Da mesma forma que a ginástica neo-sueca passou por um processo de relaxamento por meio das idéias de Bjorksten, a ginástica laboral também passou por isso, sendo uma ginástica mais voltada à mente em setores administrativos ou a ginástica laboral que evoluiu para o combate do estresse não mais da fadiga.

Meu objetivo, com a descrição de minha experiência, foi mostrar o quanto de informações e relações se estabelecem em um ambiente as quais, nem os tratados sobre ginástica sueca davam, e nem os atuais sobre ginástica laboral dão conta de mostrar. Com isso fica minha proposta de uma nova maneira de se escrever a história de métodos, seja qual ele for, buscando uma explicitação do que, ao meu ver é o mais importante e que apenas alguém realmente envolvido na atividade poderia relatar.

Assim fica claro que história se constrói de forma pouco linear e por meio de contradições, assim não me frustro e nem temo finalizar, pelo menos temporariamente meu trabalho, com tantas indagações, perguntas muitas vezes ainda sem uma resposta, mas tenho certeza que meus questionamentos nesse momento são bem diferentes e mais profundos que os iniciais, além disso, finalizo com a certeza de ter aprendido uma nova forma de compreender a história, de pesquisar e ler uma obra. Espero que este trabalho possa de alguma forma, mais do que solucionar inquietações, criar novas, para que mais estudos nesse âmbito possam ser realizados, já que estamos falando de um momento histórico no qual estamos vivendo atualmente.

⁶³ Acredito que essa definição é de cunho social, muitas vezes o estresse desses operários pode ser mental, mas esse termo é mais comumente designado aos setores administrativos que trabalham muito mais com a mente do que com o corpo, sendo a ginástica laboral, nesse caso, como a única prática física realizada por eles.

Bibliografia

ANTUNES, Ricardo. *Os sentidos do Trabalho: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho*. São Paulo: Boitempo, 6ª edição, 2003.

BETTI, Mauro. *Educação Física e Sociedade*. São Paulo: Movimento, 1991.

LANGLADE, A. LANGLADE, N. R. *Teoria General de la Gimnasia*. Buenos Aires: Editorial Stadium, 1986.

BRUHNS, Heloisa Turini. Lazer e meio ambiente: Corpos buscando o verde e a aventura. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 18(2): Janeiro, 1997.

CAÑETE, Ingrid. *Humanização: desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho*. 2ª Edição, São Paulo: Ícone, 2001.

ELIAS, Norbert. *O Processo Civilizador*. Rio de Janeiro: J Zahar, 1990

FIGUEIREDO, Ingrid. O outro corpo. revista

GÓIS JUNIOR, Edivaldo & LOVISOLO, Hugo Rodolfo. Descontinuidades e continuidades do movimento higienista no Brasil do século XX. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Campinas, v. 25, nº1, pp. 41-54, setembro, 2003.

HASSE, Manuela. O corpo solar. A ginástica Sueca e a construção social do corpo europeu. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Campinas, v.21, nº 1, pp.1344-1347. Setembro 1999.

_____. O outro corpo: Ingrid Figueiredo (Fröken) e o desenvolvimento da educação física feminina em Portugal (1938-1981). *Ex aequo*, nº 4, pp. 41-56. 2001.

LEITE, Neiva & MENDES, Ricardo Alves. *Ginástica laboral princípios e aplicações práticas*. São Paulo: Manole, 2004.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. *Lazer e educação*. 3ª edição, Campinas: Papyrus, 1995.

MARINHO, Inezil Penna. *Sistemas e Métodos de Educação Física*. São Paulo: Papelivros, 4ª edição Revista e Atualizada, s/d.

MATTIELO JUNIOR, Edgard & GONÇALVES, Aguinaldo. *Entre a bricolagem e o personal training, ou...a relação atividade física e saúde nos limites da ética*. In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, XII, 2001, Caxambu, MG. Sociedade, ciência e ética: desafios para a graduação física/ciências do esporte.

PEREIRA, C. F. M. *Tratado de Educação Física: problema pedagógico e histórico*. Lisboa: Bertrand. V. 1 s/d.

RABINBACH, Anson. *Human motor: energy, fatigue and the origins oh modernity*. Califórnia University, 1992.

RAGO, Margareth & MOREIRA, Eduardo F P. *O que é taylorismo?* São Paulo: brasiliense, 1984.

ROUSSEAU, J.J. *Emílio, ou, Da educação*. São Paulo: difusão européia do livro, 1968.

SANTIN, B.B. *Educação Física escolar e ginástica laboral com um único objetivo: a produtividade*. Monografia de Graduação FEF/UNICAMP, Campinas, 2002.

SAVIANE, Demerval. *Escola e democracia*. Campinas: autores associados, 2003.

SOARES, Carmen Lúcia. *Educação Física, raízes européias e Brasil*. São Paulo: Autores associados, 1994.

ZILLI, Cynthia M. *Manual de Cinésioterapia/Ginástica Laboral uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional*. São Paulo: Lovise 2002.

Referências na Internet

[HTTP://WWW.CULTURABRASIL.PRO.BR/ILUMINISMO.HTM](http://www.culturabrasil.pro.br/iluminismo.htm) acesso em 25/11/2004

[HTTP://WWW.SABERHISTORIA.HPG.IG.COM.BR/NOVA_PAGINA_113.HTM](http://www.saberhistoria.hpg.ig.com.br/nova_pagina_113.htm)
acesso em 25/11/20004

[RCRISTAO.TRIPOD.COM/BIOGRAF/PESTALOZ.HTML](http://rcristao.tripod.com/biograf/pestaloz.html) em 25/11/2004.

Anexo

Citações originais

“esta obra está basada sobre los principios Del sistema de Ling: es un resumen de las ideas que me han preocupado desde hace más de 25 años, durante toda mi actividad pedagógica. Me doy cuenta de que no he tenido comprendido con la sola exposición teórica. Lo que me ha parecido claro y fácil de demostrar o que explicar en la aplicación práctica, me ha causado dificultades insalvables en su exposición escrita”. p14

“La educación física de la cual el fin es el fortificar y desarrollar el cuerpo, y por ello de convertir el ser humano en más resistente desde el punto de vista físico y espiritual, toma hoy día una importancia más y más grande. No se ha comprendido, enteramente todavía, su inmensa proyección educativa”.Ella debe ser considerada como una parte integrante de la educación general y tiene una tarea importante como la educación intelectual o moral”.p15

“por medio de ejercicios sanos, llenos de vida, animados, alegres, dirigidos por un maestro con alma de pedagogo de verdad y que sepa despertar las correspondientes cualidades morales y espirituales”.p15

“El ritmo, en el movimiento corporal, es de un valor inestimable para la economía de fuerzas, pues él aumenta nuestra voluntad y nuestra alegría”p17

“obtener la localización y la economía de fuerzas debe ser pues considerado como uno de los primeros fines de la gimnasia. Por un dominio completo del aparato neuro-muscular, el cuerpo y el ama ganarán desde el punto de vista fisiológico, estético y ético más que la nuestra época supone. El principio de economía de fuerzas, aplicado no solamente en la gimnasia, sino en toda la vida, toma gran importancia social. Todo trabajo ejecutado con un justo empleo de fuerzas musculares y nerviosas, alivia de una manera incalculable el trabajo del corazón, de los pulmones y por ello mismo de todos los otros órganos”. p.17

“La gimnasia creada por mi se basa, ante todo, en el conocimiento del estado físico de la juventud trabajadora y sus posibilidades de desarrollo”p. 19

“El trabajo manual se realiza por regla general encorvado hacia adelante; y el trabajo mental en una correspondiente posición sentada; y todos en general, deben llevar a cabo sus tareas diarias usando parte determinada de su musculatura y estando obligados casi siempre a esforzarse en un grado tal que la posición correcta Del cuerpo de descuida. El cuerpo que por naturaleza es ágil, fuerte y flexible se torna rígido y débil en los grupos musculares que no han sido utilizados, así como se vuelve torpe e impotente frente a todos los movimientos e actos que se practican a diario”. p. 19

“Algunos de los grupos contienen, además, algunas formas de trabajo que se prestan para eliminar la rigidez, otras para dar fuerza y, finalmente, algunas para aumentar la destreza, por lo

que se hace necesaria una ulterior división en subgrupos, según el efecto, en: generadores de flexibilidad, generadores de fuerza y generadores de destreza".p. 20

"Para unir las formas de trabajo esenciales de una clase de gimnasia en un horario se quieren diversas posiciones y formaciones, cambios y otras maniobras, y el caudal de formas de trabajo gimnástico debe, por consiguiente también, contener medios de esta naturaleza. Estos se hallarán aquí reunidos en un grupo bajo la denominación de ejercicios ordinativos" p.20

"La fresca corriente sanguínea a través del cuerpo, la intensa respiración y el agradable calor que toda buena hora de gimnasia debe producir dan a los que la practican un fuerte y valioso sentimiento de euforia y de aumento en todas las cualidades y fuerzas" p.21

"no tengo ningún método", "soy sólo un espíritu que busca la verdad", "seguramente cambiaré varias veces mis puntos de mira". p.23

"La mujer necesita salud como el hombre, y más que él, porque está destinada a nutrir otra vida con la suya. La constitución anatómica de la mujer es análoga a la del hombre; pero su naturaleza psíquica exige que su organismo sea tratado con más atención y cuidadosamente. Las leyes de la hermosura se basan en la pureza de sus líneas y, por eso, no debe abusar de los ejercicios físicos. Los músculos delicados del tórax, la piel fina de sus manos y la expresión tierna de su rostro no deben masculinizarse ni desnutrirse por medio de ejercicios bruscos y exagerados". p. 23

"si libertamos al cuerpo, libertamos al alma y entonces, solamente entonces, la gimnasia cumple con su misión de llegar al hombre entero.p24

"Puede expresarse esta situación actual de mi concepción gimnástica, en forma gráfica, en un triángulo en donde en el vértice superior colocaríamos a P. H. Ling, en uno de los inferiores a E. Falk y en el otro a mi. Ling aportó el sistema; Falk los conceptos de ritmo, naturalidad y relajamiento; yo puliendo estos últimos principios agregué el de 'tensión' (en su significado especial)". p. 26

"La gimnasia es un medio para que, de un modo artificial, el cuerpo humano logre un desarrollo completo como contrapeso de la actividad muscular unilateral que acarrea el trabajo profesional junto con otros movimientos y posiciones habituales".p26

"El maestro debe mantener un equilibrio entre la libertad de movimiento y el orden, y no olvidar, en su entusiasmo por ejercitar el ritmo y la relajación, el momento del esfuerzo y el control de la buena postura".p27

"todos aquellos que no estén incapacitados por un defecto físico grave deben ser "convertidos" a la gimnasia y a los deportes desde su infancia". p27

"Los movimientos crispados, violentos, actúan también de una manera desfavorable desde el punto de vista psíquico; es entonces imposible al pensamiento exteriorizar-se; él permanece ligado al cuerpo y ello se refleja en el menor movimiento. Es por ello que los movimientos gimnásticos se

afean, aunque desde el punto de vista puramente morfológico ellos sean absolutamente “puros” en su línea y su forma; ellos se vuelven feos, digo yo, si son juzgados desde un punto de vista humano y no desde el punto de vista de una gimnasia unilateral y tradicional. Ellos no expresan una fuerza viva, liviana y sana, no expresan la cálida libertad de pensamiento, de alegría, la fuerza de voluntad en su sentido más alto; no son más que la expresión más o menos buena de la fuerza muscular, de una fuerza y de una precisión matemática” P p. 29-30

“lo que diferencia la gimnasia antigua de la nueva es: que de manera general se desea ahora que los movimientos sean ejecutados como movimientos generales, ‘movimientos ondulantes a través de todo el organismo’ cualquiera sea el nombre que se les dé – y ello exige naturalmente el relajamiento de muchos más músculos que los movimientos ejecutados de manera aislada sobre la contraparte de un cuerpo complete fijo...” p30

“se emocionan por la pureza del trabajo y esa sensación, verdadero hálito de elevación y pureza que rodea la actividad” p.31

“La gimnasia de Elli Bajorksten se extendió por la Escandinava, cautivando la sensibilidad femenina, tanto por sus valores técnicos y pedagógicos como por sus manifestaciones estético-psicológicas” p. 32

“En estos objetivos, Bukh – tal vez por dolo sobrentendidos – pone en sus obras menos énfasis.” p.40

“La gimnasia y los ejercicios atléticos pueden cada uno de por sí servir al desarrollo corporal de la juventud y fortalecer su carácter, pero mejor aún, naturalmente, si actúan de conjunto”.p40

“La gimnasia creada por mí se basa, ante todo, en el conocimiento del estado físico de la juventud trabajadora y sus posibilidades de desarrollo”. “Este conocimiento se debe en parte al estudio de la anatomía y fisiología y en parte a la experiencia rutinaria a través de los primeros años de desarrollo. También a la constante influencia que necesariamente ejercen las faenas diarias, cuando la juventud adolescente debe afrontar este problema. “Este conhecimento deve-se, em parte, ao estudo da anatomia e fisiologia e, em parte, à experiência cotidiana através dos primeiros anos de desenvolvimento. Também se deve à constante influência que necessariamente as atividades diárias exercem, quando a juventude adolescente deve afrontar este problema.” Pp. 54-55

“...fatigue as the chief sign of the body’s refusal to bend to the disciplines of modern industrial society” p57