

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**VANESSA DE AGUIAR VIEIRA**

---

**AS ATIVIDADES RÍTMICAS NA  
EDUCAÇÃO DO CORPO:  
O lugar da Rítmica de Dalcroze  
na Revista Educação Physica  
(1932 – 1945)**

---

Campinas  
2010

**VANESSA DE AGUIAR VIEIRA**

---

**AS ATIVIDADES RÍTMICAS NA  
EDUCAÇÃO DO CORPO:  
O lugar da Rítmica de Dalcroze  
na Revista Educação Physica  
(1932 – 1945)**

---

Trabalho de Conclusão de Curso  
(Graduação) apresentado à Faculdade  
de Educação Física da Universidade  
Estadual de Campinas para obtenção  
do título de Licenciado em Educação  
Física.

**Orientadora: Carmen Lúcia Soares**

Campinas  
2010

## FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA FEF – UNICAMP

V672a Vieira, Vanessa de Aguiar.  
As atividades rítmicas na educação do corpo: O lugar da Rítmica de Dalcroze na revista Educação Physica (1932 – 1945) / Vanessa de Aguiar Vieira. -

Orientador: Carmen Lucia Soares.  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Atividades rítmicas. 2. Ritmo. 3. Ginástica Rítmica. 4. Educação Física – História. I. Soares, Carmen Lucia. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

asm/fef

**Título em inglês:** Rhythmic activities in the bodies education: The place of Dalcroze's Rhythmic in the Physical Education journal (1932 – 1945).

**Palavras-chaves em inglês** (Keywords): Rhythmic Activities, Rhythm, Rhythmic Gymnastics, History of Physical Education.

**Data da defesa:** 28/06/2010.

**VANESSA DE AGUIAR VIEIRA**

**AS ATIVIDADES RÍTMICAS NA EDUCAÇÃO DO  
CORPO:**

**O lugar da Rítmica de Dalcroze na Revista  
Educação Physica (1932 – 1945)**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por Vanessa de Aguiar Vieira aprovado pela Comissão julgadora em: 28/06/2010.

Campinas  
2010

# DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho aos meus pais Karem e Pedro,  
a minha avó Doralice*

*e*

*principalmente ao meu avô Vitorino.*

# AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus amigos Théo, Fernanda e Jefferson pela companhia em momentos difíceis, apoio confiança e as risadas.

As minhas Amigas Bruna, Luciana que sempre estiveram ao meu lado, e são a prova de que nem mesmo grandes distâncias podem acabar com amizades verdadeiras.

A minha Orientadora, Carmen Lúcia Soares, que soube entender o período que percorri, tendo me ajudado muito, minha eterna gratidão.

Agradeço também à André Dalben, que possibilitou o aprimoramento deste trabalho com sua leitura atenta e sugestões.

Todos em alguma fase da vida passam por momentos difíceis, os acadêmicos os vêem como mais etapa de suas vidas. E é certo que eles realmente têm sua importância em nossa evolução, pois apenas quando algo causa desconforto nos forçamos a parar e analisar a vida. Mas ter pessoas com quem possamos dividir esses momentos torna o caminho mais fácil. Ter o apoio de pessoas com quem se pode confiar, as quais você tem certeza de que sempre estarão ao seu lado, que te lembram das suas qualidades que muitas vezes nem mesmo você pode enxergar.

Muito obrigada às minhas AMIGAS Michele e Natalia, por todo o carinho e atenção, meu eterno respeito, gratidão, carinho e amizade.

VIEIRA, Vanessa de Aguiar. **As atividades rítmicas na educação do corpo: O lugar da Rítmica de Dalcroze na revista Educação Physica (1932 – 1945).** 2010. 68f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

## RESUMO

Este trabalho apresenta a elaboração do que veio a ser denominado de Atividades Rítmicas nas primeiras décadas do século XX. Émile Jaques-Dalcroze é considerado o criador da Ginástica Rítmica, um método inteiramente fundamentado em exercícios corporais que foi por ele desenvolvido e que passou a fundamentar métodos de ginástica e dança em fins do século XIX e princípio do século XX. As Atividades Rítmicas que se estabeleciam nas primeiras décadas do século XX, rompiam com a tradição das propostas fundamentadas na Higiene e na Medicina higienista, que privilegiavam o vigor do corpo. As idéias de Dalcroze, ao contrario, fundamentadas na Rítmica, proporcionavam aos alunos a possibilidade de um exercício corporal baseado em movimentos contínuos, capazes de representar e estabelecer relações com todas as qualidades da música, sobretudo, do ritmo. Esta pesquisa tomou como fonte principal de análise da presença das Atividades Rítmicas no Brasil, artigos publicados na Educação Physica: Revista Technica de Sports e Athletismo<sup>1</sup>, primeiro periódico publicado no Brasil entre os anos de 1930 e 1945 e destinado aos profissionais e leigos que se interessavam pela Educação Física e, mais largamente, pela Educação do Corpo.

Palavras-Chaves: Atividades Rítmicas, Ritmo, Ginástica Rítmica, História da Educação Física.

---

<sup>1</sup> Esta revista por nós analisada sofreu mudanças em seu nome. Assim, até o ano de 1937, em seu número 10 tinha como nomenclatura Educação Physica: Revista Technica de Sports e Athletismo, passando a seguir a ser denominada de Educação Física: Revista de Esporte e Saúde.

VIEIRA, Vanessa de Aguiar. **Rhythmic activities in the bodies education:** The place of Dalcroze's Rhythmic in the Physical Education journal (1932 – 1945). 2010. 68f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

## ABSTRACT

This paper presents the development of what came to be called Rhythmic Activities in the first decades of the twentieth century. Emile Jaques-Dalcroze is considered the creator of Rhythmic Gymnastics, a method entirely based on physical exercises that he developed and was now the base methods of gymnastics and dance in the late nineteenth and early twentieth century. Rhythmic activities that were established in the early decades of the twentieth century, broke with the tradition of the proposals based on Hygiene and Medicine hygienist, favored the force of the body. The ideas of Dalcroze, on the contrary, based on the rhythmic, gives students the possibility of a physical activity based on continuous movement, capable of representing and establish relations with all the qualities of music, especially rhythm. This research took as its primary source of analysis of the presence of Rhythmic Activities in Brazil, articles published in *Educação Physica: Revista Technica de Sports e Athletismo* ("Physica Education: Journal of Sports and Athletico Technica"), first newspaper published in Brazil between 1930 and 1945 and for practitioners and lay people who were interested for Physical Education and, more broadly, for the education of the body.

**Keywords:** Rhythmic Activities, Rhythm, Rhythmic Gymnastics, History of Physical Education.

## LISTA DE FIGURAS

|                   |                                                        |    |
|-------------------|--------------------------------------------------------|----|
| <b>Figura 1 -</b> | Ritmo é Beleza Física.....                             | 43 |
| <b>Figura 2 -</b> | Os exercicio rítmicos no mecanismo do corpo – I.....   | 63 |
| <b>Figura 3 -</b> | Os exercicio rítmicos no mecanismo do corpo – II.....  | 64 |
| <b>Figura 4 -</b> | Os exercicio rítmicos no mecanismo do corpo – III..... | 65 |
| <b>Figura 5 -</b> | Ritmo é Beleza Física.....                             | 66 |
| <b>Figura 6 -</b> | Ginástica Rítmica.....                                 | 68 |

# SUMÁRIO

|                                                                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 Apresentação .....</b>                                                                                                        | <b>19</b> |
| <b>2 CAPÍTULO I</b>                                                                                                                |           |
| <b>O que são as Atividades Rítmicas: uma breve incursão sobre seus caminhos .....</b>                                              | <b>21</b> |
| <b>2.1 Émile Jaques-Dalcroze .....</b>                                                                                             | <b>26</b> |
| <b>2.2 A Ginástica Rítmica .....</b>                                                                                               | <b>29</b> |
| <b>2.3 Definido o conceito “Atividades Rítmicas”, o que Ginástica Rítmica? .....</b>                                               | <b>35</b> |
| <b>2.4 O que surgiu depois da Rítmica .....</b>                                                                                    | <b>35</b> |
| <b>3 CAPÍTULO II</b>                                                                                                               |           |
| <b>As Atividades Rítmicas nas primeiras revistas específicas de Educação Física e Esporte no Brasil: uma leitura inicial .....</b> | <b>39</b> |
| <b>3.1 Uma Revista estudada .....</b>                                                                                              | <b>39</b> |
| <b>3.2 Primeiros Artigos .....</b>                                                                                                 | <b>40</b> |
| <b>3.3 Mais artigos sobre as atividades rítmicas .....</b>                                                                         | <b>45</b> |
| <b>4 Considerações Finais .....</b>                                                                                                | <b>47</b> |
| <b>5 Fontes.....</b>                                                                                                               | <b>49</b> |
| <b>6 Referências .....</b>                                                                                                         | <b>55</b> |
| <b>7 Anexos .....</b>                                                                                                              | <b>61</b> |

# APRESENTAÇÃO

Este trabalho se dedica a estudar de que forma Atividades Rítmicas cuidavam da Educação do Corpo no Brasil durante as primeiras décadas do século XX. Com este propósito acreditamos que seria primeiro necessário esclarecer o que entendemos por esta expressão- Atividades Rítmicas.

Partimos então das definições de **Ritmo** e **Rítmica** encontradas no dicionário Aurélio, a partir das quais pudemos concluir que muitas atividades, algumas até mesmo da vida cotidiana, podem ser consideradas rítmicas, mas como se pode imaginar, nem todas possuem como finalidade a educação corpo, condição essencial da Educação Física. Essa constatação alimentou nossa ideia de esclarecer quais as atividades são objeto de nosso estudo e assim, apresentamos algumas das Atividades Rítmicas mais disseminadas em nossa sociedade: a ginástica esportiva, a ginástica de academia, a dança, as artes circenses e a capoeira.

Após esta pesquisa semântica dos termos demos continuidade no desenvolver do trabalho valendo-nos da obra de Madureira (2008), a respeito de Émile Jaques-Dalcroze e seu método de ensino do Ritmo, a **Rítmica**.

As idéias desenvolvidas por Dalcroze acerca da Educação Corporal foram de grande importância para o futuro da Dança e Ginástica Moderna, pois foi a partir deste momento em que declaradamente teve início o declínio dos métodos que cultivavam “corpos retos e virtuosos”<sup>2</sup> e das idéias higienistas, para o surgimento de métodos fundamentados em “movimentos contínuos”<sup>3</sup> quem viam os alunos como seres completos e harmonizados.

Émile Jaques-Dalcroze estabeleceu alguns objetivos fundamentais para a Rítmica, na verdade, Dalcroze os considerava tão importantes que afirmou que a Rítmica de tão fundamental no processo de aprendizagem do ritmo e preparação corporal compor-se-ia “no ABC da técnica corporal necessária a todo artista completo.”<sup>4</sup>

De fato, alguns destes objetivos foram incorporados aos novos métodos que surgiam. Dalcroze propôs mudanças para as danças e o balé, o que confirma a importância de seu método para as Atividades Rítmicas. Podemos apontar características da Rítmica como finalidade comum nos trabalhos que se desenvolveram depois dela.

---

<sup>2</sup> SOARES e MADUREIRA, 2005, p. 78.

<sup>3</sup> JAQUES-DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 134.

<sup>4</sup> MADUREIRA, 2008, p. 119.

Apresentadas, a Rítmica e seus propósitos, partimos para a parte final de pesquisa que foi buscar em um periódico sobre Educação Física artigos que traziam em seus títulos os termos: **Ritmo** ou **Rítmica**.

Escolhemos a Revista Educação Physica, primeiro periódico específico da Educação Física publicado no Brasil, entre os anos de 1930 e 1945, que se destinava aos profissionais da Educação Física e leigos que por ela se interessavam, apresentando artigos e propostas de incentivo e divulgação da prática esportiva.<sup>5</sup>

Encontramos três artigos que satisfaziam a condição estabelecida. Tendo em mãos, o objeto de nossa pesquisa, pusemo-nos a estudá-lo. Na no decorrer do trabalho os artigos serão apresentados de forma individual, assim como quais são, para seus autores, os objetivos que se espera alcançar com a prática de Atividades Rítmicas e a qual público a revista indica sua prática. A leitura e análise dos artigos assinala algumas semelhanças entre seu conteúdo e as idéias de Dalcroze. Apresentamos então nossas hipóteses e considerações que poderão ser encontradas nas páginas seguintes.

---

<sup>5</sup> Objetivos apresentados pela própria revista em sua capa páginas iniciais, como se pode conferir em todos os números publicados.

# CAPÍTULO I

## O que são as Atividades Rítmicas: uma breve incursão sobre seus caminhos

O conceito “Atividades Rítmicas” é bastante complexo, dada a presença do “ritmo” em diferentes esferas da vida. Assim, para que haja uma compreensão adequada do que estamos tratando neste trabalho, é preciso defini-lo. A princípio quando falamos de Atividades Rítmicas podemos pensar em qualquer atividade que aconteça (se repita ou tenha continuidade) em intervalos de tempo regulares. Segundo Ferreira (1999, p. 1773):

**Rítmica.** S. f.[...] **2.** Características do ritmo (6). **3.** Parte da teoria musical que trata das relações entre a expressão musical e o tempo. E o **Ritmo.** S. m. **1.** Movimento ou ruído que se repete, no tempo, a intervalos regulares, com acentos fortes e fracos. **2.** No curso de qualquer processo, variação que ocorre periodicamente de forma regular. **3.** Sucessão de movimentos ou situações que, embora não se processem com a regularidade absoluta, constituem um conjunto fluente e homogêneo no tempo. [...]

Assim até mesmo as atividades da vida cotidiana como andar, correr falar podem ser consideradas rítmicas. Todavia, estas atividades quando presentes no dia a dia têm outros fins que não a educação do corpo; o deslocamento e a comunicação, ações da vida diária somente seriam consideradas como adequadas e específicas na educação do corpo, quando inseridas como exercícios em contextos que possuam tal finalidade. Dentre as atividades rítmicas mais comuns que pensam a educação do corpo temos a dança, a ginástica, algumas atividades circenses e a capoeira.

Das atividades acima citadas todas podem ter (e geralmente têm) a música como parte importante de sua prática, porém, as maneiras pelas quais a música se faz presente nestas atividades citadas são quase sempre distintas, assim como são distintas as relações entre corpo e música.

O que se espera das atividades rítmicas é que elas sejam capazes de **educar o corpo**, ao mesmo tempo em que propiciem, também, ao menos o aprendizado dos princípios fundamentais do Ritmo, que podemos chamar de **educação rítmica básica**, possibilitando à seus praticantes estabelecerem relações entre os dois objetivos de educação, relação definida

por Dalcroze<sup>6</sup> como “sentido rítmico” ou “sentido rítmico muscular”, que podemos descrever de uma forma simplista como a educação corporal do ritmo.

Porém, como mencionamos neste trabalho, as atividades rítmicas estabelecem diferentes relações com o ritmo, e a principal causa dessa diferença se dá devido aos objetivos específicos de cada atividade. Essa distinção pode ser facilmente observada ao compararmos a dança, as ginásticas, as artes circenses e a capoeira. Por exemplo, para a dança a música é uma parte essencial a sua realização, foram raras na história da dança as circunstâncias que os bailarinos dançaram na ausência de música, que por ser considerada essencial a todas as danças é exigido dos dançarinos que estes sejam capazes de estabelecer uma relação muito próxima entre os movimentos que realizam com a música e o ritmo, como se estivessem expressando a música e todas suas nuances.

Já para a ginástica, quando vista como esporte, a música está presente apenas em algumas modalidades, e nestas, ela pode ser entendida como um “acessório” que deseja aumentar a beleza das apresentações e competições, sendo que ninguém irá se zangar caso um ginasta não apresente uma interpretação desconcertante da música, afinal o que se espera dele é a correta execução de seus exercícios, destreza e agilidade, provando que possui domínio de cada mínimo detalhe nos movimentos. Do ginasta espera-se que realize sua rotina de acordo com a métrica.

Atualmente temos também as ginásticas de academia, uma atividade rítmica, em que a música está sempre presente, porém como um fator motivacional, neste tipo de ginástica, com raras exceções, o objetivo se registre na eterna busca de beleza física, não apresentando nenhuma preocupação com a educação corporal. São estes sistemas ginásticos apresentados por Silva como narcisista, em que fica claro o único objeto de desejo desta prática:

Se o narcisismo leva a uma permanente insatisfação, na medida que as experiências com o mundo são desvalorizadas frente a um ego exacerbado, estariam essas práticas corporais, em última análise, prestando um desserviço aos indivíduos que as procuram? Se há culto ao corpo, baseado na busca por um modelo hegemônico de beleza, que é realizado de forma irrefletida, não se está incentivando, ainda mais, a perda de autonomia do sujeito?<sup>7</sup>

No circo, assim como na ginástica, há o desejo de exibir um corpo belo, capaz de desafiar a leis da natureza, porém desde seu início o circo sempre foi uma forma

---

<sup>6</sup> DALCROZE, [190?] apud MADUREIRA, 2008, p. 67.

<sup>7</sup> SILVA, 1996, p. 250 apud MADUREIRA, 2008, p. 141.

espetacular de apresentar o corpo, e em suas apresentações alguns números contam com a presença de atividades rítmicas, porém por ser um espetáculo, seu objetivo é atrair o público, e para essa finalidade tal arte modificou-se ao longo do tempo, para se adequar ao gosto de seus espectadores. Assim, podemos concluir que a música se faz presente no circo como um fator atrativo, que também é capaz de conduzir a platéia a tensão e emoções distintas tornando o espetáculo mais atrativo, além de tornar as apresentações mais belas.

Por fim, para a capoeira a música está ligada à sua prática principalmente pela preservação da cultura, pois nas rodas, tradicionalmente há a presença de berimbaus e tambores que remetem a cultura africana.

Dessa forma, é possível afirmar que em muitas atividades não existe uma verdadeira relação entre corpo, e seus movimentos, com o ‘ritmo’, e mesmo nas atividades em que se espera tal relação nem sempre ela esta presente, devido a falhas nos meios de ensino, sendo a métrica da música, a única qualidade de fato utilizada nas atividades. Assim, valemos aqui da afirmação de Dalcroze para quem:

Executar metricamente exercícios corporais constitui, não resta dúvida, uma excelente educação do sentido da ordem e da precisão, mas a métrica não é o mesmo que o ritmo, ainda que ela se encontre com frequência ligada a ele. Em relação à métrica, o ritmo expressa a diversidade na unidade. A métrica por sua vez, confere unidade à diversidade. O ritmo é individual, a métrica disciplinar.<sup>8</sup>

Émile Jaques-Dalcroze, criador da Ginástica Rítmica, método que se propunha a desenvolver a educação rítmica através de um conjunto de exercícios inteiramente fundamentados nos movimentos corporais não poupou críticas nem mesmo aos bailarinos de sua época. Com raras exceções, mencionava alguns dançarinos como por exemplo Fred Astaire que julgava genial, ao menos no que diz respeito aos filmes de que participava, assim como Alexandre Sakaroff, por quem tinha grande admiração e por se tratar de “um dançarino com personalidade, inteligente, musical, possuidor de um corpo soberbo, hábil em todos os exercícios”<sup>9</sup>.

Dizia Dalcroze que os dançarinos não eram capazes de ligar-se a música, sendo esta apenas um acessório para suas apresentações, nem mesmo Isadora Duncan, que assim como Dalcroze “declarou-se inimiga do balé”<sup>10</sup>, pois deseja tornar a dança, mais expressiva foi poupada se suas críticas:

Isadora Duncan, a celebre renovadora da dança, tinha excelência na arte de traduzir as emoções, mas como ela, infelizmente, não era musicista, a mais sugestiva das músicas clássicas e modernas tornava-se um mero acompanhamento [...] Isadora não

<sup>8</sup> JAQUES-DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p.67.

<sup>9</sup> JAQUES-DALCROZE apud BRUNET-LECOMTE, 1950, p. 137, apud MADUREIRA, 2008, p. 120.

<sup>10</sup> DUNCAN, 1989, p. 14, apud MADUREIRA, 2008, p. 121.

possui nenhum senso musical. Para ela, a música é apenas um acompanhamento totalmente exterior. Por outro lado, ela possui excelência na arte plástica sem acompanhamento musical. Era a sua música pessoal que ela interpretava e seus movimentos, divididos e metrificados de maneira lógica, sucediam-se harmoniosamente com emoção e uma soberana simplicidade.<sup>11</sup>

Ou seja, de acordo com Émile Jaques-Dalcroze, nem mesmo Isadora Duncan, tão famosa dançarina que desejava fazer renascer a dança, e a ela muitos atribuem este mérito, era capaz de expressar a música. Havia nela apenas uma sincronia entre a realização dos movimentos com a métrica musical, mas, Dalcroze reconhecia suas intenções como nobres e não deixou de defendê-la daqueles que diante de suas apresentações, eram capazes de observar apenas seus pés descalços.

A falta de correspondência entre o ritmo e os movimentos é criticada por Jaques-Dalcroze quando analisa os problemas relativos à educação do corpo em fins do século XIX, início do século XX. Para ele “[o] erro de muitos métodos atuais de cultura física consiste em desenvolver unicamente o movimento por si mesmo, não proporcionando a expressão da interioridade do ser, seus conflitos com a vida universal.”<sup>12</sup>

Mas Dalcroze não se limitou apenas a criticar a dança como outros críticos de sua época, ele propôs soluções para resolver os problemas que via em tal prática com a apresentação de alguns temas de estudo:

- 1) Estudo da respiração do ponto de vista das nuances dinâmicas e agógicas; 2) Estudo dos diversos pontos de partida do movimento; 3) Estudos dos impulsos e reações em todas as suas nuances; 4) Estudo de todas as variações de tempo e energia; 5) Estudo dos diferentes tipos de marcha; 6) Estudo da orquestração corporal (Plástica Animada); 7) Estudo das oposições de linhas; 8) Estudos dos deslocamentos; 9) Estudo das relações da dança com a música, com a palavra, com a luz; 10) Estudo da polimetria e polirritmia (ordenação e dissociação de movimentos); 11) Estudos dos diversos tipos de anacruse; 12) Estudo das relações entre timbres instrumentais e os gestos do corpo; 13) Estudo das marchas contínuas; 14) Estudo das oposições.<sup>13</sup>

Um fato interessante, ou pelo menos curioso, é que numa época em que já existiam os grandes balés, um músico tenha resolvido dedicar-se a desenvolver um método de ensino que fosse capaz de sanar a dificuldade de alunos em um conservatório de música, através do corpo. Ele percebeu que muitos estudantes não entendiam a música em sua totalidade e em todas as possibilidades que ela oferece; percebeu que eram capazes, apenas, de compreendê-la como uma “abstração matemática”<sup>14</sup>.

<sup>11</sup> DUNCAN, 1989 apud MADUREIRA, 2008, p.35.

<sup>12</sup> JAKES-DALCROZE, 1926 apud MADUREIRA, 2008, p. 133.

<sup>13</sup> JAKES-DALCROZE, 1939 apud MADUREIRA, 2008, p.127.

<sup>14</sup> MADUREIRA, 2008, p. 65.

Toda essa história deixava evidente que eram raros os que compreendiam a música de forma ideal, pois, se até mesmo alunos que desejavam dominar os aspectos mais específicos da teoria musical não podiam fazê-lo, o que esperar de quem apenas tinha pela música admiração?

As “faculdades sensíveis” desde há algum tempo vinham sendo desprezadas sob as idéias que regiam a revolução industrial, um período no qual se valoriza a produção, o rendimento e a eficácia. Assim, parecia mesmo realmente difícil encontrar métodos de ensino que valorizassem uma educação e sensibilização para as artes.

Mesmo sabendo que a educação do corpo não deve limitar-se a ensinar os movimentos apenas por si mesmos, é preciso ter consciência que dentre as Atividades Rítmicas podem estar situadas diferentes áreas de atuação: a artística, a esportiva e a profissional respectivamente representadas pela dança, ginásticas competitivas e circo. Esta definição da área de atuação em que as atividades rítmicas estão presentes é, contudo, apenas ilustrativa, afinal para um bailarino que vive da dança teria nela também sua profissão e a dança seria arte e profissão.

Mas, mesmo atuando em diferentes áreas ou níveis, torna-se necessário a todos os que de alguma forma então envolvidos com atividades rítmicas o domínio do Ritmo. Partindo então desse pressuposto poderíamos, de certa forma, “justificar” a falta de expressividade corporal perante a música de alguns profissionais ou atletas, falta essa que não seria, assim, entendida necessariamente como uma falha de execução, mas, sim, uma falha no processo educacional que não contemplou, ao menos não de forma satisfatória, o desenvolvimento das noções rítmicas.

Seria possível justificar, ou mesmo desculpar, que profissionais que dependem do corpo para seu trabalho apresentem deficiências em sua formação rítmica considerando não terem tido uma educação adequada. Já um dançarino não saber se expressar de forma adequada, seria pouco justificável e mesmo muito mais condenável do que um ginasta que, provavelmente, nunca teve como objetivo de seu treinamento as relações entre o corpo e ritmo.

O ideal é que qualquer pessoa que se utilize de recursos corporais tenha domínio, mesmo que básico, de diferentes habilidades, proporcionando, assim, qualidade e

beleza aos movimentos e fazendo do processo de educação corporal uma possibilidade real de fornecer conhecimentos e vivências<sup>15</sup>.

Porém considerando que para um ginasta e seu técnico o símbolo da consagração de seus trabalhos seria ao final de um ciclo de treinamento a conquista de medalhas, o caminho mais evidente para se alcançar tal objetivo seriam as cargas de treinamento, centradas exclusivamente no aprimoramento da técnica. Sendo assim, parece que não haveria tempo para desenvolver outras habilidades, não interessaria em tese, se seu corpo seria ao final de alguns anos de treino, um “corpo educado”.

A situação acima usada como exemplo, pode não ser a mais adequada, pois é preciso considerar quais são as expectativas e obrigações durante os treinos nos diferentes níveis de treinamento. É preciso diferenciar a iniciação do treinamento. Aos alunos, até pode ser possível encontrar professores que possibilitem grande nível de experimentação, permitindo que seus corpos se expressem livremente, mas ao atleta isso será “negado”, pois, o que se espera dele é apenas a técnica perfeita dos movimentos, além de considerar que ele já tenha passado por essa etapa. Outra característica que pode influenciar para o abandono da educação ritmo-corporal no atleta é o fato de ser a técnica o item que recebe mais atenção dos jurados. O motivo de usar a ginástica como exemplo não é por acreditar que esta seja a atividade em que a falta de ritmo seja mais presente, mas, apenas porque acredito que é o exemplo em que é mais facilmente observável a falta de preocupação com o ensino do ritmo e a relação entre o corpo e a música.

A rítmica foi um método criado visando o desenvolvimento dos elementos rítmicos, mais precisamente, o entendimento do ritmo através do corpo. As primeiras lições pensadas por Dalcroze, apesar de terem sido ministradas para alunos de música, tinham como eixo o desenvolvimento de duas qualidades mais essenciais para o bom desenvolvimento das atividades rítmicas: 1- o conhecimento dos elementos básicos da música; 2- o conhecimento da importância que o corpo tem às artes.

Assim podemos afirmar que a obra de Dalcroze pode ser uma base fundamental ao ensino de qualquer atividade rítmica, independente de sua área de atuação pois aborda, de maneira profunda e bastante adequada, o desenvolvimento e a educação corporal.

---

<sup>15</sup> Seria importante registrar que as atividades rítmicas, em nossa análise, deveriam fazer parte de qualquer programa destinado a Educação física na instituição escolar, uma vez que são atividades que ampliam significativamente a compreensão do corpo em movimento.

## Émile Jaques-Dalcroze

Ao tratarmos de um método como a Rítmica, que se aventurou a abrir um novo campo de estudo, sobretudo em uma época em que novidades eram vistas com preconceito é necessário ter ao menos, minimamente, conhecimento sobre a vida de seu criador. Nunca é demasiado recordar que as experiências pessoais dos autores geralmente tem forte influência sobre suas obras, como é o caso de Dalcroze que cria este método e esta teoria, a Rítmica, com a finalidade de solucionar um problema que observava no desenvolver de suas funções. Dessa forma, faremos uma breve introdução sobre a vida de seu criador.

Émile Jaques-Dalcroze, ao atingir uma idade avançada resolveu escrever sobre sua obra, mesmo achando que seria “patético” um homem escrever sobre sua própria criação, mas, sua atitude foi de grande importância, pois minimiza as possibilidades de interpretações errôneas de seu trabalho que sofreu muitas críticas durante seu desenvolvimento, algumas podendo ser justificadas pelo preconceito já citado contra aqueles que se atreviam a criar algo inovador, ou, ainda, por críticos que não foram capazes de compreender o que de fato era a Rítmica. Um caso exemplar foi a de Levinson, crítico francês, para quem a Rítmica seria apenas uma forma de “marchar as notas”. Aqueles que buscarem os textos de Dalcroze na esperança de conhecer um pouco mais sobre sua vida pessoal ficarão certamente desapontados, pois este foi sempre muito discreto e optou por não tratar de sua vida pessoal.

Dalcroze iniciou seus estudos sobre piano ainda criança em Viena, sua cidade natal, tendo uma mulher como professora. Essa professora era adepta de uma compreensão da aprendizagem que julgava prejudicial ao processo de desenvolvimento de seus alunos as brincadeiras e a ludicidade, de maneira mais ampla, nas aulas de piano, não permitindo que seus alunos brincassem livremente de dedilhar este instrumento musical. Anos mais tarde Dalcroze referia-se de modo bastante severo a essa professora qualificando-a de “professora horrorosa”<sup>16</sup>, pelos métodos que utilizava.

Em 1875, aos 10 anos, Dalcroze mudou-se com sua família para a Suíça e ingressou então no Conservatório de Genebra onde pode dar continuidade aos seus estudos sobre música.

---

<sup>16</sup> MADUREIRA, 2008, p. 69.

Aos 18 anos após formar-se no Conservatório, ingressou na Universidade de Genebra, mas, pouco tempo depois abandonou tais estudos para mudar-se para Paris onde pretendia dar continuidade aos estudos sobre música. Como não havia em Genebra lugar onde os jovens pudessem continuar a aprofundar seus estudos, era comum para os que desejavam continuar por esse caminho buscar o exterior.

Em Paris, devido à situação econômica modesta de sua família, Dalcroze precisou trabalhar para custear seus estudos. Aceitou, então, um convite para tocar em uma estação de banhos, trabalho que abominava devido à indiferença dos hóspedes diante de suas apresentações. Após uma temporada na estação de banhos Dalcroze viaja a Argel, onde a convite de Ernest Adler, ajudou na direção de um vaudeville. Ainda no continente africano recebe um novo convite, desta vez, para assumir a direção do Conservatório de Argel, porém, aconselhado por um amigo recusa o convite, acreditando não ter, naquele continente e cidade, o “alimento” para suprir suas necessidades criativas.

O período que passou em continente africano foi de grande importância para Dalcroze, que atribui o nascimento da Rítmica, àquele período e as experiências de que desfrutou, conforme observa Madureira, 2008, p. 48:

Dalcroze ficou maravilhado com a exuberância daquela colônia francesa, situada entre praias selvagens e exóticas mesquitas, tendo mergulhado naqueles sabores orientais, bebeu moca, fumou cifa e acompanhou a vivacidade rítmica de suas músicas de forte influência árabe. Para Dalcroze, o seu sistema de educação musical foi concebido naquele momento, sob inspiração dionisíaca.

Foi lá que encontrou um velho amigo de escola, Valcroze, de quem emprestou o sobrenome, modificando apenas a primeira letra. Adotar um novo nome era importante para Émile Jaques, pois já havia em Paris, outro compositor de nome “Jaques”.

Em 1887, Dalcroze voltou a Viena onde por dois anos aperfeiçoou seus conhecimentos sobre música na Escola de Música de Viena e ao final de tais estudos notou em si próprio, com grande pesar, que suas faculdades sensíveis estavam enfraquecidas devido aos seus excessivos estudos sobre métrica:

Foi para mim um verdadeiro sofrimento compreender a sucessão de notas, uma após a outra, e nomeá-las a cada passagem... quanto disparate! Como um tolo eu dizia para mim mesmo: “Eis um acorde de nona menor seguido de um acorde de décima - terceira e uma dupla *appogiature d'appogiature*”. E tudo isso sem que a força emotiva do drama penetrasse-me, sem que por uma única vez surgisse-me outro pensamento que não fosse: “Eis uma música bastante interessante!”. Eu saía desesperado, desacreditado de meu amor pela música, desacreditado da própria música, desacreditado de tudo.<sup>17</sup>

<sup>17</sup> JAKES-DALCROZE apud BERCHTOLD apud MADUREIRA, 2008, p. 49.

Após a última estadia em Viena, Dalcroze retornou mais uma vez a França, onde estudou sob a orientação de Mattis Lussy, que exerceu certa influência sobre Dalcroze, em sua opinião sobre a importância da educação Rítmica, pois já neste período seu mestre demonstrava-se preocupado com o ensino do musical na Suíça, “[onde] o estudo do ritmo não é apenas negligenciado mas, sobretudo, abandonado por completo”.<sup>18</sup>

Finalmente de volta a Genebra, Dalcroze passou a dar aulas particulares e aceitou o convite da Escola de Música de Genebra para ministrar aulas sobre a História da Música. Pouco depois assumiu a cadeira de professor de Harmonia e Solfejo Superior no Conservatório de Genebra, o mesmo em que se formou.

A partir das primeiras aulas que ministrou no Conservatório, Dalcroze percebeu a dificuldade dos estudantes em escutar a música, entendendo as notas que escreviam sobre o papel apenas como abstração matemática. Ele sabia que “afundados”<sup>19</sup> em suas cadeiras os alunos não seriam capazes de entender o ritmo. Sendo assim, ele afastou as mesas e colocou os alunos a andarem pela sala. Os pés descalços causaram grande polêmica, não apenas com os pais, mas, principalmente, com os diretores do Conservatório que em nada apoiavam os métodos de Dalcroze.

E neste momento surgiu então a Rítmica...

### **A Ginástica Rítmica**

A partir do momento em que Émile Jaques-Dalcroze, resolve dar início a uma nova forma de ensino do Ritmo, sua história e a da Ginástica Rítmica tornam-se praticamente a mesma, afinal, pouco se sabe da vida pessoal de Dalcroze, que preferiu em seus textos tratar apenas da história de sua obra.

Dalcroze defendia que a relação entre o corpo e o estudo musical fosse algo fundamental e a prontidão corporal, uma condição essencial aos artistas. Como não encontrou nenhum sistema de ensino da música completamente organizado na forma de exercícios corporais, resolveu então desenvolver um método com esse objetivo. A Rítmica, portanto, foi o primeiro método de ensino musical inteiramente fundamentado em exercícios corporais. Como Dalcroze era “inexperiente no domínio das artes e ciências do corpo”<sup>20</sup>, o

---

<sup>18</sup> MADUREIRA, 2008, p. 50.

<sup>19</sup> MADUREIRA, 2008, p. 65.

<sup>20</sup> MADUREIRA, 2008, p. 134.

desenvolvimento da Rítmica foi sendo um processo “lento, exaustivo, solitário e de certo modo intuitivo”<sup>21</sup>, um processo que descreveu da seguinte forma:

Foi preciso passar por numerosas etapas, errar para todas as direções, atravessar por rotas pouco navegadas, seguir às cegas na floresta escura, escalar até os cumes para cair em ravinas obscuras, suportar grandes angústias, debater-me contra muitos obstáculos, ser derrubado por inúmeras e agressivas resistências, antes de conquistar os meios de realização dos meus desejos.<sup>22</sup>

A Rítmica foi criada em contraposição a retidão corporal de outros métodos existentes naquela época, e contrapunha-se à arritmia da sociedade<sup>23</sup>, que pode ser entendida como uma forma de “resistência contra a mecanização dos modos de expressão e educação do corpo.”<sup>24</sup> Dalcroze acreditava que os jovens estudantes seriam capazes de entender melhor o Ritmo, suas características e possibilidades, se as pudessem sentir e expressar com seus corpos. Os estudos da Rítmica se baseiam em torno da relação música-ritmo-movimento-expressão.

Dalcroze acreditava que o “erro de muitos métodos atuais de cultura física consiste em desenvolver unicamente o movimento por si mesmo, não proporcionando a expressão da interioridade do ser, seus conflitos com a vida universal”<sup>25</sup>. Ou seja: “A Rítmica tinha como propósito **integrar os ortodoxos estudos da música** (solfejo, métrica, intervalos, duração, contraponto, harmonia) com a **expressão do corpo**, experimentado em sua inteireza”<sup>26</sup> ela era “uma educação para o ritmo e através do ritmo”<sup>27</sup>

Os métodos de ginástica oitocentistas eram centrados na educação higiênica do corpo, “em finalidades úteis do trabalho corporal e no uso ‘racional’ e comedido das forças físicas”, constituíam-se então em sua maioria uma “pedagogia dos corpos retos e virtuosos”, formas essas práticas que Dalcroze desejava reestruturar:

Foi assim que chocado com a dureza dos movimentos empregados na prática da ginástica usual, eu imaginei, desde 1905, os movimentos contínuos, [...] Essa nova técnica impõe-se pouco a pouco, e a reforma do ensino de ginástica é atualmente completado por exercícios de pura essência musical sugeridos pela Ginástica Rítmica.<sup>28</sup>

A Rítmica foi criada com o objetivo de “harmonizar as faculdades físicas e anímicas dos estudantes”<sup>29</sup>, e para isso foram necessárias várias estratégias para fazer

<sup>21</sup> MADUREIRA, 2008, p. 134.

<sup>22</sup> JQUES-DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 74.

<sup>23</sup> MADUREIRA, 2008.

<sup>24</sup> MADUREIRA, 2007, p. 272.

<sup>25</sup> MADUREIRA, 2008, p. 133.

<sup>26</sup> MADUREIRA, 2007, p. 269.

<sup>27</sup> MADUREIRA, 2007, p. 271.

<sup>28</sup> JQUES-DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 134.

<sup>29</sup> MADUREIRA, 2008, p. 134.

renascer o Ritmo. Assim, Dalcroze utilizou-se de características dos “jogos”<sup>30</sup> para manter os alunos sempre atentos às possíveis mudanças e pausas das músicas que tocava em um piano, evitando desse modo que os alunos automatizassem suas ações, impedindo-os então de tomar atitudes impensadas.

Dessa forma, colocar os alunos andando pela sala de aula não foi uma atitude impensada ou aleatória, Dalcroze observou que a marcha funciona como um metrônomo natural, com raras exceções como nos casos em que há algum tipo de deficiência, como ele mesmo ressaltou. O uso da marcha como metrônomo também era importante para que se evitasse que os alunos vinculassem o “tempo musical”<sup>31</sup> com o “tempo mecânico”<sup>32</sup> devido ao uso de tal aparelho, afinal “a noção de tempo na música foi inspirada na cosmologia e nos ciclos naturais da vida [...]”.<sup>33</sup>

Além disso, a marcha, por ser um exercício de simples execução não exige grande domínio corporal, tornando a experiência mais simples inicialmente para os alunos que como se sabe, tinham grandes dificuldades em relação ao Ritmo.

À medida que os alunos progrediam nos exercícios da Ginástica Rítmica, Dalcroze aumentava progressivamente a complexidade dos exercícios e a marcha foi utilizada para representar a métrica. A ela foram então acrescentados movimentos de braços e posteriormente novos movimentos de pernas inspirados no demi-pliés e ronds de jambe do balé, segundo as análises de Madureira. Essa espécie de “solfejo corporal”<sup>34</sup> recebeu o nome de Plástica Animada (*Plastique Animée*) e após algum tempo de estudos Dalcroze estabeleceu para cada componente musical uma representação através de algum movimento. A Plástica Animada é um dos “fundamentos mais importantes da Rítmica, cujo propósito se baseia no ajuste (‘afinação’) das tensões corporais.”<sup>35</sup>

A “prontidão corporal”<sup>36</sup> e a capacidade de dissociar movimentos de braços, pernas e cabeça eram consideradas por Dalcroze como fundamental não apenas aos *rythmiciens*, mas também a quaisquer pessoas que desejassem se dedicar a alguma atividade artística. Esta relação estabelecida entre o ritmo e as funções corporais é o que

---

<sup>30</sup> MADUREIRA, 2007, p. 68.

<sup>31</sup> MADUREIRA, 2008, p. 66.

<sup>32</sup> MADUREIRA, 2008, p. 66.

<sup>33</sup> MADUREIRA, 2008, p. 66.

<sup>34</sup> MADUREIRA, 2008, p. 71.

<sup>35</sup> MADUREIRA, 2008, p. 35.

<sup>36</sup> MADUREIRA, 2008, p. 35.

Dalcroze definiu com “sentido-rítmico” <sup>37</sup> ou “sentido- rítmico-muscular” <sup>38</sup>, e seu desenvolvimento constitui o maior objetivo dos exercícios da Ginástica Rítmica.

Ao tratar do “sentido-rítmico” <sup>39</sup> cabe ressaltar outra dualidade que freqüentemente aparece nos textos de Dalcroze, qual seja, a associação dos termos “corpo e mente” <sup>40</sup> e “corpo e espírito” <sup>41</sup> como por exemplo nas seguintes passagens: “o importante é que a criança aprenda a sentir a música, acolhendo-a e integrando-a ao **corpo e à alma**, aprendendo a escutar não apenas com os ouvidos mas, sobretudo, com a inteireza do seu ser.” <sup>42</sup> ou como no trecho sobre os prejuízos que plagiadores trazem as obras, tema que discutiremos mais a frente neste capítulo, em que se refere às palavras “Corpo e espírito” aos seus estudos a cerca da Rítmica. O uso constante destes termos confirmam a suspeita de que para tal autor estes componentes são indissociáveis.

Seus textos têm um contexto que leva a crer que o autor estava de acordo com a idéia de que um indivíduo deve ser entendido como um ser completo, constituído por corpo, mente e alma, e a este a educação ideal é aquela que lhe fornece a possibilidade de desenvolver-se igualmente em todos estes âmbitos. A mesma idéia poderá ser encontrada também em outros autores que tratam a educação do corpo através de atividades rítmicas tais como Madureira e Mendes, autores que se utilizaram das palavras de Platão para reforçar tal idéia. Platão afirmou ser necessária uma educação equilibrada <sup>43</sup>, e na ocorrência deste processo bem sucedido o indivíduo que desfrutou de tal privilégio terá o equilíbrio entre a sensibilidade, proporcionada pelas artes e filosofia, e a força, advento da ginástica.

Fica claro que a uma educação ideal é aquela que não se restringe apenas ao campo físico ou ao intelectual, usando o próprio ensino musical com exemplo fica fácil notar que é importante ao futuro músico não apenas compreender a teoria musical, mas se faz também essencial possuir a capacidade de dissociar os movimentos, ou seja, há exigência de habilidades intelectuais e físicas.

A Ginástica Rítmica é então desenvolvida com a finalidade de promover essas aptidões consideradas fundamentais à educação rítmica dos estudantes do conservatório. Dalcroze, contudo, ao analisar o cenário do ensino do ritmo em outras atividades rítmicas, conclui que a Rítmica será de grande importância não apenas na educação dos futuros

<sup>37</sup> JQUES-DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 67.

<sup>38</sup> JQUES-DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 67.

<sup>39</sup> JQUES-DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 67.

<sup>40</sup> JQUES-DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 68.

<sup>41</sup> JQUES-DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 70.

<sup>42</sup> JQUES-DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 70.

<sup>43</sup> PLATÃO apud JAEGER apud MADUREIRA, 2008, p. 29.

músicos, mas, será também fundamental no ensino de todas as artes, principalmente as rítmicas.

Durante o desenvolver da Rítmica uma experiência em particular teve muita influencia sobre os estudos de Dalcroze. Consciente de que no Conservatório de Genebra não tinha o apoio dos diretores, o que certamente seria uma barreira para suas criações e experiências acerca da relação corpo-ritmo-expressão, Dalcroze aceitou o convite dos irmãos Dohrn e mudou-se com sua esposa e filho para Hellerau, para assumir a direção do Instituto de Formação para Música e Ritmo Jaques-Dalcroze, inaugurado em outubro de 1911.

No Instituto, além do apoio e liberdade que precisava para realizar seus estudos, Dalcroze tinha também a sua disposição uma infra-estrutura fantástica;

Salas de aula especialmente projetadas para as lições de Rítmica, jardins para o trabalho ao ar livre. Alojamentos para os alunos, quartos individuais para os professores, sala de banhos, refeitório, sala de estudos, biblioteca e a sala oficial de espetáculos destinada às festas escolares do Instituto, cujas dimensões – 27 metros de largura x 30 metros de profundidade – comportava o trabalho com coros de 100 a 150 rythmiciens. A sala destinada aos espetáculos foi projetada para encenações líricas, contendo um fosso para a orquestra de onde não se percebia nenhuma luminosidade.<sup>44</sup>

Porém tal experiência teve fim no ano de 1914, com o início da PRIMEIRA GUERRA MUNDIAL quando as portas do instituto foram fechadas e ocupadas pela Cruz Vermelha. Esses três anos, sem dúvida, foram fundamentais à Ginástica Rítmica e foi após este período que Dalcroze escreveu *La Rythmique*, obra em que passou a chamar seu método simplesmente de Rítmica e não mais Ginástica Rítmica.

Devido às características de seus exercícios a Rítmica foi freqüentemente mal interpretada, além dos críticos que pensavam que os rythmiciens marchavam as notas<sup>45</sup>, muitos confundiam a Rítmica com a dança, tal engano provavelmente ocorreu em decorrência dos exercícios serem apresentados com música e a harmonia de movimentos alcançada pelas alunas de Dalcroze. Em relação a estes equívocos ele escreveu:

Minhas alunas não são dançarinas. Elas dedicam-se a aprender música, não a dança teatral, na realidade elas não dançam, mas transformam os sons em movimento, e se elas não se mostram excessivamente entravadas, é devido ao estudo aprofundado das leis do equilíbrio e do dinamismo corporal, que conduz, inevitavelmente, à harmonização (logo, à graça) dos gestos, dos passos e dos movimentos. [...] Minhas alunas são, antes de mais nada, musicistas, que simplesmente exprimem com seus corpos as emoções que a música revela em suas almas. Elas ignoram completamente a coreografia grega ou moderna e é meu desejo expresso que permaneçam nessa ignorância.<sup>46</sup>

<sup>44</sup> MADUREIRA, 2008, p.102.

<sup>45</sup> LEVINSON apud WILLEMS apud MADUREIRA, 2008, p. 4.

<sup>46</sup> JAKES-DALCROZE apud CARANDINI e VACCARINO apud MADUREIRA, 2008, p. 122.

A partir do fragmento de texto acima fica claro que Ginástica Rítmica, um método inicialmente concebido para o ensino do Ritmo, foi também admitida com uma forma de obter o controle do corpo, tornando-o harmonioso e equilibrado. De acordo com Madureira a educação corporal da Rítmica se aproxima do conceito de Eutonia, criada por uma *rythmiciènnne*, que se trata de encontrar o “tônus” <sup>47</sup> ideal para a realização de cada movimento, evitando esforços desnecessários, e foi incorporado aos estudos dos *rythmiciènnnes*.

Com as últimas afirmações fica evidente que a educação corporal não ocupava um lugar secundário para a Rítmica, exercícios que visavam desenvolvê-la faziam parte da rotina dos *rythmiciènnnes*. A Rítmica foi criada apenas com base nas experiências e observações de Dalcroze, mas, o trecho a seguir demonstra que este tinha consciência de que é preciso ter cuidado com o que é proposto, pois sérios danos poderiam ter sido causados ao processo de aprendizado e integridade física de seus alunos. Assim afirma Dalcroze quando se refere ao plágio de sua obra:

[...] plagiadores provocam um grave prejuízo contra minha obra pedagógica ao expor apenas suas aparências, sem ter realizado as inúmeras experiências que me permitiram pouco a pouco descobrir novos meios de desenvolver o corpo e o espírito das novas gerações. Os copiadores ensinam apenas a dimensão espetacular dos meus exercícios. Eu sofro por ser roubado, sofro ao pensar no mal que certos imitadores podem produzir.” <sup>48</sup>

O interesse pela “arte de exercitar o corpo” nasceu em Dalcroze nos tempos de escola, tempo em que pode vivenciar a Ginástica, mas devido ao caráter higienista que esta possuía ele logo perdeu tal interesse. Nas palavras de Madureira “Suas expectativas quanto à “arte de exercitar o corpo [...] ultrapassavam em grande medida aquilo que experimentara nas suas aulas de educação física, unicamente centradas na higiene do corpo”. <sup>49</sup>

Não satisfeito com a visão que seus instrutores tinham da Ginástica, Dalcroze foi até seu professor com a finalidade de dialogar sobre as possibilidades desta, mas obteve a seguinte resposta: “Cala-te Lunático!”, o que o levou a escrever anos depois que “É preciso escolher cuidadosamente as pessoas com as quais nós desejamos comunicar novas concepções.” <sup>50</sup>

A descrição desta passagem revela a insatisfação de Dalcroze com a Ginástica, o que faz refletir sobre como tal episódio possa ter influenciado a criação e

<sup>47</sup> MADUREIRA, 2008, p. 35.

<sup>48</sup> JQUES-DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 74.

<sup>49</sup> MADUREIRA, 2008, p. 133.

<sup>50</sup> JQUES-DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 133.

desenvolvimento da Rítmica, que possa parecer perfeita para sanar todos os descontentamentos de seu criador, insatisfeito com o ensino do ritmo, com as formas de educação do corpo e com os atributos dos artistas a ele contemporâneos.

Tal episódio despertou em mim a curiosidade sobre se Dalcroze desde o momento em que percebeu as deficiências em relação ao ritmo em seus alunos, tinha já o desejo de solucionar tal problema. Ocorreu-me então pelo menos desde o momento da nomeação de seu método, que ainda não era um modelo fechado, pois passaria por um longo processo de aperfeiçoamento, esta já era uma idéia definitiva devido à presença do termo ginástica em nome.

Na língua portuguesa o termo ginástica está geralmente associado a atividades em que o corpo é fundamental a prática, porém é possível encontrá-lo também em situação que exigem esforços, como uma associação ao esforço físico da ginástica. Porém na língua francesa, de acordo com o dicionário CNRTL (Centre National de Ressources Textuelles et lexicales) <sup>51</sup> o termo *gymnastique* é apenas utilizado para descrever ações em que o corpo é fundamental.

### **Definido o conceito “Atividades Rítmicas”, o que Ginástica Rítmica?**

No início do primeiro tópico definimos o sentido que o termo “Atividades Rítmicas” tem neste trabalho. Novamente a fim de evitar equívocos achamos necessário destacar o que deve ser entendido pelo termo “Ginástica Rítmica” no decorrer do texto.

Um engano muito comum devido à similaridade dos termos é confundir a Ginástica Rítmica com a Ginástica Rítmica Desportiva (GDR). Apenas em 1961 foi registrada à primeira competição oficial de GRD, mas, em seu site oficial, a confederação brasileira de ginástica afirma que a modalidade começou a ser praticada desde o final da primeira guerra mundial, o que torna a Rítmica de Dalcroze e a GRD contemporâneas, causando equívocos provavelmente desde aquela época, pois Dalcroze passou a tratar de seu método simplesmente por Rítmica.

Entre 1916 e 1917. Sensivelmente influenciado pela experiência de Hellerau, ele publicou uma versão mais acabada da Ginástica Rítmica. Para evitar confusões com outros sistemas de ginástica fundamentados no ritmo, Dalcroze passou a denominar o seu método simplesmente Rítmica. <sup>52</sup>

<sup>51</sup> CNRTL, <<http://www.cnrtl.fr/>>

<sup>52</sup> MADUREIRA, 2008, p. 73.

Ginástica Rítmica ou simplesmente Rítmica para nós irá, ao longo desse trabalho, referir-se sempre a criação de Dalcroze.

### **O que surgiu depois da Rítmica**

Assim como Dalcroze foi influenciado por métodos que surgiram antes da Rítmica, como a Estética Aplicada de Delsarte, e idéias de alguns de seus professores, como Mattis Lussy, seu método também influenciou muitas mentes, e com destaque para aqueles que como Rudolf Bode, Rudolf Steiner, Françoise Dupuy criaram novos métodos de ginástica ou simplesmente utilizaram-se da idéias de Dalcroze para aprimorar suas áreas. Segundo Madurerira, os experimentos de Dalcroze foram também muito importantes para áreas como o teatro e as artes dramáticas.

A Ginástica Rítmica como já vimos foi o primeiro método de ensino das faculdades rítmicas inteiramente criado a partir de exercícios corporais, ou seja, na forma que colocamos a Rítmica é um sistema de ensino do Ritmo, mas o corpo é tão requisitado e desenvolvido neste método que Madureira chegou a afirmar que “na verdade, ele [Dalcroze] foi o primeiro a apresentar publicamente de maneira clara e precisa, um sistema de ginástica inteiramente fundamentado no ritmo musical”.<sup>53</sup> Ou seja, a Rítmica passa a ser considerada um método de ginástica, pertencente a “nova escola”<sup>54</sup>.

Sabemos quais eram os objetivos que Rítmica queria alcançar na educação dos alunos de música, tendo “evoluído” e se tornando uma arte de estudo que pretendia ser vista como “alicerce de todas as artes”<sup>55</sup>, e finalmente entendida como um método ginástico.

A Rítmica, ainda que tenha sido inicialmente descrita como ginástica rítmica e tenha influenciado amplamente os sistemas ginásticos europeus (LANGLADE, 1982) e, conseqüentemente, a Educação Física, não é de modo algum uma ginástica higiênica ou esportiva, mas uma justa educação rítmico-musical do corpo, uma força propulsora do estado de arte inerente a toda criatura humana [...]<sup>56</sup>

Na verdade acreditamos que ela foi a precursora dos novos caminhos que a ginástica seguiu, ou, no mínimo a forma que mais influenciou e divulgou o nascer de uma nova era para as atividades rítmicas como as ginásticas, dança, música e também para o teatro.

---

<sup>53</sup> MADUREIRA, 2008, p. 134.

<sup>54</sup> MADUREIRA, 2008, p. 29.

<sup>55</sup> MADUREIRA, 2008, p. 158.

<sup>56</sup> MADUREIRA, 2007, p. 270.

Todos esses métodos também apresentam semelhança com as idéias de Delsarte, porém este se dedicou ao estudo do gesto, entendendo o corpo humano como “expressão poética da criação celestial, como obra de arte vivia.” Dedicava-se a observar os corpos “ordinários” <sup>57</sup> em suas atividades cotidianas, não se preocupava com a educação corporal, obtida através dos “movimentos” do gesto.

---

<sup>57</sup> SOARES e MADUREIRA, 2005, p. 78.

## CAPÍTULO II

# As Atividades Rítmicas nas primeiras revistas específicas de Educação Física e Esporte no Brasil: uma leitura inicial

### Uma Revista estudada

Como o objetivo deste trabalho é estudar as atividades Rítmicas na educação do corpo nas primeiras décadas do século XX, busquei na **Educação Física: Revista de Esporte e Saúde**, artigos que tratassem sobre o assunto. A Biblioteca Asdrúbal Ferreira Batista da Faculdade de Educação Física da Unicamp, onde realizei minha pesquisa, possui em seu acervo a coleção quase completa de tal periódico, apenas poucos números estão faltando, o que permitiu acesso aos artigos entre os anos 1932 a 1945.

Já alertada de que não haveria muitos títulos que tratariam especificamente sobre o Ritmo ou a Ginástica Rítmica iniciei a busca nos arquivos. De fato, encontrei apenas em três exemplares matérias que traziam os termos Ginástica Rítmica ou Ritmo logo em seus títulos.

Na introdução, usamos a obra de Dalcroze para explicar conceitos fundamentais ao bom entendimento deste trabalho. Porém, algo que me ocorreu apenas após a leitura e análise dos artigos é: Dalcroze não poupou críticas aos artistas de sua época, quando um artista falha a culpa não é só dele, é também de seus professores e mestres que não puderam prepará-lo de forma adequada, dessa forma, a quem todas essas críticas quanto às falhas na educação do corpo são destinadas?

Mas quando tratamos de qualquer indivíduo que pertença a um grupo de elite, espera-se que ele tenha bem desenvolvida a técnica relativa à atividade que pratica, além de possuir conhecimento, no mínimo básico, dos aspectos secundários de tal atividade que são, ainda, necessários. Dessa forma seria papel do atual professor ou treinador, ensinar a seu aluno como aprimorar as técnicas mais apuradas de determinada atividade.

É difícil imaginar que um bailarino profissional tenha dificuldades em relação a temas fundamentais à prática da dança, como o ritmo, mas caso esta seja uma realidade talvez seja sim função de seus professores lhe orientar neste processo de

aprendizagem. Porém o ideal ainda seria que os fundamentos básicos de qualquer prática fossem trabalhados durante a iniciação e primeiros anos de aulas.

Essa discussão é fundamental ao entendimento de a quem se destinam métodos como a Rítmica e é também importante ao nosso debate para que fique claro a professores de qual nível de ensino se destinam os artigos que discutem a atividades rítmicas.

A revista *Educação Physica* parece ter sido criada com o objetivo de alcançar profissionais da área que ainda buscava abrir novos caminhos e a uma população que freqüentava ambientes em que havia prática de atividades físicas, tendo por finalidade divulgar a educação física. Desejava, ainda, “recrutar” um numero maior de pessoas dispostas a se engajarem na prática de alguma atividade, bem como estimular aqueles que já praticavam algum esporte, conforme pode-se observar após a leitura do editorial presente no primeiro número da revista:

“Educação Physica” é uma revista que tem a finalidade de cooperar na divulgação, desenvolvimento e aperfeiçoamento dos esportes em geral, cuidando, mui especialmente do seu apuro tecnico e refinamento educacional. Pretendendo ser um órgão da Educação Physica nacional, propugna pela intensificação dos methodos gymnasticos, esportivos e athleticos nos estabelecimentos de ensino, cooporações comerciais e aggremações esportivas, e late-se pela implantação de hábitos mais cavalheirescos nas relações e embates esportivos athleticos. Procurando ser uma força nova nos domínios da Educação Physica, espera poder reunir todos os elementos mais representativos e de maior autoridade competencia, no justo desejo de tornar um bloco unico e indissolúvel todas as pequenas e grandes parcelas de verdadeiros valores que se acham esparsas. A sympathia e a bôa vontade de todos os esportistas para com a “Educação Physica” será o factor de exito da sua efficiencia e eternidade.<sup>58</sup>

## Primeiros Artigos

Entre a publicação de um artigo e outro que tinham em seus títulos os termos “Ritmo” ou “Ginástica Rítmica” houve um grande espaço de tempo. Os textos são de autores diferentes e abordam diferentes temas, mas todos apresentam pontos comuns.

O baixo número de artigos sobre a Ginástica Rítmica e Ritmo leva a refletir sobre quais as possíveis causas da escassez desses títulos, as mais plausíveis seriam: falta de estudos sobre o Ritmo e Atividades Rítmicas no Brasil; falta de interesse pelo assunto por parte do público a que se destina a revista, falta de profissionais que trabalhassem com tais atividades, e falta de profissionais dispostos a escreverem sobre o tema.

É preciso levar em consideração que a época era outra, as sociedades não dispunham ainda dos benefícios e facilidades que as recentes tecnologias possibilitam ao

---

<sup>58</sup> EDUCAÇÃO PHYSICA, 1932, n. 1, p. 3.

homem, as informações não corriam livres como hoje em dia, é difícil dizer quando os professores brasileiros puderam ter contato com as idéias e métodos que constituíam o cenário europeu da educação do corpo através das atividades rítmicas. Devemos considerar também que o Brasil ainda estava sobre as influências do pensamento higienista. As razões que motivavam a prática regular de atividades físicas eram outras, o que também explica a presença de vários artigos que para nós hoje não seriam relacionados com a educação física, como a manutenção de hábitos de saúde e profilaxia.

O primeiro artigo publicado pela revista que trata a questão do ritmo é o de Vera Shan de Wandschneider, intitulado “Os exercícios rítmicos e o mecanismo do corpo”, publicado em fevereiro de 1941.<sup>59</sup>

Wandschneider começa seu artigo de forma muito atraente para nós, pois explica quais são os objetivos dos exercícios rítmicos, além de usar termos que despertam interesse:

O objeto dos exercícios rítmicos é conseguir o domínio perfeito do corpo, considerado como instrumento; obter o máximo de flexibilidade em todas as suas partes e estabelecer hábitos de direção e controle muscular dentro dos limites de um desenvolvimento estético e harmônico em oposição a outros exercícios, como os acrobáticos, os de “basket” ou os de contorcionismo, que também conseguem flexibilidade muscular; mas são prejudiciais e antiestéticos.<sup>60</sup>

Neste primeiro parágrafo, a exemplo do que será apresentado no decorrer do texto, a autora apresenta os Exercícios Rítmicos como a forma ideal de se conseguir de maneira “saúdável” uma “perfeita” Educação Corporal. Pois possibilitam ao corpo adquirir harmonicamente determinadas habilidades e capacidade física.

Como se pode verificar em seu título, são os aspectos biomecânicos do corpo que recebem um tratamento de destaque, o que se pode perceber, também, pela eleição da posição do corpo influenciando o rendimento de determinadas atividades como a marcha e corrida, além da importância da correta utilização das leis da física na execução de movimentos.

Já neste primeiro artigo podemos apontar as idéias que se apresentam como pontos comuns aos três artigos. A primeira, já mencionada quando tratamos de Dalcroze é o desenvolvimento do corpo de forma harmônica, o segundo ponto comum é a idéia de que pelo uso exclusivamente de palavras em sua forma feminina, como alunas, leitoras, entre outras, de que as atividades rítmicas se destinam, exclusivamente, às mulheres, idéia que é reforçada pela presença apenas de corpos feminino em suas ilustrações. Parece-nos, assim, que a

<sup>59</sup> EDUCAÇÃO PHYSICA, N. 51, p. 19-21, 1941.

<sup>60</sup> WANDSCHNEIDER, 1941, p.19.

revista<sup>61</sup> sugere não ser indicado às mulheres, atividades mais vigorosas e que exigissem qualidades físicas como força e velocidade. E a terceira idéia é o uso de atividades rítmicas não apenas pela possibilidade que estas fornecem de educação corporal, mas, também, para a aquisição da beleza física.

O artigo permite aproximações também com as idéias de Dalcroze quando afirma que os “gestos inúteis”<sup>62</sup> (aqueles como o pianista que passa a mão nos cabelos durante um recital) deveriam ser banidos do hábito pessoal. E quando afirma a utilidade das “leis do equilíbrio”<sup>63</sup> para educar o corpo, além do uso do termo “sentido rítmico” também apresentado por Dalcroze.

Por se tratar de um artigo, em que não é possível escrever livremente devido à limitação do espaço, e principalmente por não ser este o tema do texto, as idéias não foram aprofundadas, mas Wandschneider aborda idéias como a necessidade em permitir auxiliar as alunas em livrar-se “dos gestos inúteis e prejudiciais restrições”<sup>64</sup>, para que possam ser desenvolvidos movimentos com a liberdade necessária a estes, defendendo que este é o fim que os exercícios rítmicos de destinam.

Wandschneider orienta também que haja senso crítico para evitar que os movimentos de tão repetidos, percam sua finalidade na educação do corpo, pois, quando automatizados não permitem aos alunos aprimorarem a consciência corporal. Propõe, assim, que os professores levem seus alunos a refletirem sobre seus movimentos, bem como sobre a correta postura para executá-los: “Deve ensinar- lhes a criticar seus próprios esforços e a multiplicar seus recursos para inventar novos meios de resolver os problemas que se lhes apresentam”<sup>65</sup>, no restante do texto a autora dedica-se a dissertar sobre os aspectos biomecânicos do movimento.

O texto apresenta idéias muito interessantes em relação à educação do corpo, pois demonstra a consciência da autora em instigar as alunas e os leitores de uma maneira geral a refletirem sobre seus próprios movimentos.

O segundo artigo encontrado data de novembro de 1942, na verdade a definição de “nota”, seria mais adequada para tal matéria, que não é assinada, parecendo ser

---

<sup>61</sup> Um estudo bastante detalhado e profundo acerca dos estudos de gênero em sua relação com a Educação Física, o esporte e a beleza a partir desse periódico foi realizado por Silvana Vilodre Goellner e publicado em livro no ano de 2003 sob o título “Bela, maternal e feminina: imagens da mulher na revista Educação Physica”.

<sup>62</sup> JQUES DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 84.

<sup>63</sup> JQUES DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 122.

<sup>64</sup> WANDSCHNEIDER, 1941, p.19.

<sup>65</sup> WANDSCHNEIDER, 1941, p.19.

um texto da equipe de “jornalistas” da revista, seu título, em letras maiúsculas, é muito chamativo: “RITMO É BELEZA FÍSICA”<sup>66</sup>.

Em tal matéria, ou, nota há realmente apenas um parágrafo abordando a importância do ritmo, por ser um pequeno fragmento aí está ele:

O movimento é fonte de vida, o ritmo é fonte de beleza; com o primeiro o corpo adquire saúde e resistência, destreza e vitalidade; com o segundo ele conquista a harmonia das formas, a graça da atitude, a olímpica beleza dos gestos graciosos e se desenvolve dentro das mais rigorosas proporções assegurando-se o prestígio de uma formosura canônica, escultural, perfeita. (Grifo nosso)<sup>67</sup>

O restante do texto destina-se a instrução e a descrição dos exercícios propostos, além de uma página toda em que há fotos de uma garota realizando as poses proposta na “coreografia”. Essa é mais uma referencia escrita em que fica clara a idéia de que as atividades rítmicas são destinadas às mulheres, “[...] uma série de cinco exercícios para serem executados adaptados ao ritmo de uma música, que a leitora escolherá [...]”<sup>68</sup> (Grifo nosso), além da escolha da palavra “leitora”, todas as fotos que ilustram a forma correta de realização do exercício, são executados por uma mulher/garota.

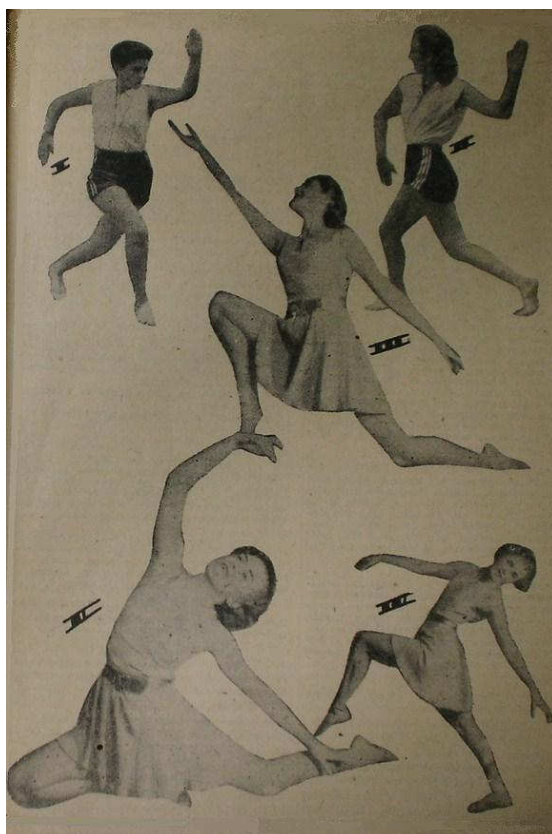


Figura. 1- Ritmo é Beleza Física  
Fonte: EDUCAÇÃO FÍSICA, n. 70, p. 17, 1942.

<sup>66</sup> EDUCAÇÃO PHYSICA, 1942, N. 70, p. 16-17.

<sup>67</sup> EDUCAÇÃO PHYSICA, 1942, N. 70, p. 16.

<sup>68</sup> EDUCAÇÃO PHYSICA, 1942, N. 70, p. 16.

A discussão do texto fica limitada ao pequeno trecho destinado a tratar dos objetivos do ritmo, além das ideias que já apresentamos como ponto comum ao texto, durante nossa análise é importante destacar uma ideia apresentada por Willems de que é preciso distinguir Ritmo, Rítmica, e Métrica. Aparentemente neste caso o termo ritmo é usado para designar atividades rítmicas, pois na sequência deste parágrafo, como já dissemos, há a descrição de uma série de exercícios. É possível perceber também a ideia de que o ritmo não seria capaz de desenvolver características como resistência, destreza e vitalidade, sendo útil apenas para desenvolver características de ordem estética, que parecem ser fruto do desejo de muitas mulheres em subseqüentes gerações.

O terceiro e último artigo que traz o terno “Ginástica Rítmica” em seu título foi escrito por Déa Mendes, da escola secundária do Instituto de Educação<sup>69</sup>. O artigo de Mendes é o primeiro em que aparece o nome de Dalcroze, na verdade, é a única vez em que encontramos referência tal a autor nesta revista. Aparentemente Mendes, assim como muitos outros, não foi capaz de compreender o significado da Ginástica Rítmica proposta por Dalcroze.

Além de “Lucaino” Mendes também cita filósofos que “não descuraram da rítmica em forma de dança”<sup>70</sup>, como Platão que colocou que além da necessidade do homem em movimentar este “recebeu dos deuses, como sentimento de prazer, dom do ritmo e harmonia.”<sup>71</sup>. Para a autora o apogeu da dança foi durante na Grécia e Roma antigas, e depois seu declínio.

Mas para Mendes mesmo nesses anos de declínio o ritmo não morreu, “pois enquanto houver vida, haverá ritmo, haverá beleza e graça.”<sup>72</sup> E logo em seguida vem o um ponto que Mendes demonstra uma opinião diferente da que Dalcroze defendeu. Para a autora, Isadora Duncan foi quem fez renascer o ritmo. Idéia presente em todos os autores citados até agora no decorrer deste trabalho.

Assim como Dalcroze e Madureira, Mendes utiliza-se das palavras de Platão para expressar seu sentimento em relação a educação ideal, que seria aquela capaz de conciliar o corpo corretamente trabalhado pela ginástica, com a educação artística representada pela música, permitindo, assim, que o corpo rígido possa ser também gracioso, saiba se expressar de maneira adequada e não puramente bruta.

---

<sup>69</sup> EDUCAÇÃO PHYSICA, 1943, N. 72, p. 33.

<sup>70</sup> MENDES, 1943, p. 33.

<sup>71</sup> MENDES, 1943, p. 33.

<sup>72</sup> MENDES, 1943, p. 33.

Os três autores afirmam em uníssono que as atividades rítmicas garantem ao corpo beleza física, além da beleza plástica dos movimentos que podem ser adquiridos de forma a não causar danos à saúde. Havia uma crença à época de que atividades vigorosas podiam se prejudiciais a mulheres e crianças.

Ao expor os exercícios rítmicos como forma “saudável” e graciosa de exercitar-se fica solta no ar a idéia de que estes seriam dedicados as mulheres, e ao analisar atentamente os textos notamos que apenas ão usadas palavras no gênero feminino, fato que confirma nossas hipótese e impressões.

Ao pensar no método de Dalcroze, sabemos que alguns homens, como Rudolf Bode, puderam usufruir das lições da Rítmica, mas é também neste caso inegável que na maioria dos trechos dos textos de Dalcroze de que dispúnhamos, os exemplos referem-se geralmente **as** rythmiciènnnes, ou seja, em sua maioria, praticantes do sexo feminino. Cabe registrar, assim, que havia poucas passagens em que fica claro que homens estudavam ou ministravam lições de Rítmica.

Por fim, em relação à educação corporal, outra idéia apresentada por esses autores é que os exercícios rítmicos constituem uma forma ideal de proporcionar ao corpo um “desenvolvimento” de forma equilibrada, possibilitando consciência corporal, coordenação, beleza e harmonia dos movimentos.

### **Mais artigos sobre as atividades rítmicas**

Já apresentamos os artigos que estavam diretamente relacionados ao conceito de atividades rítmicas que se aproximam do que era defendido por Dalcroze, mas ainda resta tratar dos outros artigos que dizem respeito às atividades rítmicas de uma forma mais difusa.

Se quase não foi possível encontrar artigos que tratassem especificamente as Atividades Rítmicas, o contrário ocorre quando buscamos por temas como Ginástica e Dança. Com exceção do primeiro número da Revista Educação Physica, todos os outros exemplares traziam ao menos uma matéria sobre atividades rítmicas.

Como dissemos anteriormente, a revista era destinada a um público muito grande e diversificado. Todavia, parece-nos claro que há uma idéia predominante ao longo dos textos analisados indicando que artigos que tratam de esportes se destinam ao público masculino, enquanto aqueles que discorrem sobre atividades rítmicas e beleza, estão presentes para satisfazer o público leitor feminino.

Para além de artigos que tem a expressão “atividades rítmicas” em seu título, há outros que tratam do tema de maneira mais ampla e para públicos distintos, mas eles não serão nosso objeto de análise neste trabalho<sup>73</sup>.

---

<sup>73</sup> Apesar de poucos artigos nos quais os termos Ritmo e Rítmica aparecem nos títulos, A Revista Educação Física apresenta em quase todos os números artigos que tratam de alguma Atividade Rítmica. A partir da publicação da revista de número 37, há uma sessão intitulada “Faça ginástica pela manhã”, que foi publicada em até o último número da revista, estando ausente nas publicações pouquíssimas vezes. O tema “ginástica” foi tratado diversas vezes na revista, e outros artigos sobre esse assunto podem ser encontrados nos seguintes números: 8, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 37, 38, 43, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 57, 64, 65, 66, 67, 70, 71, 72, 75, 77, 86 e 87. A revista apresenta também alguns sobre “dança”, que podem ser encontrados nos seguintes números: 38, 43, 49, 50, 51, 59, 62, 64, 69 e 71. Consta no final deste trabalho a lista completa das fontes citadas.

## Considerações Finais

A Rítmica foi o primeiro método de ensino rítmico inteiramente fundamentado em exercícios corporais, e graças ao pensamento inovador de Émile Jaques-Dalcroze alguns pedagogos reconheceram uma nova área de estudos, o que permitiu o desenvolvimento de novos métodos de ensino, métodos que enxergaram os alunos como seres completos e harmonizados.

Conforme podemos perceber nas pesquisas realizadas por Madureira (2008), Dalcroze foi um homem que por vezes apresentou pensamentos contraditórios, mas foi capaz de criar um método, uma lógica, uma concepção de uma educação corporal mais abrangente. Em nosso trabalho pudemos analisar alguns artigos escritos entre os anos de 1930 e 1945 em que traços da obra de Dalcroze podem ser encontrados. Todavia, o que parece interessante ressaltar é o fato dessas atividades serem pensadas exclusivamente para mulheres e meninas, fato que não ocorria nas propostas formuladas de Dalcroze.

Dalcroze referia-se a Rítmica como o “ABC da técnica corporal necessária a todo artista completo”<sup>74</sup>, “uma preparação para todas as artes”<sup>75</sup>, o que evidencia sua idéia de que seu método é fundamental às artes, em especial para as atividades rítmicas, o que as tornam fundamentais a qualquer homem ou mulher que desejavam dedicar-se as artes dramáticas.

Como apresentamos no decorrer do último capítulo, os autores dos artigos por nós analisados acreditavam que as Atividades Rítmicas constituíam uma forma harmônica e saudável para as mulheres e meninas de se exercitarem, e como consequência da prática regular e continua, seriam alcançadas qualidades como beleza, graciosidade e harmonia dos movimentos, atributos que são expostos não apenas como fruto do desejo de todas as mulheres, mas, como uma obrigação, desconsiderando seus interesses e individualidades.

Seguindo as análises de Jacques Le Goff (1990, p.90), [...] devemos questionar a documentação histórica sobre as lacunas, interrogar-se sobre os esquecimentos, os hiatos, os espaços em branco na historia [...]”. No que se refere ao nossa pesquisa, poderíamos inferir que a Rítmica, mesmo sendo bastante estudada no campo das artes corporais em geral e, particularmente, da musica, é um tema pouco freqüente na Revista

---

<sup>74</sup> JAQUES-DALCROZE apud MADUREIRA, 2008, p. 119.

<sup>75</sup> MADUREIRA, 2008, p. 30.

Educação Física, fonte privilegiada aqui. Em suas paginas pudemos constatar essa lacuna e pensar com Le Goff que mesmo os espaços vazios não podem ser esquecidos péla historia.

## Fontes

EDUCAÇÃO PHYSICA: Revista Técnica de Sports e Athletismo. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 1, maio. 1932.

EDUCAÇÃO PHYSICA: Revista Técnica de Sports e Athletismo. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 2, dez. 1932.

EDUCAÇÃO PHYSICA: Revista Técnica de Sports e Athletismo. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 8, fev. 1937.

EDUCAÇÃO PHYSICA: Revista Técnica de Sports e Athletismo. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 10, jul. 1937.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n.14, jan. 1938.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 15, fev. 1938.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 16, mar. 1938.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 17, abril. 1938.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 18, maio, 1938.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 21, ago. 1938.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 22, set. 1938.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 37, nov. 1939.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 38, jan. 1940.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 39, fev. 1940.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 40, mar. 1940.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 41, abr. 1940.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 42, maio. 1940.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 43, jun. 1940.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 45, ago. 1940.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 46, set. 1940.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 47, out. 1940.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 48, nov. 1940.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 49, dez. 1940.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 50, jan. 1941.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 51, fev. 1941.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 52, mar. 1941.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 53, abr. 1941.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 54, maio, 1941.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 55, jun. 1941.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 56, jul. 1941.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 57, ago. 1941.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 59, out. 1941.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 60, nov. 1941.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 61, dez. 1941.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 62, jan/fev. 1942.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 63, mar. 1942.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 64, maio, 1942.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 65, jun. 1942.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 66, jul. 1942.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 67, ago. 1942.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 68, set. 1942.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 69, out. 1942.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 70, nov. 1942.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 71, dez. 1942.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil: n. 72, jan/fev. 1943.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 75, jun/ago. 1943.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 76, dez. 1943.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 77, mar. 1944.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 86, maio/jun. 1945.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Revista de Esporte e Saúde. São Paulo: Cia. Do Brasil, n. 87, jul/ago. 1945.

## Referências

BERCHTOLD, Alfred. Émile Jaques-Dalcroze et son Temps. In: MARTIN, Frank et al. Émile Jaques-Dalcroze: l'homme, le compositeur et le créateur de la Rythmique. Neuchâtel: La Baconnière, 1965, p. 27-158 apud MADUREIRA, José Rafael. **Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da rítmica: uma exposição em 9 quadros inacabados**. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

BRUNET-LECOMTE, Hélène. Jaques-Dalcroze: sa vie, son oeuvre. Genève: Jeheber, 1950.  
CALDWELL, Timothy. Expressive Singing: Dalcroze Eurhythmics for voice. New Jersey: Prentice-Hall, 1995 apud MADUREIRA, José Rafael. **Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da rítmica: uma exposição em 9 quadros inacabados**. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

CARANDINI, Silvia; VACCARINO, Elisa. **La generazione Danzante: l'arte del movimento in Europa nel primo Novecento**. Roma: Di Giocomo Editore, 1997 apud MADUREIRA, José Rafael. **Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da rítmica: uma exposição em 9 quadros inacabados**. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

CENTRE NATIONAL DE RESSOURCE TEXTUALLES ET LEXICALLES.  
**Gymnastique**. Disponível em: <<http://www.cnrtl.fr/>>. Acesso em: 28 abr. 2010.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (Brasil). **Ginástica Rítmica: História**. Disponível em: <[www.cbginastica.com.br](http://www.cbginastica.com.br)>. Acesso em: 30 mar. 2010.

DUNCAN, Isadora. **Minha Vida**. Rio de Janeiro: José Olympio, 1989. 299 p. apud MADUREIRA, José Rafael. **Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da rítmica: uma exposição em 9 quadros inacabados**. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Aurélio Século XXI**: o dicionário da língua portuguesa. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

GOELLNER, Silvana Vilodre. **Bela, maternal e feminina**: imagens da mulher na Revista Educação Physica. Ijuí: Editora Unijuí, 2003.

JAEGER, Werner. **Paidéia**: a formação do Homem Grego. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1994. 1343 p apud MADUREIRA, José Rafael. **Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da rítmica**: uma exposição em 9 quadros inacabados. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

JAQUES-DALCROZE, Émile. La Technique Corporelle et les Mouvements Continus. **Le Rythme**, Genève, n. 23, p.6-16. 1928 apud MADUREIRA, José Rafael. **Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da rítmica**: uma exposição em 9 quadros inacabados. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

\_\_\_\_\_. La Grammaire de la Rythmique: preparation corporelle aux exercices physiques de la méthode. **Le Rythme**, Genève, n. 17, p.2-8, 1926 apud MADUREIRA, José Rafael. **Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da rítmica**: uma exposição em 9 quadros inacabados. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

\_\_\_\_\_. La Musique et Nous: notes sur notre double vie. Genève: Perret-Gentil. 1945 apud MADUREIRA, José Rafael. **Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da rítmica**: uma exposição em 9 quadros inacabados. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

\_\_\_\_\_. Le Rythme comme éducateur. **Le Rythme**, Genève, n. 29, p.8-11. 1930 apud MADUREIRA, José Rafael. **Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da rítmica**: uma exposição em 9 quadros inacabados. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

\_\_\_\_\_. *Le rythme, la musique et l'éducation*. Suíça: Edition Föetisch, 1965.

\_\_\_\_\_. Notes Bariolées. Genève/Paris: Jeheber. 1948 apud MADUREIRA, José Rafael.

**Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da rítmica:** uma exposição em 9 quadros inacabados. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

\_\_\_\_\_. Notes Éparses sur la Danse Artistique de nos Jour. **Le Rythme**, Genève, n. 46, p.3-

26, 1926 apud MADUREIRA, José Rafael. **Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da rítmica:** uma exposição em 9 quadros inacabados. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

\_\_\_\_\_. Petite Histoire de la Rythmique. **Le Rythme**, Genève, n. 39, p.3-18, 1935 apud

MADUREIRA, José Rafael. **Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da rítmica:** uma exposição em 9 quadros inacabados. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

LABBÉ, Marcel (org.). **Traité d'éducation physique**. Paris: Gaston Doin, 1930.

LANGLADE, Alberto ; LANGLADE, Nelly R. de. **Teoria general de la gimnasia**. 2ª ed.

Buenos Aires: Stadium, 1986.

LATY, Dominique. **Histoire de la gymnastique en Europe:** de l'antiquité a nos jours. Paris:

Presses Universitaires de France, 1996.

LE GOFF, Jacques. **Historia e memória**. Campinas: SP: Editora da UNICAMP, 1990.

(Coleção Repertórios).

MADUREIRA, José Rafael. **Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da**

**rítmica:** uma exposição em 9 quadros inacabados. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

\_\_\_\_\_. **François Delsarte: personagem de uma dança (re) descoberta.** Campinas: Faculdade de Educação da UNICAMP, Tese (Mestrado), 2002.

\_\_\_\_\_. O Ritmo, a Música e a Educação. *Pró-posições*, Campinas, n.18, p.269-273, jan/abr, 2007.

MARINHO, Inezil Penna. **História geral da educação física.** 2<sup>a</sup>. ed. São Paulo: Companhia Brasil Editora, s.d.

MONTEIRO, Marianna. **Noverre: cartas sobre a dança.** São Paulo: Edusp, 1998.

PEREIRA, Celestino Marques. **Tratado de educação física:** problema pedagógico e histórico. Lisboa: Bertrand, vol. 1, s.d.

ROCKER, Rudolf. **Nacionalismo y cultura.** Buenos Aires: Editorial Americalee, s.d.

SILVA, Ana Márcia. Das práticas corporais ou porque “narciso” se exercita. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Florianópolis; v. 3, n. 17, p. 244-251, maio 1996.

SOARES, Carmen Lúcia; MADUREIRA, José Rafael. Educação Física, linguagem e arte: possibilidade de um diálogo poético do corpo. *Movimento*, Porto Alegre, n.2, p.75-88, maio/ago, 2005.

SOARES, Carmen Lúcia. Educação física: raízes européias e Brasil. Campinas: Autores Associados, 2001.

\_\_\_\_\_. **Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX.** 2<sup>a</sup>.ed. Campinas: Autores Associados, 2002.

VIGARELLO, Georges. *Les corps rédressé.* Paris: Jean Pierre Delarge, 1978.

WILLEMS, Edgar. **Le Rythme Musical**: étude psychologique. Paris: Presses Universitaires, 1954 apud MADUREIRA, José Rafael. **Émile Jaques-Dalcroze: sobre a experiência poética da rítmica**: uma exposição em 9 quadros inacabados. 2008. 205 f. Tese (Doutorado) - Unicamp, Campinas, 2008.

## **ANEXOS**

## ANEXO A: Os exercícios rítmicos e o mecanismo do corpo<sup>76</sup>

O objeto dos exercícios rítmicos é conseguir o domínio perfeito do corpo, considerado como instrumento; obter o máximo de flexibilidade em todas as suas partes e estabelecer hábitos de direção e controle muscular dentro dos limites de um desenvolvimento estético e harmônico e em oposição a outros exercícios, como os acrobático, os de “basket” ou os de contorcionismo, que também conseguem flexibilidade muscular; mas que são prejudiciais e antiestéticos.

Os hábitos de controle muscular obtidos por meio de exercícios rítmicos dão por resultado o funcionamento harmônico de todas as partes do corpo, fazendo que êste se converta em um meio de expressão perfeito para a dança.

Os movimentos são tanto mais livres e harmoniosos quanto mais se ajustam às leis naturais do mecanismo do corpo. A miúdo se necessitarão movimentos localizados ou estilizados, para expressar certos caracteres, porêm a liberdade e soltura dos movimentos só se conseguirão com aqueles exercícios naturais que, por fazer-se habituais se tornam verdadeiramente instintivos.

Por esta razão o ensino dos exercícios rítmicos deve andar de par com um perfeito conhecimento e uma profunda compreensão do mecanismo do corpo e das leis do movimento.

### REEDUCAR QUANDO NECESSÁRIO

Infelizmente os movimentos da maioria das pessoas estão, na atualidade, muito longe de ser naturais. E’ mister, portanto, exercitar a aluna para que volva a adquirir essa naturalidade que perdeu; é mister ajudá-la a desatar seu corpo de inúteis e prejudiciais restrições e a devolver-lhe aquele controle do qual depende a liberdade de seus movimentos. Êste o fim que se propõem os exercícios rítmicos. Êstes exercícios são movimentos que demandam uma coordenação fundamental e que oferecem a aluna numerosas oportunidades pra desenvolver o sentido do ritmo e a sensibilidade para o movimento.

### PRA EXECUTÁ-LOS, CIMPRE SABER “POR QUE” SE EXECUTAM

Por meio do conhecimento das leis do equilíbrio e do movimento, o professo estará capacitado para transmitir a suas alunas um conceito mais exato do que realizam. “As alunas necessitam saber por que executam os movimentos e assim os executarão com um conhecimento claro do valor dos mesmos. Deve ensinar-se-lhes a criticar seus próprios esforços e a multiplicar seus recursos para inventar novos meios de resolver os problemas que se lhes apresentam” (1)<sup>77</sup>.

Dado que a lei de gravidade tem grande importância no movimento dos seres bípedes é fácil imaginar que se faz mister, desde princípio, compreender perfeitamente como influe ela sobre o corpo; como podemos fazer usos de nosso corpo sobre uma base afim de que não prejudique a harmonia de nossos movimentos.

A lei referente ao centro de gravidade estabelece que: “no corpo humano todas as moléculas representam por seu peso pequenas forças paralelas verticais, que, reunidas, são representadas por uma linha imaginária aplicada em um ponto também imaginário, chamado “centro de gravidade”, cuja situação no corpo varia com as diferentes atitudes; e esta “linha de

<sup>76</sup> Fonte: EDUCAÇÃO FÍSICA, n.51, p. 19-21, 1941.

<sup>77</sup> “(1) ‘A DANSA E SEU LUGAR NA EDUCAÇÃO’ por M. H’Doubler – (Universidade de Wisconsin)”

gravidade” será a resultante de todas essas pequenas forças paralelas que atuam em conjunto”  
(2)<sup>78</sup>

Daqui se deduz que o centro de gravidade ocupará, na posição de pé, lugar diferente daquele que ocupará quando se caminha ou se corre.

Isto se demonstrará claramente no seguinte diagrama (cujas linhas completamos com figuras na página defronte).

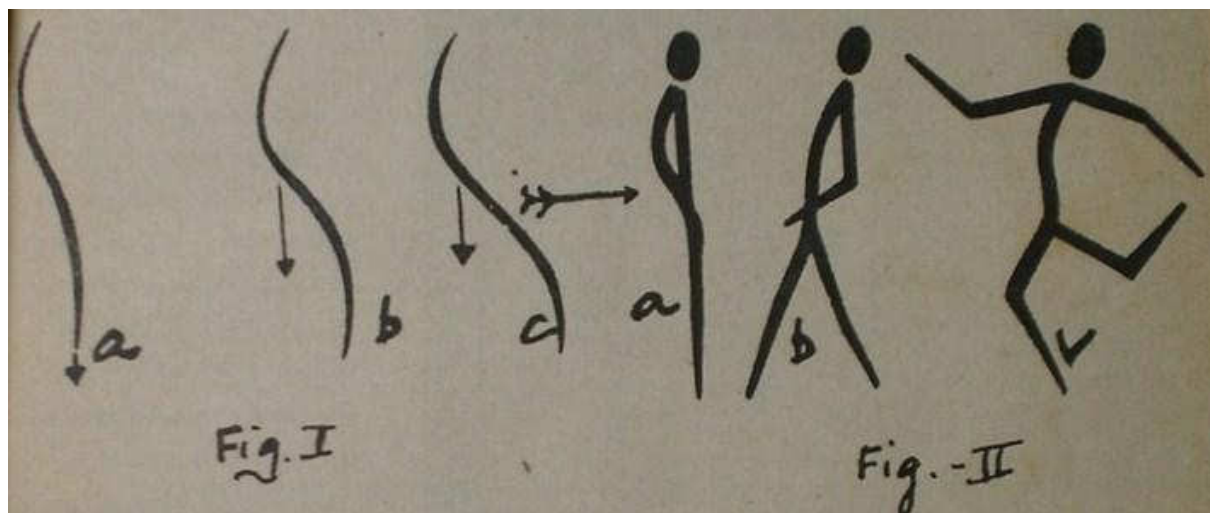


Figura 2 – Os exercícios ritmicos e o mecanismo do corpo - I

Fonte: EDUCAÇÃO FÍSICA, n.51, p. 19, 1941.

Qual destas linhas avançará com maior rapidez?

A flecha indica o centro de gravidade.

Olhando as figuras supõe-se facilmente eu todos hão de ter-se dado conta disso e que todos caminharão ou correrão de acôrdo com o que indicam os esquemas; porém, quantas pessoas param assim, caminham assim, correm assim! Quando o centro de gravidade cai na base e quando cada parte do corpo segue as leis naturais do movimento, consegue-se maior harmonia de linhas, maior facilidade e liberdade no movimento. Pode variar-se a base, a fim de ajudar á localização do movimento.

A lei diz: “a estabilidade do corpo humano na estação bípede corresponde á amplitude de sua base de sustentação, pois, aumentando esta melhoram suas condições de equilíbrio” (3)<sup>79</sup>. Disto podemos deduzir que a posição deitada é a melhor para a localização dos movimentos e para conseguir influxo harmonioso do corpo inteiro. Portanto, começar-se-á de preferência a executar movimentos nessa posição e depois se passará aos exercícios em posição sentada, ajoelhada, de pé e sôbre a base móvel, aumentando pouco a pouco a dificuldade do exercício.

## OS EXERCÍCIOS DEVEM SER FEITOS COM CUIDADO

A princípio, cada movimento deve ser objeto de grande atenção e cuidadoso controle; do contrário, não se consegue a formação de hábitos corretos. Por exemplo: antes de empreender exercícios que abarquem a cintura escapular e os braços, com a intervenção de distintos grupos musculares, prestar-se-á especial atenção à localização do movimento nos braços e o mesmo fará nas pernas, que dependem diretamente da cintura pelviana e esta, por sua vez, da maior ou menor mobilidade da coluna vertebral.

<sup>78</sup> “(2) ‘KINESIOLOGIA’, pelo prof. Dr. Octavio Fernandez”

<sup>79</sup> “(3) ‘KINESIOLOGIA’, pelo prof. Dr. Octavio Fernandez”

E' conveniente, portanto, descobrir na prática que movimentos (flexão, extensão, rotação, circundução, adução, pronação ou supinação) podem ser realizados nas diferentes regiões do corpo, como são influenciadas pelo movimento as partes relacionadas com a dita região e então praticar os exercícios em posição tal que se consiga a maior localização dos mesmos.

Os movimentos dos ombros, por exemplo, devem realizar-se de preferência em posição sentada, com as pernas cruzadas; os movimentos dos braços se farão em posição decúbito dorsal ou ventral e mais tarde êstes dois grupos de movimentos se combinarão em posição em pé, porém, com o copro ligeiramente inclinado para diante para que os braços pendam com facilidade.

A localização dos movimentos das pernas se executará em posição semideitada afim de que seja possível controlar melhor e se descubra fâcilmente a relação entre as pernas e a cintura pelviana e o influxo para todo o corpo.

Mais tarde se praticarão os exercícios de pernas tomando apôio na parede, sentando-se no bordo da cadeira, ou com a ajuda de uma companheira.

Ocupando o tórax, a coluna lombar e a cintura pelviana uma posição central em nosso corpo e estando as pernas e braços diretamente unidos a eles, compreende-se a necessidade de conseguir-se perfeito domínio dessas regiões. Há muitos exercícios e posições tendentes a conseguir êste controle.

O controle da pelvis se exercita primeiro em posição deitada de bôca para cima, ajoelhada ou em pé contra uma parede, e depois de torna mais complicada com movimentos que se abarquem outras partes do corpo.

E' mister obter maior extensão da parte dorsal (desde o pescoço até a cintura) da coluna vertebral, em vez de maior curvatura da parte lombar (na cintura), que é mui frequente e sempre perigosa e antistética; porém isto é difícil e demoradi, pois há que conseguir-se na aluna uma verdadeira sensibilidade para o movimento localizado na coluna dorsal.

Devem escogitar-se exercícios para a coluna vertebral inteira e praticá-los afim de libertá-la e possibilitar o controle sem hiperextensão nem tensão, que são tão comuns no "ballet" e outros tipos de dansa interpretativa. Esse controle se levará mais adiante com o exercício do corpo inteiro, de locomoção e passos de dansa, como a "polka", o "schottische", a "vals", etc.

Para terminar podemos dizer que, com bom controle e clara compreensão se haverá conseguido uma facilidade e liberdade de movimentos que repercutará nas múltiplas atitudes da vida diária, dando como resultado harmonia, graça, vitalidade, condições que não se adquirem com outros tipos de exercícios, que tendem amiúde a tornar os movimentos artificiais, tensos e enérgicos, porém sempre ríspidos e um tanto varonis.



Figura 3 – Os exercicios ritmicos e o mecanismo do corpo - II  
Fonte: EDUCAÇÃO FÍSICA, n.51, p.20, 1941.



Figura 4 – Os exercícios ritmicos e o mecanismo do corpo - III  
Fonte: EDUCAÇÃO FÍSICA, n.51, p.21, 1941.

Obs.: Este texto foi transcrito na integra, respeitando as peculiaridades e gramática apresentadas em sua publicação original.

## ANEXO B: RITMO É BELEZA FÍSICA<sup>80</sup>

O movimento é fonte de vida, o ritmo é fonte de beleza; com o primeiro o corpo adquire saúde e resistência, dextreza e vitalidade; com o segundo ele conquista a harmonia das formas, a graça da atitude, a olímpica beleza dos gestos graciosos e se desenvolve dentro das mais rigorosas proporções assegurando-se o prestígio de uma formosura canônica, escultura, perfeita.

Na página ao lado damos uma série de cinco exercícios para serem executados adaptados ao ritmo de u'a música, que a leitora escolherá de acordo com a facilidade que tiver em executar os referidos exercícios. Deverá começar com um ritmo lento afim de melhor familiarizar-se com a execução dos movimentos.

Eis a sua descrição:

I – Dar um passo em frente com os braços flexionados em sentido contrário.

II – Repetir o passo anterior trocando de pés e braços, e deslocar-se para a frente e para trás, a medida em executa cada passo.

III – Ajoelhar-se sobre a perna esquerda meio flexionada e manter a perna direita bem flexionada apoiando-se na ponta do pé bem extendido; extender o braço direito para a frente e para cima e segundo para traz e para baixo; levantar-se rápido e fazer o mesmo do lado contrário.

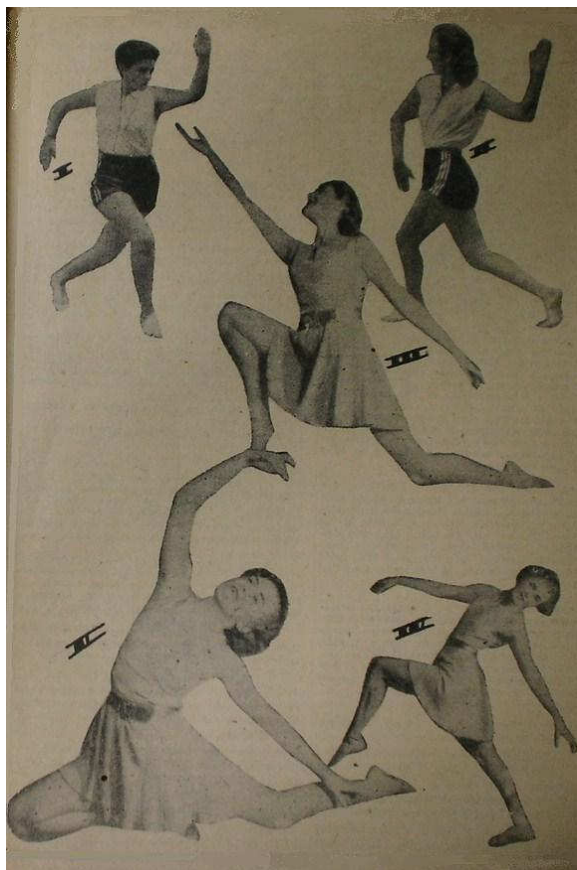


Figura. 1- Ritmo é Beleza Física

Fonte: EDUCAÇÃO FÍSICA, n. 70, p. 17, 1942.

Obs.: Este texto foi transcrito na íntegra, respeitando as peculiaridades e gramática apresentadas em sua publicação original.

<sup>80</sup> Fonte: EDUCAÇÃO FÍSICA, n. 70, p. 16-17, 1942

## ANEXO C: Ginástica Rítmica<sup>81</sup>

Fala-se agora de ginástica rítmica, como si fosse uma cousa nova. E há quem pense ser Dalcroze o criador da rítmica. Mas nada ha de novo sob o sol, a ginástica rítmica é tão velha quanto a Humanidade. E si formos procurar, n o pensamento humani, as referencias à ginástica rítmica, encontramos Lucaino, o sátiro grego, a preconizar os exercícios como excelente meio de desenvolver o senso rítmico.

E também os filósofos não descuravam da rítmica em forma de dança, pois Platão dizia que assim como o animal não pode ficar em repouso e sene alegria em saltar, correr e agitar-se, também o homem, dansando, satisfazia a êsse imperativo do movimento. Mas no animal, o movimento era inconsciente e o homem recebeu dos deuses , como sentido de prazer, o dom do ritmo e da harmonia. O que foi a dança na Grecia na Roma antiga pôde-se hoje ter uma noção exata, ao se admirarem, nos museus de arte, as esculturas, frisos altos e baixos relevos, pinturas, frescos e painéis. Numa estátua de Práxiteles, num tronco mutilado de Fídias, o movimento rítmico ainda hoje anima o mármore dando-lhe vida, graça e beleza. O gênio artístico dos escultores gregos perpetuou no mármore o gesto que a humanidade herdára, para tranmitir de geração em geração. Tudo era rítmico; dansas fúnebres, dansas militares, dansas Kosmos, religiosas, báquicas, guerreiras, acrobáticas...

Foi a era do apogeu da dança. Depois, veio o declínio, o esquecimento; a vida utilitária fez com que a beleza não fosse condição imprescindível ao movimento, mas nem assim o ritmo morreu, porque enquanto houver vida haverá ritmo, haverá beleza e graça.

Um dia surgiu Isadora Duncan e foi a renascença do ritmo.

Suas obra de euritmia se propagou pelo mundo e a sacerdotisa do ritmo dansou diante da visa, como si rezasse num tempo grego.

A rítmica despertou a atenção dos espíritos e de Genève se fundou o templo da deusa. Foi a Escola de Dalcroze, nome que há de sempre estar nos lábios e no coração de todos os que falarem em rítmica.

Dalcroze sistematizou a rítmica, si assim se pôde dizer de uma arte que é antes um sentimento. Mas quanto dizemos “sistematizou”, queremos dizer que foi ele quem deu regras à rítmica moderna, quem imaginou movimento e gestos que, isolados ou em conjunto, dão sentido à rítmica, quer seja dança, quer seja apenas ginástica. Para isso, Dalcroze usou a música como condição essencial da rítmica, porque a música é a arte rítmica por excelencia.

Ha quem, à idéia de ginástica com musica, alie logo a idéia de ginástica rítmica. Nada menos certo. Nem todo exercício acompanhado de música é ginástica rítmica, pois muitos são apenas uma ginástica masrcada pela cadência da música, mas sem lhe traduzirem o ritmo.

Dalcroze mostrou bem isso a Charles Lalô. O Diretor do Instituto de Genève preconiza o ritmo como parte de um programa de estudos gerais.

Si todos tivesse uma noção perfeita do ritmo, não assistiríamos ao espetáculo desagradável das gesticulações desordenadas, em que à palavra não corresponde o movimento.

A ginástica rítmica é parte imprescindível à boa educação física e deve ser praticada desde cêdo. Ao desenvolvimento muscular, deve acompanhar o senso rítmico, para que a beleza do espírito seja uma decorrência da perfeição do corpo. Fôrça muscular e beleza espiritual, para o que é essencial o exercício físico, como o movimento rítmico. Por isso defendo sempre a ginástica rítmica como parte essencial de um programa de educação física. Não é inovação, nem originalidade. Nos países que estão hoje na vanguarda da educação

<sup>81</sup> Fonte: EDUCAÇÃO FÍSICA, n. 72, p. 33, 1943.

física, Alemanha e Norte América, a ginástica rítmica é difundida cada vez mais, é obrigatória, é essencial.

E Dalcroze vai vendo em vida o seu sonho feito em realidade. As escolas Dalcroze surgem em toda parte e, si muitas só têm de Dalcroze o nome, resta ao menos o consolo de que si o método não é puro, a idéia é santa.



“A dança – um exercício estético para a harmonia do corpo”

Figura 6 – Ginástica Rítmica

Fonte: EDUCAÇÃO FÍSICA, n. 72, p. 33, 1943.

Obs.: Este texto foi transcrito na íntegra, respeitando as peculiaridades e gramática apresentadas em sua publicação original.