**Introdução**

A ginástica artística, tal e como a conhecemos nos dias de hoje, combina os movimentos corporais com fundos musicais, que dão maior cadência aos exercícios e às expressões.

O pedagogo e pedagogista alemão [**Friedrich Ludwig Jahn**](mhtml:file://C:\Users\Aniceto%20JJ\Documents\Zapya\Misc\Tipos_de_ginástica___Os_tipos_De.mhtml!https://googleweblight.com/i?u=https://pt.wikipedia.org/wiki/Friedrich_Ludwig_Jahn&hl=pt-PT&tg=141&pt=5) é considerado o criador da ginástica moderna.

Este presente trabalho visa abordar sobre a ginástica, os tipos de ginásticas, os apropriados para os homens e para as mulheres e os matérias usado para ambos os lados.

**Ginástica**

A ginástica é um esporte que envolve a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade e coordenação motora. Desenvolveu-se na Grécia Antiga, a partir dos exercícios físicos feitos pelos soldados, incluindo habilidades para montar e desmontar um cavalo.

A palavra ginástica é originária do grego “gymnádzein”, que significa treinar e, em sentido literal, exercitar-se nu (forma como os gregos exercitavam-se no período em que a ginástica se destacou).

A ginástica caiu em desuso com o domínio romano. No início do século XVIII, foi retomada com ênfase na Europa com a Escola Alemã, de movimentos lentos e ritmados, e com a Escola Sueca, que introduziu aparelhos na prática do desporto.

As duas escolas exerceram influência no desenvolvimento do sistema de exercícios físicos idealizados por Friedrich Ludwig Jahn, origem da ginástica artística praticada atualmente.

As modalidades de ginástica são: ginástica geral, ginástica rítmica, trampolim, ginástica aeróbica e ginástica acrobática.

A ginástica geral ou ginástica localizada é uma série de exercícios, com grande número de repetições, onde se trabalha grupos musculares diferentes. Esta é uma das modalidades mais requisitadas nas academias. A ginástica fortalece os músculos, melhora a coordenação motora, aumenta a capacidade cardiorespiratória. O gasto calórico durante uma hora de aula é de 500 kcal.

A ginástica artística conhecida também como ginástica olímpica, é a principal modalidade. Consiste em um conjunto de exercícios que combinam força, agilidade e elasticidade.

**Tipos de ginástica**

De acordo com o **tipo de ginástica**, podemos organizá-la em duas modalidades principais, as não competitivas, como as aeróbicas que são praticadas em academias e também as competitivas, onde é exercido algum tipo de competição, como as olímpicas.

**Ginástica Aeróbica** – A ginástica aeróbica é uma forma de ginástica que antes era conhecida como **aeróbica esportiva**. É uma disciplina na qual várias rotinas de exercícios são realizadas e, que podem ter movimentos de alta ou baixa intensidade, seja fazendo exercícios de ginástica como saltos ou outros movimentos, através do uso de alguns dispositivos. Como em outras modalidades de ginástica, a música costuma ser utilizada, sendo que o atleta tende a harmonizar os movimentos em relação a música.

**Ginástica Acrobática** – Com origem das artes circenses, pode ser caracterizada pela realização de exercícios de elasticidade, equilíbrio, destreza e força. É um esporte bastante dinâmico. É uma das modalidade mais novas do universo ginástico competitivo e ainda não possui suas regras difundidas, cuja a prática também disponibiliza valor pedagógico. Costuma-se fazer **exercícios acrobáticos** em grupos e, por isso, requer um alto grau de confiança e cooperação entre os seus participantes. A ginástica acrobática pode ser dividida em cinco grupos principais diferentes.

**Ginástica de Trampolim** – Trampolim é uma atividade recreativa, uma ferramenta de **treinamento acrobático**, bem como um esporte olímpico competitivo em que os atletas realizam acrobacias enquanto pulam em um trampolim. Em competição, estes atletas podem dar saltos simples ou fazer combinações mais complexas de saltos. A pontuação é baseada na dificuldade e nos segundos totais gastos no ar. As notas, que são de 0 a 10 são atribuídas ao ginasta por um júri, que geralmente é formado por cinco jurados.

**Ginástica Geral** – É uma outra **modalidade gímnica**, conhecida com a disciplina em que os exercícios coreográficos de ginástica são geralmente feitos com grupos de várias pessoas, que podem variar bastante no número de praticantes, podem variar de poucas pessoas para mais de cento e cinquenta. Estes grupos de ginastas podem ser formados por mulheres, por homens ou ambos. A maioria dos exercícios coreográficos são realizados de forma sincronizada e são mais comuns em eventos esportivos. É também conhecida como um **tipo de ginástica para todos** porque é uma modalidade que pode ser exercida por diferentes pessoas, independente de idade, classe social, gênero ou condições físicas e técnicas.

**Ginástica Rítmica** – Combinação de **ginástica e arte**, a ginástica rítmica é um esporte em que indivíduos ou grupos de cinco ou mais pessoas manipulam um ou dois aparelhos que podem ser cordas , aros, bolas, fitas, maças, semelhantes a balizas ou pinos de boliche e também sem aparelho. A ginástica rítmica é um esporte que combina elementos de balé, ginástica, dança e manuseio de aparelhos. O vencedor é o participante que consegue adquirir mais pontos durante a sua apresentação. Cada movimento precisa envolve um alto grau de habilidade atlética. As habilidades físicas necessárias por uma ginasta rítmica inclui força, flexibilidade, destreza, agilidade, resistência e coordenação. Assim como outras modalidades, o esporte é controlado pela **federação internacional de ginástica** .

**Ginástica Laboral** – É um conjunto de práticas de atividades físicas realizadas no local de trabalho, para que seja possível permitir que todos os funcionários estejam bem preparados para seu trabalho diário. As **técnicas de alongamento** são conduzidas, guiadas e supervisionadas por um educador físico. O objetivo desta atividade é de melhorar a condição física geral do indivíduo que a pratica, seja muscular, para melhorar a flexibilidade condicionamento físico ou para evitar lesões, proporcionando menos fadiga física e mental.

**Ginástica sem Aparelho** – É onde o indivíduo pratica exercícios de ginástica, acrobacias e saltos no chão do ginásio esportivo ou também em superfícies como pisos  ou tatame, como no caso de alguns exercícios de **ginástica laboral**, por exemplo, pode ser considerado o tipo de ginástica que funciona sem a ajuda de dispositivos para realizar os exercícios.

**Ginástica com Aparelhos** – São todas disciplinas de ginástica onde os exercícios são realizados **usando dispositivos e aparelhos**. Muito confunde-se com o tipo de ginástica artística que geralmente só é praticado por ginastas de alto rendimento. Na ginástica com aparelhos, o indivíduo pode praticar exercícios em barras assimétricas, barras paralelas, o cavalo com arcos ou o trampolim, além de exercícios de chão em que o interessado faz vários movimentos com a ajuda de ferramentas e objetos.

**Ginástica Artística** – A ginástica artística é uma mistura criativa de ousadia e controle. O domínio dos aparelhos requer muitas habilidades e treinos exaustivos. A ginástica artística é um esporte olímpico separado da ginástica rítmica e do trampolim, com eventos incluindo exercícios no solo, cavalo com alças, anéis, abóbada, barras paralelas e barras horizontais para homens e exercícios no solo, abóbada, barras irregulares e balancim para mulheres. Homens e mulheres competem por medalhas em eventos individuais, exercícios combinados (todos os exercícios) e exercícios combinados em equipe.

**Ginástica Terapêutica ou Alternativa** – Refere-se a ginástica que une movimentos de alongamento e de tração, geralmente praticada por quem deseja ou precisa prevenir e curar lesões nas articulações. Além disso,  ginástica terapêutica é um método holístico único que ajuda os praticantes a melhorar seus problemas de locomoção, resistência e coordenação. Outros benefícios relacionados são facilitação proprioceptiva e alívio da dor. Uma das técnicas mais conhecidas é a **ginástica terapêutica chinesa** . A ginástica alternativa vai muito além do exercício pela beleza e existem muitos tipos como Lian Gong, pilates, yoga e alongamento, que são exercícios de condicionamento físico e mental.

**Hidroginástica** – A hidroginástica é frequentemente conhecida como um programa de exercícios de baixa intensidade, apropriado apenas para gestantes, idosas e idosos. Também conhecida como aeróbica aquática, pratica-se os exercícios físicos ou aeróbicos em águas bastante rasas, como em piscinas, exigindo menos força e esforço.

**Ginástica Desportiva ou de Competição** – Estas são as várias modalidades de ginástica que são disputadas em competições, como no caso da competição de ginástica nacional, mundial e olímpica. Nessa modalidade, costuma-se englobar **diferentes modalidades** como a ginástica rítmica, artística, com aparelhos como trampolim, cavalo com arcos, barras assimétricas, barras paralelas, ou com instrumentos ou ferramentas como aros, fitas e bolas, ou sem dispositivos, como ginástica no chão, em que exercícios de ginástica são realizados em uma plataforma ou piso especial, onde os ginastas praticam saltos, acrobacias e exercícios diversos, que são avaliados pelos juízes e as pontuações de cada participante é qualificada.

A olimpíada e o campeonato mundial de ginástica artística é uma das mais importantes competições da modalidade e foi criada pela federação internacional de ginástica no ano de 1903.

**Ginástica feminina**

**GINÁSTICA RÍTMICA**

Combina o movimento corporal com elementos, como bola, corda, fita e maças – uma espécie de bastão, mas sem acrobacias perigosas. Os exercícios têm acompanhamento musical.

**CAVALO**

Diferente do masculino, aqui o cavalo é saltado em sua largura. A ginasta corre e ganha impulso num pequeno trampolim até o cavalo. São executadas piruetas no ar antes de tocar o solo. A precisão é fundamental, do início do rodopio até o abandono do aparelho. Recoberto por couro Altura: 1,10 m Comprimento: 1,63 m Largura: 35 cm Pista de impulso: 25 metros de comprimento. Colchonete de segurança: permite que a ginasta recupere certo impulso caso não consiga usar o trampolim.

**PARALELAS ASSIMÉTRICAS**

Os movimentos circulares nas paralelas usam as duas barras alternadamente. São cada vez mais comuns os saltos mortais na passagem entre elas. Um balanço forte para ficar na vertical com o apoio das mãos é a base de muitos movimentos. O ombro inclina-se para frente, elevando os quadris. A pausa controlada, com os braços retos e as pernas fechadas, precede um novo movimento. Segurança na passagem das barras, grau de risco dos exercícios e perfeição na queda são pontos a serem observados, nessa modalidade que requer força, técnica e coragem. Comprimento: 3,5 m Largura: 40 mm Altura: 1,60 (inferior) e 2,40 (superior)

**LO**

Uma combinação elegante de dança e acrobacia. As piruetas, movimentos de dança e manifestações de força, equilíbrio e flexibilidade devem ser executadas com fluidez e harmonia. Os exercícios duram de 70 d 90 segundos, usando toda a área do tablado (12 metros quadrados). A ginasta ganha impulso para iniciar o pulo A. Ao começar a girar B, as pernas são projetadas com força para aumentar ainda mais a energia do movimento, até novo toque no solo. A energia acumulada na sequência de movimentos C dá à ginasta uma potência crescente para as etapas seguintes.

**TRAVE**

Sucessão de movimentos acrobáticos e de dança com um giro de 360 graus e saltos. Os exercícios duram entre 70 e 90 segundos. Altura: 12 m Comprimento: 5 m Largura: 10 cm Com a visita voltada para uma das extremidades da trave A, a ginasta dá um salto rápido para trás, com as pernas retas impulsionadas pelo forte movimento dos braços e mãos. Aterrissa com a perna anterior dobrada B, a perna posterior reta e os quadris firmes para conseguir o equilíbrio necessário.

**Ginástica masculina**

A ginástica masculina é um esporte de origem militar. Ela já fazia parte da educação dos antigos gregos. As constantes guerras exigiam dos homens uma forma física excepcional e os exercícios, desenhados para fortalecer o corpo, eram realizados sem roupa. A própria palavra ginástica vem do grego gumnos, que significa nu.

**CAVALO DE ALÇAS**

O ginasta exercita-se sobre a área média do cavalo e em seus dois extremos, tocando o aparelho apenas com as mãos. A prova é feita com movimentos pendulares e circulares. O emprego das mãos deve ser rápido, suave e rítmico.

É fundamental que seja descrito um círculo com as pernas fechadas ou em posição de tesoura. O movimento circular deve ser completado com rapidez. São importantes o equilíbrio e a força.

**ARGOLAS**

Elas estão suspensas em uma barra metálica de 5,5 metros de altura, a uma distância de 2,5 metros do chão. As posições de força devem durar pelo menos 2 segundos. Procura-se manter a quietude do corpo e das argolas, que devem balançar o mínimo possível. O ginasta alterna giros e posições fixas. Cerca de 60% dos exercícios envolvem balanceio e o restante, força. A saída precisa ser segura.

**BARRAS PARALELAS**

São importantes os movimentos de balanço sobre uma única barra, os de vôo em que o ginasta perde contato com as barras, e os movimentos em que solta as barras e volta a agarrá-las com as duas mãos.

Ao se sustentar em posição invertida, o corpo descreve uma linha reta perfeita. Nessa posição, deve ficar estático para comprovar equilíbrio e controle.

**BARRA FIXA**

O exercício tem forma contínua. As posições são trocadas rapidamente, com o corpo dando voltas consecutivas na barra. Mantém-se reto, ligeiramente arqueado no peito.

**SALTO BRE CAVALO**

O ponto de apoio do salto é o centro do aparelho e tem início com um impulso vertical para o giro. O corpo deve estar esticado e os braços, retos. A impulsão rápida ao abandonar o cavalo requer energia e potência que permitam ao ginasta executar uma volta no ar elevada e aberta.

**Aparelhos que os homens e mulheres usam**

Os homens disputam provas em seis aparelhos diferentes. Os aparelhos masculinos são o solo, o salto de cavalo, cavalo com arções, as paralelas, a barra fixa e as argolas. Nestes aparelhos, durante as apresentações masculinas, os ginastas procuram demostrar a sua força e o domínio.

As mulheres disputam provas em quatro aparelhos diferentes. Os aparelhos femininos são o solo, o salto de cavalo, a trave olímpica e as paralelas assimétricas. Nestes aparelhos, durante as apresentações femininas, as ginastas procuram demostrar a sua força, domínio, flexibilidade e graciosidade.

**Conclusão**

Em suma, eu pude apreender que a ginástica além de manter o corpo físico do ser humano ela também é benéfica para a saúde humana, ajuda a curar certas enfermidades...

É bom praticar sempre um desporto (qualquer que seja, desde que você goste), o que traz sempre é benefícios.

**Bibliografia**

<https://www.Google.com>

<https://Aparelhos_Femininos_Viagem_ao_Mundo_da_Ginástica_Artística.mhtml>

<https://Quais_são_as_ginástica_próprias_para_masculino_Pesquisa_Google.mhtml>

<https://m.mundoeducacao.bol.uol.com.br>