

# Ginástica

## Origem

↳ A ginástica é um esporte antigo com raízes na Grécia Antiga, focando em exercícios para fortalecer o corpo, proporcionando força, flexibilidade e coordenação motora.

## Evolução

↳ Após um período de declínio, a ginástica ressurgiu no século XVIII, influenciada pelas Escolas Alemã e Sueca, destacando-se com a ginástica artística, desenvolvida por Friedrich Ludwig Jahn.

## Modalidades

↳ Diversas modalidades compõem a ginástica, como a geral, visando fortalecimento muscular, coordenação e benefícios cardiorrespiratórios.

↳ A ginástica artística, olímpica, inclui exercícios distintos para homens e mulheres, enquanto o trampolim, modalidade olímpica desde 2000, envolve saltos acrobáticos em cama elástica.

## Variedade Competitiva e Não Competitiva

↳ A ginástica é dividida entre competitiva e não competitiva. A primeira abrange artística, acrobática, trampolim, rítmica e aeróbica em competições, enquanto a segunda busca saúde, bem-estar e estética.

## Modalidades Específicas

↳ A ginástica rítmica, predominantemente feminina, une arte, criatividade e dança com o uso de aparelhos.

↳ A ginástica aeróbica, não olímpica, destaca-se por movimentos acelerados sincronizados com música.

## História da Ginástica no Brasil

↳ Introduzida no Brasil pelos alemães no século XIX, a ginástica olímpica ganhou destaque internacional a partir de 1951, com a fundação da Confederação Brasileira de Ginástica em 1978. O Brasil conquistou seis medalhas olímpicas na modalidade artística.

## Além do Esporte

↳ A ginástica também abrange práticas não competitivas, como a Ginástica para Todos, hidroginástica, ginástica laboral, ginástica localizada e contorcionismo.

↳ Além dos esportes, a ginástica inclui formas de exercício em academias, ginástica laboral no ambiente de trabalho e ginástica fisioterápica para prevenção e tratamento de lesões.

## Papel da Federação Internacional de Ginástica (FIG)

↳ Fundada em 1881 e sediada na Suíça, a FIG desempenha papel crucial na regulamentação, gestão e promoção da ginástica em nível mundial.