

## GINÁSTICA ACROBÁTICA

A modalidade esportiva ainda é pouco conhecida no Brasil, mas ganha adeptos em Brasília sob a orientação da professora Márcia Janete, que prepara futuros campeões no Cief, na Asa Sul

# Bela e dinâmica

ENEILA REIS

Para os brasileiros, quando o assunto é ginástica, a primeira coisa que vem à mente são os saltos perfeitos dos campeões mundiais Daiane dos Santos e Diego Hypólito nos exercícios de solo. Ou então os movimentos incrivelmente executados em aparelhos como argolas, cavalo e trave.

Mas a ginástica não se resume à tradicional modalidade olímpica. São seis as categorias: artística, rítmica, aeróbica, trampolim (cama elástica), para todos (ex-ginástica geral) e acrobática. A última é uma das que menor apelo costuma ter para o grande público. Apesar de pouco conhecida — as primeiras competições mundiais datam de 1973 —, a ginástica acrobática não é menos interessante ou emocionante do que suas "irmãs".

A modalidade, que chama a atenção pela sua dinâmica e beleza, pode ser realizada por duplas femininas, duplas masculinas, duplas mistas, trios femininos e quartetos masculino de qualquer idade. Os acrobatas seguem uma rotina de movimentos e, de um modo geral, em competições, devem executar três séries: as de equilíbrio, que valorizam os exercícios estáticos, uma dinâmica, mais ativa com elementos de lançamentos com voos do ginasta, e outra combinada, que reúne as duas séries anteriores.

No Brasil, se por um lado a ginástica acrobática ainda tem poucos praticantes, por outro existem pessoas apaixonadas e preocupadas em difundir a modalidade. A professora Márcia Janete, 37 anos, faz parte desse grupo. Na expectativa de passar um pouco da sua experiência, ela montou a primeira turma de ginástica acrobática na capital, em junho do ano passado, no Centro Intercolar de Educação Física (Cief), na 907 Sul. Nos 21 anos que dedicou ao esporte, Márcia formou, entre outros, diversos campeões brasileiros. Além disso, levou o Brasil a conquistar sua melhor colocação em um campeonato internacional com um ouro e um bronze, nas duplas mistas, em 2001, na Hungria.

Segundo a baiana, que morou até 2007 em São Paulo e veio para Brasília no início de 2008, a modalidade é bem democrática, podendo ser praticada por homens e mulheres de qualquer idade. Mas o esporte exige dos atletas muita força, flexibilidade, coragem, coordenação e agilidade. Afinal, engloba muitos movimentos de solo da ginástica olímpica em suas séries, além da dança (movimentos rítmicos) que liga os exercícios dinâmicos, estáticos e individuais (veja na foto ao lado).

### Crescimento

Márcia iniciou o trabalho de ginástica acrobática em Brasília com um grupo de apenas 10 meninas. Mas hoje a

turma já conta com um universo de 38 alunos. "Na verdade, comecei na escolinha de ginástica rítmica com 17 alunas. Em dois meses eram 120. Daí percebi que faltava algo mais, pois, em São Paulo, tinha uma companhia de ginástica acrobática", lembrou. "Foi aí que fiz um projeto voltado para crianças do entorno e assim que foi aprovado comecei as atividades no Cief."

O trabalho, apoiado pela Federação Brasileira de Ginástica, não demorou a dar resultado. Depois de muito treinamento, o grupo de ginástica acrobática orientado por Márcia fez sua estreia em novembro, no Torneio Nacional da modalidade juvenil e infantil, em São Paulo, onde garantiu duas medalhas de ouro. "Lá, duas duplas femininas terminaram campeãs, outra ficou em sétimo lugar e um trio na sexta colocação entre 125 atletas", orgulha-se Márcia.

### Investimento

Tanta dedicação da professora e da turma levou o grupo a atingir mais um objetivo. Já está confirmado em 27 de junho, às 13h, no Ginásio do Colégio Santo Antônio, o primeiro campeonato local da modalidade, a Copa Brasília. Sem dúvida, será um marco para o esporte no Distrito Federal. No entanto, a professora admitiu que para competir e evoluir é preciso investimento. Ela contou que os alunos treinam em cima de um tapete — praticamente no chão — que não é apropriado para as acrobacias. "O ideal era que tivéssemos colchões de sarneige (material de espuma especial para acrobacias de solo) e colchões de arissagem. Além disso, faltam trampolins para fazer o trabalho de saltos com as crianças e um banco sueco para desenvolver a força muscular e a preparação física", enumerou.

Mesmo com a falta de estrutura, os alunos vão driblando as adversidades e garantem estar cada dia mais apaixonados pelo esporte. Raquel Laterza Lafeté, 9 anos, que participava da ginástica rítmica, logo mudou para a acrobática. "A professora me chamou para entrar na nova turma e realmente achei o esporte muito bonito e bem mais dinâmico. Treino pelo menos quatro horas por dia. Adoro as acrobacias, principalmente quando temos de fazer a figura de uma pirâmide", disse a atleta, que no Torneio Nacional do ano passado foi medalha de ouro em dupla ao lado de Hellen Boquady.

Lilian do Carmo Lima, 11 anos, entrou na ginástica acrobática em julho de 2008. E apesar de não ter completado nem um ano no esporte garantiu que não pretende parar nunca mais. "Muita gente não conhece, mas é um esporte interessante, de movimentos diferentes", destacou. "Fazemos um trabalho sério, mas me divirto bastante."

Cadu Gomes/CB/DA Press



### TIPOS DE GINASTAS

#### BASE

É o ginasta tecnicamente mais responsável perante o treinador. Atua como um capitão de equipe, comandando os outros acrobatas. Deve ser mais forte, alto e pesado que os companheiros. Suas funções incluem a sustentação dos intermediários e do volante

#### INTERMEDIÁRIO

Tem características semelhantes às do base, embora seja menos pesado e de menor envergadura física, o que garante mais versatilidade. Pode executar tanto a função de volante quanto a de base

#### VOLANTE

Conta com características técnicas ainda mais versáteis: muita flexibilidade, bom tônus muscular, boa potência muscular, força explosiva, boa execução de saltos acrobáticos e grande domínio corporal. De baixa estatura, tem corpo longilíneo e leve. Coragem e determinação são imprescindíveis

### TIPOS DE MOVIMENTOS

**EXERCÍCIOS DINÂMICOS**  
Basicamente compostos por mortais, com auxílio dos parceiros

**EXERCÍCIOS ESTÁTICOS (PIRÂMIDES)**  
Movimentos de equilíbrio e de força, com o auxílio dos parceiros. Os atletas devem mantê-los por três segundos

**EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS**  
Movimentos coreográficos, tumbling (ginástica de solo), flexibilidade, saltos e equilíbrio, sem auxílio dos parceiros

A GINÁSTICA ACROBÁTICA CHAMA A ATENÇÃO POR SUA BELEZA: MODALIDADE EXIGE DOS ATLETAS MUITA FLEXIBILIDADE E COORDENAÇÃO

## Em busca de sonhos

Dedicados à ginástica, eles esperam um dia encantar o mundo com suas acrobacias, em duplas, trios ou quartetos. E, para isso, entregam-se à rotina diária dos treinos. Andressa Nogueira Tolentino, 11 anos, admitiu que não é moleza executar os movimentos, mas a cada dia fica mais craque. "Quando a pessoa quer, ela aprende", disse a pequena ginasta da turma da professora Márcia Janete, que começou no esporte por meio do projeto Gente de Sucesso, numa parceira do Integra, Ceb e da Vara da Infância, que trabalha com crianças em situação de risco social. "Queria agradecer a eles por estar aqui."

Andressa contou que iniciou na atividade esportiva pela ginástica rítmica, porém, a convite da professora, acabou se envolvendo com o esporte de acrobacias. "Minha mãe (Nilcia Rúbia) ficou super orgulhosa e eu gosto muito de participar das aulas. Antes, eu só estudava e o restante do dia ficava em casa. Agora não", comentou Andressa, estudante da 6ª série do Caseb e moradora da Estrutural.

Os sonhos já rondam o imaginário da menina. Ela quer, no futuro, participar de alguma competição internacional ou até mesmo mundial. "Sonhar

### CLÍNICA DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

Dia: amanhã

Local: Centro de Ensino Médio Setor Leste (612 Sul)

Horário: das 9h às 12h e das 14h às 18h

Inscrição: no próprio local

Custo: gratuito

Público: professores de educação física

não custa", completou a menina tímida, de 1,40m e 33kg.

Na ginástica acrobática também há espaço para os meninos, apesar de existir um certo preconceito. Fabrício Francisco Carvalho de Abreu, 18 anos, morador de Santa Maria, é um dos alunos de Márcia. Ele trocou a dança pela ginástica acrobática e não se arrepende. "Na verdade, não deu para continuar com as duas coisas, mas estou bem satisfeito com a ginástica, pois ela reúne elementos do circo, como saltos, paradas de força, como bananeira, entre outros."

Segundo Fabrício, o fato é que muita gente tem preconceito, pois compara o esporte à ginástica rítmica praticada pelas mulheres. "Isso é puro desconhecimento das pessoas. Quem não sabe o que é deveria olhar pelo menos e matar a curiosidade. Quem sabe, não iria se interessar, como ocorre com outros esportes? Eu espero um dia estar numa competição internacional. Vou me preparar para chegar lá."

Na opinião de Fabrício, a ginástica acrobática ajuda a socializar, pois não é uma modalidade individual. "É um esporte de grupo, um atleta precisa do outro. Os ginastas ganham uma noção melhor de vida."

A professora Márcia concorda e acrescenta: "Não bastasse isso, o atleta aumenta o equilíbrio, a força e ainda ganha em qualidade de vida. Outro fator importante é que a ginástica desenvolve o físico e o cognitivo, auxiliando a parte intelectual." (ER)

correiobrasiliense.com.br

Confira na internet: galeria de fotos



ANDRESSA E FABRÍCIO TÊM O OBJETIVO DE PARTICIPAR DE UMA COMPETIÇÃO INTERNACIONAL