

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA

O Projeto Posse e a Circulação da Ginástica Sueca nos Estados Unidos (1885-1915)

Lícea Marcelina Matias
Magister Scientiae

**VIÇOSA - MINAS GERAIS
2025**

LÍCEA MARCELINA MATIAS

O Projeto Posse e a Circulação da Ginástica Sueca nos Estados Unidos (1885-1915)

Dissertação apresentada à Universidade Federal de Viçosa, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Educação, para obtenção do título de *Magister Scientiae*.

Orientador: Anderson da Cunha Baia

**VIÇOSA - MINAS GERAIS
2025**

**Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Central da Universidade
Federal de Viçosa - Campus Viçosa**

T

M433p
2025
Matias, Lícea Marcelina, 1994-
O Projeto Posse e a circulação da Ginástica Sueca nos
Estados Unidos (1885-1915) / Lícea Marcelina Matias. – Viçosa,
MG, 2025.

1 dissertação eletrônica (103 f.): il. (algumas color.).

Orientador: Anderson da Cunha Baia.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Viçosa,
Departamento de Educação, 2025.

Referências bibliográficas: f. 95-103.

DOI: <https://doi.org/10.47328/ufvbbt.2025.695>

Modo de acesso: World Wide Web.

1. Educação física. 2. Ginástica sueca - Estados Unidos -
História - 1885-1915. 3. Posse, Nils, 1862-1895. I. Baia,
Anderson da Cunha, 1979-. II. Universidade Federal de Viçosa.
Departamento de Educação. Programa de Pós-Graduação em
Educação. III. Título.

CDD 22. ed. 372.860973

LÍCEA MARCELINA MATIAS

O Projeto Posse e a Circulação da Ginástica Sueca nos Estados Unidos (1885-1915)

Dissertação apresentada à Universidade Federal de Viçosa, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Educação, para obtenção do título de *Magister Scientiae*.

APROVADA: 5 de agosto de 2025.

Assentimento:

Lícea Marcelina Matias
Autora

Anderson da Cunha Baia
Orientador

Essa dissertação foi assinada digitalmente pela autora em 28/10/2025 às 11:00:36 e pelo orientador em 28/10/2025 às 12:16:39. As assinaturas têm validade legal, conforme o disposto na Medida Provisória 2.200-2/2001 e na Resolução nº 37/2012 do CONARQ. Para conferir a autenticidade, acesse <https://siadoc.ufv.br/validar-documento>. No campo 'Código de registro', informe o código **SKD2.331M.JWNI** e clique no botão 'Validar documento'.

Dedico esta pesquisa a todos que acreditaram em mim, mesmo quando eu duvidei.
Aos meus pais Maria do Carmo e Sinval, ao meu irmão Robson, aos meus amigos,
professores e alunos que de alguma forma contribuíram para que esse dia
chegasse.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que sem a sua infinita bondade e misericórdia, eu nada seria. A Nossa Senhora, que sempre acalmou meu coração e me fortaleceu nos momentos mais difíceis.

Aos meus pais, que sempre investiram em minha formação humana e profissional. Foi através da simplicidade de seus gestos que aprendi a ser grata diariamente por ter crescido em um lar repleto de amor, companheirismo, diálogo e ternura.

Aos meus amigos, que confiaram em minha capacidade e foram essenciais para que este caminho formativo fosse mais leve.

À Universidade Federal de Viçosa, ao Departamento de Educação e aos professores do Programa Pós-graduação em Educação que contribuíram em meu processo de construção de conhecimento sobre a importância da Educação e da valorização do saber científico.

Às professoras que aceitaram participar da minha banca: saibam que são diferenciadas e tenho muito orgulho da trajetória de vocês.

Ao meu orientador Anderson, gratidão define esses dois anos de acompanhamento, direcionamento e empatia. Sua dedicação e comprometimento refletiram na leveza de minha trajetória como mestranda. Obrigada pela escuta, compreensão e serenidade. Obrigada também pela paciência.

Ao Grupo de Estudos e Pesquisas em História da Ginástica da Universidade Federal de Minas Gerais (GEPHGI-UFMG).

Às minhas queridas Alice e Paula, integrantes do Grupo de Pesquisa Ensino, Corpo e Sociedade (UFV), vocês foram essenciais para que este trabalho se concretizasse. Nossos diálogos, conversas e reflexões ficarão para sempre em meu coração.

Este trabalho foi realizado com o apoio das seguintes agências de pesquisa brasileiras: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG) e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

RESUMO

MATIAS, Lícea Marcelina, M.Sc., Universidade Federal de Viçosa, agosto de 2025. **O Projeto Posse e a Circulação da Ginástica Sueca nos Estados Unidos (1885-1915)**. Orientador: Anderson da Cunha Baia.

Este estudo tem como objetivo compreender o papel do Barão Nils Posse no desenvolvimento e circulação da Ginástica Sueca, entre os anos de 1885 a 1915. Para isso, conduzimos um processo investigativo voltado à compreensão das estratégias traçadas, das relações estabelecidas, dos locais ocupados e dos movimentos realizados. Nils Posse nasceu em Estocolmo, capital da Suécia, e se mudou para os Estados Unidos em 1885. Na cidade de Boston, desempenhou diferentes atividades ligadas à Ginástica Sueca, entre elas, a escrita de livros, artigos e o ensino da ginástica para diferentes sujeitos. A iniciativa de Posse em divulgar essa ginástica em terras estrangeiras mantém relação com a política de formação do Royal Central Institute of Gymnastics (GCI), uma vez que esse deslocamento de sujeitos contribuía para o reconhecimento do Instituto. A Ginástica Sueca foi constituinte de um movimento europeu de educação do corpo que emergiu no fim do século XVIII. Pehr Henrik Ling (1776-1839), ao atuar na sistematização dessa prática, visava a construção de um corpo sueco preparado aos desafios de seu tempo. A utilização de exercícios racionais e sistematizados se tornavam instrumento de renovação do vigor, da moral e do cultivo de uma condição física. Evidenciamos a importância de compreendermos o processo de circulação da Ginástica Sueca enquanto um objeto cultural a partir do sujeito e dos caminhos percorridos. O conjunto de fontes utilizadas são livros, manuais, o periódico “Posse Gymnasium Journal”; além de livros históricos que nos permitem compreender o contexto em que Nils Posse construiu sua trajetória, se formou e se transferiu para Boston. Caracteriza-se como uma pesquisa histórica e documental, sustentada na História Cultural, a partir da qual buscamos produzir uma narrativa acerca do objeto de estudo. Como resultado, percebemos que, mesmo diante de algumas resistências, a ginástica promovida por Nils Posse foi aceita e divulgada entre a população de Boston. Sua atuação a partir da constituição de seu “Posse Gymnasium” potencializou um conjunto de ações, que se materializaram na formação de professores, na escrita de livros, na publicação de jornal, na disseminação da ginástica médica e na oferta de ginástica sueca para crianças. Sua morte, em 1895, não interrompeu seu projeto, que foi conduzido pela sua esposa Rose Posse, e permaneceu marcante durante mais de duas décadas.

Palavras-chave: história da ginástica; Ginástica Sueca; educação do corpo; Nils Posse

ABSTRACT

MATIAS, Lícea Marcelina, M.Sc., Universidade Federal de Viçosa, August, 2025. **The Posse Project and the Circulation of Swedish Gymnastics in the United States (1885-1915)**. Adviser: Anderson da Cunha Baia.

This study aims at comprehending the role of Baron Nils Posse in the development and circulation of Swedish Gymnastics in the United States between 1885 and 1915. To this end, we conducted an investigation aimed at understanding the outlined strategies, the established relationships, the occupied spaces and the realized movements. Nils Posse was born in Stockholm, the capital of Sweden, and moved to the United States in 1885. In Boston, he led a range of activities linked to Swedish Gymnastics, including writing books and articles and teaching gymnastics to different people. Posse's initiative to promote this method in a foreign land is related to the training policy of the Royal Central Institute of Gymnastics (GCI), since this movement of people contributed to the recognition of the Institute. Swedish gymnastics was part of a European body education movement that emerged at the end of the 18th century. By systematizing this practice, Pehr Henrik Ling (1776-1839) sought to forge a Swedish body prepared for the challenges of their time. The application of rational and systematized exercises became an instrument for renewing vigor, morale and cultivating physical fitness. We have highlighted the importance of understanding the process of circulation of Swedish gymnastics as a cultural object based on the individual and their paths. The set of sources used are books, manuals and The Posse Gymnasium Journal, as well as historical books that allow us to understand the context in which Nils Posse built his career, trained and moved to Boston. This research is characterized as historical and documentary, based on Cultural History, from which we seek to produce a narrative about the object of study. As a result, we observed that, even in the face of some resistance, the gymnastics promoted by Nils Posse was accepted and disseminated among the population of Boston. His work, starting with the establishment of his "Posse Gymnasium", boosted a series of actions, which materialized in the training of teachers, the writing of books, the publication of a newspaper, the dissemination of medical gymnastics and the teaching of Swedish gymnastics to children. His death in 1895 did not interrupt his project, which was continued by his wife Rose Posse, and which remained important for more than two decades.

Keywords: history of gymnastics; Swedish Gymnastics; body education; Nils Posse

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 DA SUÉCIA A BOSTON: OS PRIMEIROS MOVIMENTOS DE POSSE NA DIVULGAÇÃO DA GINÁSTICA SUECA NOS ESTADOS UNIDOS.....	23
2.1 Os caminhos percorridos por Nils Posse	23
2.2 Boston, Nils Posse e a circulação da Ginástica Sueca	28
3 GINÁSIO POSSE: UM TRABALHO EM PROL DA DIVULGAÇÃO DA GINÁSTICA SUECA NOS ESTADOS UNIDOS	38
3.1 Posse Gymnasium.....	39
3.2 Rose Posse e a continuação do Projeto Posse	52
3.3 Posse Gymnasium Journal	56
4 A GINÁSTICA SUECA NOS ESCRITOS DE NILS POSSE.....	65
4.1 A Ginástica Médica, as publicações e sua circulação.....	66
4.2 A Ginástica Educacional e Pedagógica.....	76
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	92
REFERÊNCIAS	95

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho analisa a circulação da Ginástica Sueca nos Estados Unidos (EUA), promovida pelo sueco Barão Nils Posse (1862-1895), médico-ginasta¹ formado pelo Instituto Central de Ginástica de Estocolmo (GCI)² que atuou na divulgação do método sueco em Boston.

A pesquisa sobre a ginástica — entre elas, a sueca — tem sido um campo de interesse crescente nos últimos anos. Podemos citar, no Brasil, os estudos de Baía, Bonifácio e Moreno (2023); Bonifácio, Moreno e Baía (2022); Baía e Moreno (2020); Moreno e Baía (2019); Baía, Bonifácio e Moreno (2019); Moreno (2001); Góis Junior (2013, 2015); Melo e Peres (2014, 2016); Putcha (2015); Goellner (1992), entre outros. Internacionalmente, podemos citar, no Canadá, Lundvall (2015); em Portugal, Carvalho e Correia (2015); na França, Sarremejane (2006), Andrieu (1988, 1999) e Bui-xuân e Gleyse (2001); na Suécia, Ljunggren (2011); na Argentina, Scharagrodsky (2015) e Scharagrodsky et al (2011); no Uruguai, Rodríguez Giménez (2011); entre outros.

Historicamente, diferentes sistematizações da ginástica, também chamadas de escolas, foram propostas na Europa, mais notadamente na Alemanha, Suécia e França (Soares, 1994). Intensos debates foram promovidos em busca de definir uma ginástica mais eficiente e/ou adequada e que fosse orientada por uma abordagem racional e científica de exercícios (Sarremejane, 2006). Logo, a Ginástica Sueca foi constituinte de um movimento europeu de educação do corpo que emergiu no fim do século XVIII, ancorado em discursos científicos e higiênicos que almejavam adestrar os gestos e controlar as vontades (Moreno et al, 2022).

Em 1805, Pehr Henrik Ling (1776-1839), sueco e professor de esgrima da Universidade de Lund, procurando combater uma predisposição que tinha para a tuberculose, resolveu fortalecer seus pulmões por meio de determinados movimentos de braço, conjugados com inspirações profundas. Começava então a nascer a Ginástica Sueca, pensada como um método racional e prático para o desenvolvimento e robustecimento do corpo humano. Alastrou-se por todo o país como a solução para a regeneração do povo escandinavo, visto que acreditava-se que a prática da ginástica

¹ Médico-ginasta consistia em um dos dois cursos ofertados pelo Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, que será abordado mais adiante.

² Tradução de Stockholm Central Institute of Gymnastics (GCI). Durante um tempo, o instituto tinha o nome de Royal Gymnastics Central Institute. Ao longo do texto, referimo-nos ao Instituto usando a sigla GCI, como é mundialmente conhecido.

lingiana criaria um verdadeiro exemplar da raça humana, contribuindo para a diminuição dos efeitos das mazelas sociais. Fundamentava-se em múltiplos conhecimentos: nas ciências naturais, morais e sociais, na biologia humana e na pedagogia. Como doutrina, buscava atuar na atenção e na vontade, agindo sobre o comportamento do indivíduo (Cabral; Baía, 2022).

Somente em 1814, Ling, com a iniciativa da Coroa Sueca, criou o Instituto Central de Ginástica de Estocolmo — local que seria responsável por desenvolver e difundir o método sueco em diversas regiões do mundo (Moreno; Baía, 2019). Esse Instituto atuou ainda na formação de professores suecos e estrangeiros que levaram a Ginástica Sueca para diferentes lugares.

Barão Nils Posse, filho do Barão Knut Henrik Posse, nasceu em 1862. Segundo Kennard (1994), ele é considerado a pessoa mais influente na introdução da Ginástica Sueca nos EUA. Dentre suas atividades, dedicou-se a produzir livros, com destaque para a atuação na dimensão da saúde e da recuperação de deformidades do corpo pela atividade física, especialidades do médico-ginasta.

O GCI, como lugar de formação e de incentivo na circulação da Ginástica Sueca pelo mundo, continuou sendo representativo para Nils Posse. Acreditamos que, mesmo após sua ida para os Estados Unidos, continuou com vínculo com a Instituição. Como indício, encontramos no livro intitulado *The Swedish System of Educational Gymnastics*, publicado por ele em 1890, em suas primeiras páginas, uma dedicatória endereçada a Gustav Nyblaeus (diretor do GCI no período de 1862-1887) e Lars Mauritz Torngren (diretor no período de 1887-1907) (Moreno; Baía, 2019). O primeiro foi diretor no período que estudou no Instituto e o segundo, diretor no momento da publicação da referida obra.

Nils Posse atuou ainda na criação do Posse Gymnasium, escola voltada para o ensino e divulgação da Ginástica Sueca em Boston, contribuindo com a popularização do método nos Estados Unidos, pois, além de formação de professores, ocupou-se no ensino de ginástica para crianças (Kennard, 1994). Esse seu investimento favoreceu o debate no país acerca do tipo de ginástica que deveria compor a formação dos cidadãos, tendo defendido, na Associação Americana para o Avanço da Educação Física, a construção de um método específico para a Educação Física dos EUA (Kennard, 1994). Portanto, ao levar esse debate, Posse também disseminou um movimento de nacionalização da profissão nos EUA, uma questão já presente na França e em vários países do mundo ao final do século XIX (Sarremejane, 2006).

Além disso, nota-se um investimento na definição de alguns termos, especialmente no contexto do final do século XIX, momento em que se iniciou certa tensão acerca de disputas por nacionalidades dos métodos, especificamente entre suecos e franceses (Sarremejane, 2006). Assim, termos como “saúde”, “doença”, “movimento”, “exercício” e “ginástica” ocupam espaços nos escritos do sueco.

Dessa maneira, temos indícios de que Posse contribuiu ativamente com a divulgação da Ginástica Sueca ao escrever livros, criar um local de prática, atuar na formação de professores e no ensino da ginástica para a população americana, além de colaborar na atuação e (re)produção de um método de ginástica que, apesar de manter traços da ginástica constituída por Pehr Henrik Ling, transformou-se a longo prazo, adequando-se aos novos tempos.

O campo de estudo

Neste tópico, tenho a finalidade de evidenciar os trabalhos existentes no campo da ginástica, com a presença de autores nacionais e estrangeiros. Daremos ênfase às produções acadêmicas relativas à Ginástica Sueca; contudo, apontaremos também estudos que abordaram a ginástica francesa e alemã no Brasil.

Iniciamos com as obras de Soares (1990) e Goellner (1992), cujos trabalhos constituem marcos importantes dentro do campo da história da ginástica. No primeiro estudo, são apresentados como os ideais eugênicos, a partir de ações de médicos higienistas, estiveram diretamente relacionados com a sistematização dos exercícios físicos, jogos e esportes nos anos de 1850 a 1930. Nesse período, priorizava-se fortemente a reconstrução do indivíduo inserido em uma nova sociedade, compatível com os princípios burgueses. Ou seja, “a construção desse homem novo, portanto, será integral, ela ‘cuidará’ igualmente dos aspectos mentais, intelectuais, culturais e físicos” (Soares, 1990, p. 18).

No que diz respeito à segunda obra, Goellner (1992) discute sobre a utilização do método francês de ginástica para controle dos corpos, das vontades, do aprimoramento da disciplina e da construção de um corpo saudável. Além disso, é abordada a manutenção do reducionismo biológico no Brasil no período do Estado Novo (1937-1945). Tais finalidades tinham como instrumento a militarização das aulas de Educação Física nas instituições escolares.

O estudo de Castro (1997), também trata a forma como o método francês foi incorporado nas escolas. A relação estabelecida pelo autor é evidenciada pela Constituição de 10 de novembro de 1937, no artigo 132, no qual a Educação Física é considerada uma forma de “adestramento”, com a intencionalidade de desenvolver a disciplina moral, bem como preparar o sujeito para defender sua nação e estar em dia com os seus deveres enquanto cidadão (Brasil, 1937).

Destacamos ainda como a educação do corpo feminino foi abordada no trabalho de Georges Hébert (1919), fruto do seu descontentamento com a maneira como eram tratadas as mulheres na época. De acordo com Jubé (2019), Hébert almejava a emancipação física e moral dos corpos femininos. Por esse motivo,

Hébert introduziu às mulheres o Método Natural de Ginástica. Elas, como os homens, obteriam o desenvolvimento físico por meio dos mesmos fundamentos criados por ele, sobretudo, a prática metódica dos exercícios utilitários; a resistência pelo confronto com os elementos naturais (sol, frio, etc.); as qualidades de ação ou princípios viris — a energia, a vontade, a coragem (Jubé, 2019, p. 7).

Na pesquisa desenvolvida por Góis Junior (2015), através de uma comparação de trabalhos produzidos nos dois países, observa-se o método francês sob outra perspectiva. A figura de Demeny na sistematização dos movimentos ginásticos, focados na economia de energia e moderação foram importantes para a incorporação de princípios científicos na Educação Física francesa. No Brasil, Fernando de Azevedo, enquanto educador, também teve suas produções teóricas influenciadas pelo método francês. Conforme Góis Junior (2015, p. 148), “estava preocupado com os limites, os cuidados higiênicos, o equilíbrio e moderação dos exercícios pelo controle atento dos métodos científicos. A educação física deveria controlar os dispêndios excessivos de energia para corpos ainda não robustos”.

No que se refere à ginástica alemã, podemos apresentar o trabalho da Evelise Quitzau (2015). A autora salienta que os exercícios sistematizados foram desenvolvidos como uma resposta para extirpar os males presentes na sociedade e educar o indivíduo de forma integral, além de construir um sentimento patriótico comum no país. Para isso, o texto revela a importância de dois colaboradores fundamentais para o desenvolvimento dos manuais: *Ginástica para a juventude*, do pedagogo Guts Muths, e *A ginástica alemã*, do filósofo e educador patriota Friedrich Ludwig Jahn, publicados no fim do século XVIII e no início do século XIX, respectivamente.

A obra de Soares (2017) aponta a finalidade da ginástica alemã em estabelecer um espírito nacionalista entre os indivíduos, reforçando sua prática regular para homens, mulheres e crianças. Dessa forma, podemos afirmar que era crucial “proporcionar uma instrução física de massas e atender, por essa via, a necessidade histórica da unidade nacional para a defesa da pátria, e, mais tarde, para a defesa contra a agressão imperialista” (Soares, 2017, p. 86).

No Brasil, o método alemão foi implantado nas escolas militares na primeira metade do século XX. Conforme Marinho (s.d. apud Soares, 2017), esse cenário justificava-se devido à presença de imigrantes alemães no país, bem como os soldados da Prússia responsáveis pela Guarda Imperial. No estudo de Quitzau (2016), verificamos que o fim do século XIX e meados do século XX marcaram o início das sociedades ginásticas como “locais de perpetuação da cultura germânica em terras estrangeiras” (Quitzau, 2016, p. 25). Posto isto, a prática da ginástica constituía-se em uma possibilidade para esses imigrantes preservarem-na enquanto componente cultural e instrumento de educação do corpo.

Ao adentrarmos no campo de estudos do método sueco de ginástica, criado por Pehr Henrik Ling, identificamos, no texto de Cabral e Baía (2022), que essa prática também esteve associada ao controle das manifestações corporais. Entre suas intencionalidades, constava o desenvolvimento de gestos com caráter ético e estético, de forma a contribuir com uma formação integral do sujeito. Ademais,

A ginástica dentro do método sueco foi dividida por Ling em duas formas e quatro pilares: 1) Formas ativas: Pedagógicas e Militar; 2) Formas passivas: Médica e Estética. Realizada corretamente, a ginástica poderia fornecer, em seus pilares, o vigor físico necessário ao povo sueco. Podemos inferir que as formas ativas de ginástica dizem respeito às atividades nas quais o corpo (organismo) e o movimento são executados para atingir um fim específico, como nos exercícios de flexão, extensão e rotação, enquanto nas formas passivas o corpo busca recuperar sua harmonia e sofre ações mecânicas como fricções, vibrações e pressões (Cabral; Baía, 2022, p.64).

Mediante tais aspectos, trazemos a importância do Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, descrito no trabalho de Moreno e Baía (2019). Essa instituição estava diretamente ligada aos ideais de Ling como um local de prática de exercícios físicos para jovens, além de um espaço de formação central de professores de ginástica no país. O Instituto objetivava difundir o método de Ling por todo o mundo por meio do intercâmbio dos professores que ali se formavam. O estudo aborda a pessoa de Fritjof Detthow no

Brasil que, entre outros professores suecos, teve uma participação especial no campo educacional da cidade de São Paulo.

Com a morte de Pehr Ling, muitos suecos e estrangeiros atuaram ativamente na propagação da Ginástica Sueca. Entre eles, outro potencial divulgador dessa prática é apresentado na pesquisa de Bonifácio (2019). Nesse estudo, a pesquisadora discorre sobre os caminhos percorridos e intervenções desempenhadas pelo médico-ginasta Ludvig Gideon Kumlien, em Paris:

Divulgou a ginástica sueca, principalmente, por meio de três movimentos: exibições de ginástica, atividades de ensino, e a publicação de manuais. Esse último destacou-se em relação as demais iniciativas, em função de sua circulação em diferentes territórios — Argentina, Brasil, Espanha, Itália, México e Portugal — e sua tradução do francês, para três idiomas: o espanhol, o português e o italiano (Bonifácio, 2019, p. 15).

Além disso, Kumlien contribuiu com a propagação da Ginástica Sueca em território brasileiro através da circulação de seu manual *Tratado pratico de gymnastica sueca* (1908). Segundo Baía, Bonifácio e Moreno (2019), o documento engloba os aspectos fundamentais que devem ser considerados na realização de movimentos de forma harmoniosa, envolvendo orientações específicas para que crianças, homens e mulheres possam praticar em diferentes lugares e sem o uso de aparelhos. Dessa forma, fica perceptível a prescrição dos exercícios sistematizados como instrumento de renovação do vigor físico, da moral e construção de corpos saudáveis.

As instituições de grupos escolares configuravam-se como mais um espaço para que a ginástica de Ling fosse ensinada, mediada e vivenciada enquanto objeto cultural, com seus respectivos valores dentro daquele período histórico, para disciplinarização dos indivíduos e controle das vontades. O discurso científico e ações de caráter higiênico moldaram seu ensino e circulação dentro da sociedade brasileira.

Em sua pesquisa, Diogo Puchta (2015) buscou compreender como a escolarização dos exercícios físicos e os manuais de ginástica contribuem no processo de constituição da Educação Física como componente curricular nos estados do Paraná, São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro. Por intermédio de uma análise de documentos históricos, foi constatado que alguns dos conteúdos selecionados para as aulas continham marchas, corridas, saltos, jogos infantis, jogos ginásticos, jogos de imaginação, brinquedos, exercícios militares, exercícios de equilíbrio, dança, entre outros (Puchta, 2015).

É importante ressaltar que a Ginástica Sueca não foi recebida da mesma maneira pelos sujeitos ao longo do território brasileiro. Apoiamos essa afirmativa através do

trabalho de Andrea Moreno (2003), que investiga o “não-lugar” da Ginástica Sueca no cotidiano do indivíduo fluminense. A autora reitera que

Na vida cotidiana do homem comum, no Rio de Janeiro, encontrava-se uma “alma” incompatível com os preceitos de uma ginástica que idealizava e esquadrihava os corpos, submetendo-os a uma prática que de tão racional, tão científica, tornara-se monótona. Uma ginástica que, embebida pela tristeza, não falava ao corpo do homem fluminense — acostumado à alegria das danças, da roda de capoeira, das festas etc. Um povo que tinha, enfim, a alegria como motor de sua história e, portanto, também de suas práticas corporais (Moreno, 2003, p. 58).

Ao refletirmos sobre as diferentes formas que a Ginástica Sueca foi incorporada em determinado contexto e esfera social, apresentaremos alguns autores estrangeiros que versaram sobre esse objeto de estudo em outros países. No artigo de Carvalho e Correia (2015), é investigado a recepção dessa prática em Portugal nas primeiras décadas do século XX e meados do século XIX. Percebe-se que o discurso da época revelava uma educação do físico para contribuir para a formação do caráter do cidadão e para a disciplinarização dos escolares, manifestando um mecanismo de controle social.

No estudo de Scharagrodsky, Moreno e Varea (2022), foi feita uma comparação do modo como o método sueco de ginástica circulou na Argentina e no Brasil. Os autores tratam-a como um “projeto moderno de educação corporal” (Scharagrodsky; Moreno; Varea, 2022, p. 45) objetivando descobrir suas singularidades, significados, sentidos e principais propostas dessa prática corporal nos dois países.

A pesquisa de Suzanne Lundvall (2015) evidenciou a continuidade do Instituto Central de Ginástica, denominado atualmente de Escola Sueca de Ciências do Desporto e da Saúde. É abordado que, mesmo diante das mudanças constantes na sociedade, essa faculdade de formação de professores completou 200 anos de existência em 2013. A autora sinaliza quatro pontos cruciais para a veiculação e fortalecimento de seus valores nos 100 primeiros anos, sendo eles: “unidade do sistema com seus quatro ramos diferentes atendendo a diversas necessidades, a sua base científica (ou o que foi visto assim), a 'exclusividade' do sistema, e a 'recusa em aceitar' o esporte como exercício de movimento corporal” (Lundvall, 2015, p. 791, tradução nossa). Posteriormente, constatamos que houve uma predominância do desporto competitivo e ruptura da hegemonia da ginástica.

Perante o exposto, evidenciamos algumas das principais obras que contêm a ginástica como seu conteúdo central. Entender o contexto histórico, bem como os sujeitos principais envolvidos, é essencial para que tenhamos um olhar que ultrapassa o tempo

presente e para que nos apropriemos, mesmo que parcialmente, de determinadas ideias, concepções, símbolos e comportamentos de outrora.

A definição do objeto, a problematização e os objetivos do estudo

A definição desse objeto de estudo é marcada pelo meu ingresso no grupo de Estudo e Pesquisa em História da Ginástica (GEPHGI), em 2023. Portanto, esse trabalho faz parte de um conjunto de estudos que tem sido desenvolvido há mais de uma década. Para citar alguns dos projetos de investigações realizados no grupo: *A Gymnastica na formação de professores: circulação, transformação e vestígios do método sueco de ginástica no ensino normal (Brasil-Portugal, 1890-1920)*³; *A Ginástica Sueca no Brasil: presença nos manuais escolares e no pensamento pedagógico entre fins do século XIX e início do XX*⁴; *Revista Brasileira de Educação Física: a circulação das ideias de Ling e a ginástica sueca no Brasil (1944-1952)*⁵; *Métodos ginásticos: sujeitos, manuais, trânsitos e transformações da ginástica no Brasil*⁶; e *Fritjof Detthow, o ensino da ginástica sueca e a circulação de saberes (Brasil, 1919-1947)*. Todos eles foram realizados no âmbito do Grupo de Estudos e Pesquisas em História da Educação da Faculdade de Educação (GEPHE)⁷, do Grupo de Estudos e Pesquisas em História da Ginástica (GEPHGI)⁸, ambos da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), e do Grupo de Pesquisa Ensino, Corpo e Sociedade da Universidade Federal de Viçosa (UFV)⁹.

O desenvolvimento dessas pesquisas permitiu o levantamento de uma série de questões que extrapolavam os objetivos dos projetos inicialmente propostos, mas que mereciam um olhar investigativo, dando continuidade e aprofundando o objeto de estudo, assim como ampliando o trato com as fontes. Recentemente, em um livro intitulado *Corpo e Ginástica na História: métodos, sujeitos, instituições e manuais*, organizado por

³ Projeto finalizado em 2015.

⁴ Projeto finalizado em 2020.

⁵ Projeto finalizado em 2022.

⁶ Projeto finalizado em 2022.

⁷ Grupo que reúne pesquisadores, estudantes de pós-graduação e graduação em torno do tema da história da educação: dgp.cnpq.br/dgp/espelhogrupo/18194.

⁸ Grupo que reúne pesquisadores, estudantes de pós-graduação e graduação em torno do tema da história da ginástica: dgp.cnpq.br/dgp/espelhogrupo/9309642325640496.

⁹ Grupo que reúne pesquisadores, estudantes de pós-graduação e graduação em torno do tema do ensino, corpo e sociedade: dgp.cnpq.br/dgp/espelhogrupo/3304993436984270.

Moreno, Quitzau, Silva e Baía, (2022), deu-se atenção aos métodos ginásticos colocados em circulação por diversos sujeitos, instituições e manuais. A Ginástica Sueca é citada nessa coletânea de textos, apresentando o Instituto Central de Ginástica de Estocolmo como atuante em sua formação e configurando-se em um lugar de ressonância do método para o mundo. Uma das formas de circulação foi através dos diversos sujeitos que lá estudaram e de lá saíram para divulgá-lo. Nils Posse foi um desses sujeitos e que, nos Estados Unidos, dedicou parte da sua trajetória em divulgar a Ginástica Sueca, tendo influência nos debates da Educação Física no país.

Sua presença nos Estados Unidos levou-nos a alguns questionamentos: Quais motivações, interesses e/ou condições fizeram com que Nils Posse se mudasse para os EUA? Quais são as influências de sua mudança para Boston em suas produções sobre Ginástica Sueca e também na circulação delas? Quais sujeitos (parceiros, aliados, pessoas de seu convívio, opositores) se relacionaram com Posse nesse percurso? Quais resistências foram encontradas às ações dessa divulgação?

Objetivo Geral

Compreender o papel do Barão Nils Posse na divulgação da Ginástica Sueca nos Estados Unidos, no período de 1885 a 1915.

Objetivos Específicos

- Compreender e identificar as motivações, interesses e/ou condições que influenciaram a mudança de Posse;
- Verificar como o contexto de Boston influenciou a produção e circulação das obras de Nils Posse sobre a Ginástica Sueca;
- Identificar os sujeitos que, favoráveis ou contrários, se relacionaram com Nils Posse em seu percurso de divulgação da Ginástica Sueca;
- Investigar as barreiras enfrentadas pela propagação da Ginástica Sueca;
- Analisar as obras produzidas por Posse, buscando identificar a ginástica sueca construída e divulgada por ele nos Estados Unidos.

A escolha do marco temporal justifica-se pelo ano de 1885 corresponder a sua formatura no GCI, enquanto o ano de 1915 estabelecer o momento em que sua esposa

Rose Posse deixa o cargo de direção do Posse Gymnasium¹⁰. Em vista disso, interessamos entender as estratégias traçadas, as relações estabelecidas, os locais ocupados e os modos de agir que possibilitaram que as ideias acerca da Ginástica circulassem. Portanto, tem-se como objeto de estudo o papel ativo dos sujeitos na produção de modos de se fazer a Ginástica Sueca.

Delineamento Teórico-Metodológico

Nos últimos anos, podemos perceber um aumento significativo da produção científica que tematiza a educação do corpo, sobretudo no campo da História, da Educação e da Educação Física, o que é atestado pelos trabalhos publicados em periódicos, livros e trabalhos apresentados em eventos dessas áreas¹¹. A partir disso, tivemos apoio, neste estudo, de perspectivas historiográficas que possibilitaram, através de fontes diversas, estabelecer uma inteligibilidade ao objeto de estudo, conforme Bloch (2001).

É no campo da História, a partir da chamada Nova História, que buscamos fundamentação para a definição do tema, para o tratamento e para a análise das fontes. O desenvolvimento deste trabalho seguiu os procedimentos metodológicos da pesquisa histórica, utilizando fontes documentais obtidas nos arquivos brasileiros, portugueses e suecos.

A investigação buscou compreender como, ao longo do período histórico analisado, conformou-se uma formação em Ginástica Sueca, a partir de diferentes saberes. Conforme Baía e Moreno (2019), o GCI destacava-se pela sua política de intercâmbio; por conseguinte, é notável refletirmos e compreendermos a construção, transformação e propagação desse método enquanto objeto cultural a partir da atuação do Barão Nils Posse.

Para o desenvolvimento desta pesquisa, algumas noções foram de fundamental importância; entre elas, encontram-se as ideias de intelectual mediador e circulação

¹⁰ O Posse Gymnasium será abordado de forma aprofundada posteriormente, ao longo do desenvolvimento deste trabalho.

¹¹ Podemos citar aqui diversos grupos de trabalho que vem se dedicando a pesquisar e divulgar essa temática: o Grupo de Trabalho Temático Memórias da Educação Física e dos Esportes do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte; o Simpósio Temático História do Esporte e das Práticas Corporais na ANPUH; os Centros de Memória da Educação Física, do Esporte e do Lazer na UFRGS, na UFMG, na UFRJ, na UFPel, na UFPR, entre outras; além da presença de diversos pesquisadores nos Fóruns ligados à História da Educação.

cultural. Segundo Ângela de Castro Gomes e Patrícia Hansen (2016), o termo intelectual mediador refere-se ao sujeito que é produtor de um bem simbólico dotado de sentidos e atributos políticos. Nesse sentido, a análise da circulação da Ginástica Sueca em outro continente possibilitou identificar que tal prática se transformou mediante o lugar, as relações estabelecidas e as ideias produzidas.

Além do mais, compreender a figura de Nils Posse como um sujeito histórico e intelectual mediador implicou no reconhecimento de suas intervenções. As autoras Gomes e Hansen (2016) acrescentam também o termo mediador cultural para referir-se a esses indivíduos, destacando, ainda, que tais intelectuais:

São homens da produção de conhecimentos e comunicação de ideias, direta ou indiretamente vinculados à intervenção político-social. Sendo assim, tais sujeitos podem e devem ser tratados como atores estratégicos nas áreas da cultura e da política que se entrelaçam, não sem tensões, mas com distinções, ainda que historicamente ocupem a posição de reconhecimento variável na vida social (Gomes; Hansen, 2016, p. 10).

Desse modo, suas operações culturais, ou seja, as atividades exercidas por esses intelectuais em determinada sociedade e em certo período histórico estão diretamente relacionadas à forma em que a cultura é produzida e disseminada. Ao analisarmos as ações e produções de Nils Posse a partir de sua identificação como agente de mobilização, percebemos que continham um caráter formativo, informativo e que suscitava a participação e diálogo da comunidade americana sobre as contribuições do método sueco para os indivíduos. Além disso, ao investigarmos a circulação de saberes neste estudo, desafiamos a ideia de que a modernização cultural flui apenas do centro (EUA ou Europa Ocidental) para a periferia — mostrando a Suécia como exportadora de modernidade, contribuindo para o enraizamento da ginástica na cultura estadunidense. Em complementaridade, Serge Gruzinski (2001) explana que a circulação de pessoas, ideias e objetos atuam ativamente na criação de novos modos de pensamento e expressão cultural.

No que se refere à coleta de fontes, esse processo visou recuperar registros de um passado histórico, permitindo contar parte do enraizamento e afirmação da Ginástica no período estudado. Dessa maneira, caracteriza-se também como uma pesquisa documental que, conforme Sá-Silva, Almeida e Guindani (2009), permite ao investigador aprofundar em determinado objeto mediante os costumes, valores e hábitos associados ao momento histórico analisado. Os autores salientam que as fontes coletadas devem ser analisadas

com cautela e, principalmente, de forma crítica, visto que os documentos não receberam tratamento analítico.

Na presente pesquisa, as fontes documentais foram constituídas de iconografias, livros, jornais e outros escritos diversos, que, revisitados, revelam vestígios do que foi a história da Ginástica Sueca, permitindo recuperar possíveis sentimentos e expectativas. Ainda em consonância com Sá-Silva, Almeida e Guindani, percebemos que

quando um pesquisador utiliza documentos objetivando extrair dele informações, ele o faz investigando, examinando, usando técnicas apropriadas para seu manuseio e análise; segue etapas e procedimentos; organiza informações a serem categorizadas e posteriormente analisadas; por fim, elabora sínteses, ou seja, na realidade, as ações dos investigadores – cujos objetos são documentos – estão impregnadas de aspectos metodológicos, técnicos e analíticos (Sá-Silva; Almeida; Guindani, 2009, p. 4).

Trata-se, portanto, de contar uma história colhendo e costurando fontes, produzindo uma narrativa plausível para o tempo e conjuntura estudada. Obviamente que, nessa perspectiva teórico-metodológica, as interpretações do conteúdo dos documentos constituem um contínuo devir, possibilitando novos redimensionamentos, hipóteses e questões.

Identificação de arquivos e fontes para a pesquisa

Para o desenvolvimento deste trabalho, fizemos a mobilização de obras produzidas pelo Barão Nils Posse. Para isso, foi crucial a coleta desses registros no acervo do Grupo de Estudos e Pesquisas em História da Ginástica da Universidade Federal de Minas Gerais (GEPHGI-UFMG).

A obra *Medical Gymnastics - Of Gymnastics Central Institute*, de 1887, possui 20 páginas e foi publicada em Boston. Propõe elucidar a possibilidade curativa da Ginástica Médica diante de determinadas doenças do corpo. Por intermédio de princípios anatômicos e fisiológicos, os exercícios físicos contribuem para a manutenção e restituição da saúde. Além disso, é possível perceber, ao longo do texto, descrições de movimentos específicos, incluindo seu objetivo central para uma melhor funcionalidade do organismo.

Examinamos o material *Suggestions on Physical Culture*, de 1888, constituído por 32 páginas. Nils Posse inicia seu texto realçando: “Mens sana in corpore sano”, ou seja, “mente sã em um corpo sã”. Esta afirmativa nos revela um dos interesses vinculados ao

método ginástico, uma prática física que contribuísse com um todo harmonioso. Esse material contém ilustrações da forma em que uma aula deveria ser organizada e realizada, contemplando um conjunto de classes de exercícios

Utilizamos o livro *Swedish System of Education Gymnastics*, que foi publicado no ano de 1890 e é composto por 304 páginas. Sua intenção foi contribuir na educação de alunos da Escola de Ginástica de Boston. Procurou também aprofundar os conhecimentos dos professores em relação ao método sueco. O início da obra informa ao leitor que estão presentes 264 ilustrações, fato que colabora com a descrição dos movimentos. Além disso, três partes dividem a obra, sendo elas: Teorias Gerais, Movimentos do Sistema Sueco de Ginástica e Apêndice.

Nessa perspectiva, trazemos o documento *The Therapeutic Application of Medical Gymnastics*, publicado em 1891 e composto por 32 páginas. Inicialmente, é informado que o conteúdo dessa obra havia sido lido antes de uma reunião para medicina clínica, patologia e higiene da Sociedade Médica de Massachusetts, em 13 de março de 1889. Posteriormente, é evidenciada a divisão proposta por Pehr Henrik Ling para a ginástica: Educacional e Médica. Percebemos também que a prática sistematizada desses exercícios intencionava ter finalidade terapêutica, propondo-se a contribuir para o bem-estar do sujeito mediante a melhoria dos sintomas.

A obra *How gymnastics are taught in Sweden: the chief characteristics of the Swedish system of gymnastics: two papers*, foi publicada em Boston, no dia 31 de outubro de 1891, é composta por 17 páginas e possui duas partes. A primeira diz respeito ao 38º encontro anual da Associação de professores de Middlesex, Massachusetts. Nils Posse enfatiza, que o método sueco tem apresentado bons resultados na educação americana e exibido uma importante discussão sobre o assunto. Diante disso, se propõe a destacar maneiras de introduzi-lo nas escolas de forma a obter melhores resultados.

A segunda seção do texto, discorre sobre uma Conferência do Treinamento Físico em Huntington Hall, Boston, em 29 de Novembro de 1889. Aborda sobre as principais características desse sistema ginástico, a forma em que os exercícios são selecionados, bem como alguns dos seus principais propósitos: a “saúde, simetria e harmonia” (Nils Posse, 1891c, p. 21).

Analisamos sua obra *Handbook of School-Gymnastics of the Swedish System*, que consiste em um manual de 200 páginas publicado no ano de 1891. Esse guia foi pensado com base nas produções do precursor Pehr Henrik Ling (1776-1839) e tem a finalidade de formar professores do método sueco de ginástica, e não apenas meros imitadores da

prática. Verificamos que esse material é dividido em três partes principais: princípios e conselhos fundamentais ao professor; Cem exercícios progressivos em tabela e listas classificadas de exercícios.

Além dessas obras, utilizamos um conjunto de jornais veiculados pelo Ginásio Posse, o que nos permitiu aprofundar nossa análise das ações realizadas nessa instituição, incluindo os conteúdos compartilhados ao longo das edições. Utilizamos também livros históricos que nos auxiliaram no entendimento e aprofundamento sobre a história da Ginástica Sueca e o contexto dos Estados Unidos na época estudada, entre eles, as obras de Fred Eugene Leonard, intituladas *Pioneers of modern physical training*, de 1915 e *A guide to the history of physical education*, de 1923; o livro de Ellen Gerber, intitulado *Innovators and Institutions in Physical Education*, de 1971; a obra de Pehr Henrik Ling *Gymnastikens allmänna grunder*, de 1834, entre outras.

De forma a alcançarmos os objetivos traçados para essa pesquisa, organizamos as análises em três capítulos. No primeiro capítulo, intitulado “Da Suécia a Boston: os primeiros movimentos de Nils Posse na divulgação da Ginástica Sueca nos Estados Unidos”, buscamos compreender os seus contatos iniciais de Posse com a Ginástica, a influência de sua família, sua formação como médico-ginasta na Suécia, os fatores que motivaram sua mudança para os Estados Unidos, bem como os sujeitos envolvidos em seu projeto de circulação do método. No segundo capítulo, intitulado “Ginásio Posse: um trabalho em prol da divulgação da Ginástica Sueca nos Estados Unidos”, nos propomos a analisar as ações de divulgação, ensino e espraçamento da Ginástica Sueca mediante a criação do Ginásio criado por Nils Posse. Além disso, ressaltamos as contribuições de sua esposa Rose, após sua morte. Por último, no terceiro capítulo, intitulado “A Ginástica Sueca nos escritos de Nils Posse”, investigamos as principais características da Ginástica divulgada por Posse, incluindo suas aproximações e reclassificações da Ginástica proposta por Ling. Nesse intuito, foi necessário a mobilização das obras escritas por Posse, das publicações do *The Posse Gymnasium Journal*, além de outras fontes que tratam do objeto em questão.

2 DA SUÉCIA A BOSTON: OS PRIMEIROS MOVIMENTOS DE POSSE NA DIVULGAÇÃO DA GINÁSTICA SUECA NOS ESTADOS UNIDOS

2.1 Os caminhos percorridos por Nils Posse

Nils Posse nasceu em 1862, em Estocolmo, capital da Suécia. Sua descendência é de uma família nobre, cuja trajetória histórica se estende ao longo de séculos. A família baronial Posse¹² originou-se da Jutlândia, uma região da Dinamarca sendo seus integrantes caracterizados por serem salvadores medievais¹³ e também governadores¹⁴.

Imagem 1 — Mapa da Dinamarca



Fonte: Guia Geográfico Dinamarca¹⁵

¹² O título de Barão geralmente é concedido pela Coroa em reconhecimento à lealdade demonstrada através da prestação de serviços militares em defesa das fronteiras do território.

¹³ O termo “salvadores medievais” diz respeito a indivíduos que tiveram um papel importante na proteção de seu povo e território durante o período da Idade Média.

¹⁴ Disponível em: https://www.adelsvapen.com/genealogi/Posse_af_S%C3%A4by_nr_57 e também no site: <https://minerva.riddarhuset.se/att/posse-af-saby/>. Acesso em: 10 maio de 2023.

¹⁵ Disponível em: <https://www.guiageo-europa.com/mapas/dinamarca.htm>. Acesso em: 10 maio 2023.

Seu pai era o Barão Knut Henrik Posse (1824-1883), nascido em uma localidade chamada Hedåker, no Condado de Västmanland, Suécia. Ele foi Major do Exército e também diretor de uma fábrica de munições em Marienborg, em 1877, na Dinamarca. Sua mãe chamava-se Sofia Vilhelmina Lilliestrale¹⁶ (1835-1923), descendente da antiga família nobre sueca Lilliestråle. Posse possuía apenas uma irmã mais nova, Elsa Sofia (1861-1939) (Renson, 2002).

Posse completou seus estudos em uma faculdade sueca, em 1880, obtendo uma formação similar ao Bacharelado em Ciências dos Estados Unidos. No ano seguinte, em 1881, formou-se na Academia Militar de Karlberg¹⁷, situada em Solna¹⁸, ao norte da cidade de Estocolmo. O período de atuação de Nils Posse como militar na Suécia durou cinco anos, inicialmente como soldado raso e posteriormente ascendendo à patente de Segundo-tenente. Ainda em 1881, recebeu uma nomeação da Coroa Sueca para assumir o posto de tenente dos Granadeiros Vitalícios¹⁹ e, em 1883, foi transferido para a Artilharia de Campanha²⁰ (Graves, 1904).

Posse exerceu funções importantes em sua cidade natal; entre elas, podemos apontar sua atuação como instrutor nas escolas públicas e no exército. Além disso, participou de uma Associação de Ginástica e esteve envolvido na instrução do Clube de Ginástica e Esgrima de Estocolmo (1881-1885) (Graves, 1904). Seu interesse por atividades físicas levou-o a se filiar em diversos clubes esportivos, resultando na conquista do primeiro lugar de uma competição nacional de patinação artística (Leonard, 1923; Kennard, 1994; Renson, 2002).

No mesmo período em que atuava no exército, entre os anos de 1883 a 1885, participou de seu primeiro curso anual no Instituto Central de Ginástica de Estocolmo (GCI) e, em 1884, desempenhou a função de assistente de ginástica médica, finalizando sua formação como médico-ginasta em 1885, após completar sua atuação como militar.

¹⁶ Genealogia disponível em:

https://www.adelsvapen.com/genealogi/Lilliestr%C3%A5le_nr_1987#TAB_5

¹⁷ Pehr Henrik Ling, o precursor da Ginástica Sueca, foi mestre em esgrima nessa mesma instituição, em 1813 (Gerber, 1971).

¹⁸ Solna é uma comuna da Suécia. No total, há 290 comunas no país. As comunas são equivalentes aos municípios, ou seja, entidades autônomas de governo local.

¹⁹ Os Granadeiros Vitalícios eram uma unidade militar de elite presente em exércitos europeus durante os séculos XVIII e XIX. O soldado granadeiro era treinado para o manuseio e lançamento de granadas em combate.

²⁰ A finalidade da Artilharia de Campanha era fornecer suporte às forças de manobra, como a infantaria, cavalaria e carruagens de combate.

O GCI, onde Nils Posse estudou, foi criado em 1813 pela Coroa Sueca, após solicitação e apresentação de uma proposta elaborada por Pehr Henrik Ling, precursor da Ginástica Sueca. Em sua juventude, deixou seu país e seguiu para Copenhague, na Dinamarca, encontrou emprego e aprofundou seus estudos de línguas (francês, alemão e dinamarquês). Esse estudo garantiu-lhe um domínio que o permitiu trabalhar com esses idiomas e interagir com pessoas de diferentes países (Cabral; Baía, 2022). Sua permanência de cinco anos na Dinamarca foi suficiente para ter contato com esgrima e, especialmente, com o método ginástico no Ginásio do dinamarquês Franz Nachteggall (Picolli, 2001).

A partir dessa experiência e, possivelmente, de outras, Ling retornou para a Suécia em 1804, determinado em trabalhar com esgrima e ginástica. Nesse retorno, começou a ministrar aula de esgrima na Universidade de Lund e, em 1813, obteve aprovação da Coroa Sueca para a fundação do Instituto Central de Ginástica de Estocolmo. Nesse local, seria desenvolvida a Ginástica Sueca, além de receber alunos e formar professores (Moreno; Baía, 2019).

Ling permaneceu como diretor desde o momento da criação do Instituto, em 1813, até o ano de sua morte, em 1839²¹. Sua atuação manteve-se isolada até 1818, período em que recebeu o médico Lars Gabriel Branting para trabalhar como segundo professor na instituição e, anos mais tarde, em 1829, com a chegada de Carl August Georgii. Esses dois sujeitos, somados ao seu filho Hjalmar Fredrik Ling — que estudou no GCI e ingressou como professor no Instituto em 1843 —, serão os responsáveis por finalizar a obra póstuma de Ling, materializada no livro *Gymnastikens allmänna grunder*, impresso em 1840. Cabral e Baía complementam ainda que “muito do que é possível saber sobre Ling é por meio dos continuadores de sua obra. Em vida, pouco escreveu, especialmente sobre o tema da ginástica. Os trabalhos de Ling compreendem poemas e peças teatrais, que compõem grande parte de sua obra” (Cabral; Baía, 2022, p. 49).

Até meados do século XIX, o trabalho foi conduzido e desenvolvido por esses continuadores. Foi somente nas últimas décadas do século XIX que a Ginástica Sueca começou a receber fortes críticas devido às transformações sociais da época, que fizeram com que possibilidades de ajustes e apropriações fossem percebidas. Tais alterações —

²¹ Após esse período, houve mais cinco sujeitos que ficaram responsáveis pela continuidade do GCI, sendo diretores do Instituto após a morte de Ling: o médico Lars Gabriel Branting (1839-1862); o coronel Gustav Nyblaeus (1862-1887); o capitão Lars Mauritz Torngren (1887-1907); o coronel Viktor Gustav Balck (1907-1909) e o Major Nils Fredrik Sellén (1909-1924) (Holmström, 1949).

de ritmo, música, forma de comando, entre outras — percebidas por alunos do GCI — como Elli Falk, Thulin, Bukh, entre outros — nas formas de ensinar Ginástica Sueca passaram a acontecer a partir dos anos de 1880, com diferentes alunos que passaram pelo GCI e que, ao saírem para atuar, davam novos contornos para o método ginástico (Baía; Moreno, 2020).

A ginástica de Ling, enquanto um método racional, foi pensada em princípios anatômicos e fisiológicos, de modo a buscar o equilíbrio e harmonia do organismo. Esta educação dos corpos estava cercada de intencionalidade e valores éticos, pois os exercícios utilizados buscavam não apenas o aperfeiçoamento físico, mas também a formação intelectual e controle das vontades e emoções (Cabral; Baía, 2022). É diante dessa perspectiva e objetivo que Ling propôs uma prática corporal baseada em quatro pilares: pedagógica, militar, médica e estética. Moreno (2015, p. 132) enfatiza que:

Como um ritual, a ginástica de Ling se construiu explícita e severamente: movimentos precisos, coordenados, gestos rígidos, tempo ordenado. E era preciso preservar esses aspectos. Em geral, defendiam seus seguidores que o método sueco concebido por ele já tinha em suas fundações as leis da natureza e as leis do organismo humano e que, desde então, já vinha sendo aperfeiçoado, sobretudo a partir do progresso das ciências nas quais o método era baseado como forma de garantir sua eficiência (Moreno, 2015, p. 132).

Ling sustentava ainda que a ginástica era o caminho ideal para o cultivo da saúde, formação do caráter e desenvolvimento da força física. Ele acreditava que essa prática exercia uma aplicabilidade relevante em três principais áreas da sociedade: educação, medicina e defesa nacional. Todavia, Gerber (1971) sinaliza que o âmbito da defesa da pátria recebeu uma atenção especial nos primeiros anos de desenvolvimento do método²². Além disso, percebemos que, no cenário inicial do GCI, houve uma maior participação de estudantes do exército, sendo o ato de enviá-los para o Instituto cercado de algumas finalidades específicas:

Alguns dos soldados destacados perto da cidade também foram enviados ao Instituto para o treinamento prático que proporcionava, a fim de cumprir os propósitos militares. A instrução era mantida em níveis simples e ministrada com autoritarismo no estilo do exército. O objetivo era produzir soldados bem treinados de maneira eficiente e rápida. Essa predominância de soldados-alunos e as técnicas de ensino correspondentes que foram desenvolvidas criaram uma atmosfera semi-militar no Instituto e, em geral, permearam o desenvolvimento da ginástica sueca. O grande número de oficiais militares que se formaram no Instituto ao mesmo tempo conferiu status à ginástica e impediu

²² Apesar de Gerber (1971) afirmar que a defesa nacional era uma das dimensões importantes do método, Celestino Pereira (s/d) aponta que, nos primeiros anos, a Coroa Sueca não queria incorporar seu método como oficial do exército no país. A aprovação do Regulamento da Ginástica e da Esgrima de Baionetas aconteceu somente em 1836, três anos após a morte de Ling.

que ela alcançasse grande popularidade entre o homem comum, que não encontrava prazer no programa estreito e inflexível (Gerber, 1971, p. 163, tradução nossa).

Nils Posse formou-se no GCI nesse momento histórico, em que o método ginástico se abria para algumas alterações, sem, contudo, alterar a essência do método. Ling, mesmo no século XX, quando uma nova versão da Ginástica Sueca já estava em conformação, continua sendo lembrado como o mentor do método, sugerindo que as bases de Ling se mantiveram, mesmo quando incorporações à ginástica eram percebidas.

Portando o diploma do GCI, aos 23 anos, Nils Posse mudou-se para Boston (EUA). De forma a compreendermos possíveis fatores que motivaram esse deslocamento, analisamos estudos sobre fluxos migratórios suecos ao final do século XIX e início do século XX. A pesquisa de Bohliný e Eurenus (2010), por exemplo, compararam a taxa de emigração de suecos para os Estados Unidos entre os anos de 1881 a 1910. Conforme os autores, a década de 1880 alcançou o ápice do trânsito de sujeitos e se concentrou na faixa etária de 15 a 34 anos. Esta conjuntura foi caracterizada principalmente pela ascensão do ciclo econômico nos Estados Unidos, e muitos desses suecos foram em busca de novas oportunidades de emprego, influenciados também por amigos e parentes já estabelecidos no país (Decker, 2014).

Na pesquisa de Hirota (2018) sobre a imigração para cidades americanas entre os anos de 1800 a 1924, constatou-se um alto número de indivíduos adentrando nos EUA, cerca de 36 milhões. Centros urbanos como Nova York, Chicago, Boston e San Francisco receberam a maior parte dos imigrantes. Esses indivíduos que ali chegavam, contribuíram para o crescimento das cidades nos âmbitos social, cultural, econômico, político e físico (Hirota, 2018).

É importante ressaltar que o final do século XIX foi marcado por um intenso nativismo, especialmente em Boston, com a fundação da *Immigration Restriction League* (IRL), em 1894. Essa organização defendia a ideia de superioridade racial anglo-saxônica, restringindo a imigração de sujeitos advindos do sul e leste da Europa, caracterizando-os como “menos desejáveis” e estranhos ao povo estadunidense em hábitos e estilo de vida (Decker, 2014). Em contrapartida, os escandinavos, juntamente aos britânicos, irlandeses, alemães eram considerados indivíduos superiores em raça e adequados ao caráter e ao padrão de vida do cidadão americano (Decker, 2014).

Diante disso, Posse estava caminhando na onda migratória, e por ser sueco, não recebia resistências à sua chegada. Posse, ao sair da Suécia, viajou para a Inglaterra, onde

teve contato com quem viria ser sua futura esposa, Rose Moore, conforme registrado por Graves (1904, p. 106): "Durante o verão de 1885, ela viajou pela Europa a passeio, e foi na Inglaterra que ela conheceu pela primeira vez o Barão Posse, que estava a caminho da América". A partir desse momento, uma amizade começou entre os dois, persistindo até que ambos se estabelecessem nos Estados Unidos.

2.2 Boston, Nils Posse e a circulação da Ginástica Sueca

A cidade de Boston é a capital do estado de Massachusetts, condado de Suffolk, nos Estados Unidos, e foi fundada em 1630 por colonizadores ingleses. No âmbito dos esportes, desde os primeiros anos de sua existência, destacou-se entre as demais regiões americanas em virtude de inúmeros fatores. Na obra de Mathew R. Sgan, intitulada *The Boston Book of Sports: from Puritans to Professionals*, de 2009, o autor aponta que "tal importância foi o resultado de pessoas, eventos e ações específicas das circunstâncias educacionais, médicas, comerciais, geográficas e culturais" (Sgan, 2009, p. 12, tradução nossa).

O desenvolvimento da tecnologia no ramo das comunicações e do transporte, a melhoria da saúde da população bostoniana, bem como aspectos ligados à política, ao fluxo migratório de indivíduos e à aculturação contribuíram para o fortalecimento dos esportes na cidade (Sgan, 2009). O autor ainda relata a significância da Universidade de Harvard diante de toda essa conjuntura:

[...] repetidamente, a trilha dos esportes individuais até os eventos olímpicos, se seguida até o seu início mais lógico, revelava uma pessoa ou programa afiliado à Harvard. Foram ex-alunos de Harvard os líderes de Boston Athletic Association (BAA). A BAA floresceu nos esportes de Boston no final do século XIX e início do século XX. Dez homens de Harvard (sete patrocinados pela BAA) constituíram a maior parte da equipe de quinze homens dos EUA na primeira Olimpíada em Atenas em 1896. A ideia de uma Maratona de Boston (1897) foi semeada lá (Sgan, 2009, p. 12-13, tradução nossa).

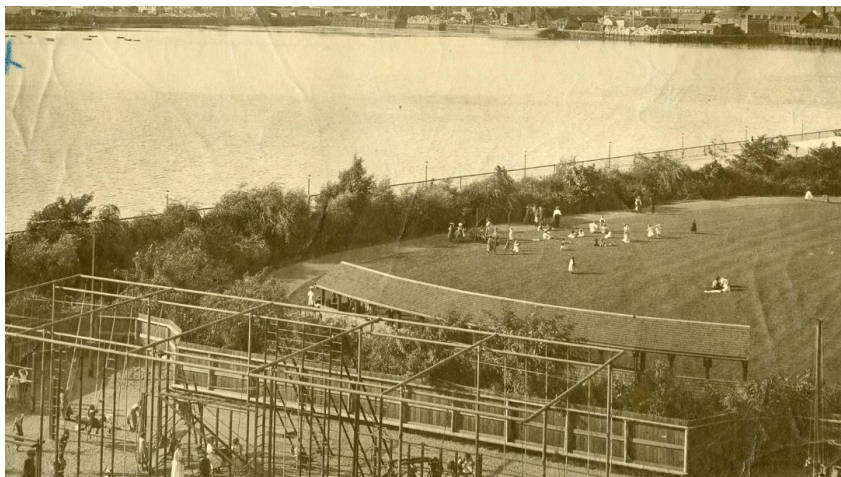
Destacamos também a Maratona de Boston, ocorrida em 1897 e considerada a segunda mais antiga do mundo, ficando atrás somente da competição da primeira edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna (1896), em Atenas. Mas principalmente, anteriormente a esse período, em 1844, houve a fundação da Young Men's Christian Association (YMCA - Associação Cristã de Moços), em Londres, estabelecendo-se em Boston anos mais tarde, em 1851 (Sears, 1948; Cancelli, 2010), e marcando o início da sistematização das práticas de atividades físicas na cidade americana.

De acordo com a autora Karina Barbosa Cancelli (2010, p. 15), a YMCA é “voltada às concepções cristãs protestantes e à prática esportiva como forma de manutenção e melhoria da saúde. A instituição associa suas ideologias religiosas aos preceitos do Esporte Moderno”. A ligação entre o espiritual e físico fazia-se presente em suas abordagens e, por conta disso, almejava-se o desenvolvimento integral do indivíduo. Sob essa ótica, criou-se a primeira Associação Cristã de Jovens Mulheres em 1866, sendo a ginástica sua principal atividade oferecida às jovens que exerciam alguma atividade laboral na cidade (Sgan, 2009).

Conforme o estudo de Jamerson (1959), Boston também esteve entre as primeiras cidades dos EUA em que houve uma organização de exercícios, sendo precursoras também as regiões de Nova Inglaterra, Nova York e Filadélfia. Além disso, no fim do século XIX, percebe-se um maior apoio e investimento de empresas e organizações da cidade nas práticas recreativas e esportivas. Todavia, o governo municipal parecia não perceber tal relevância e precisou ser forçado a participar.

Um dos feitos dessa ocasião foi realizado pelo médico e instrutor de ginástica da Universidade de Harvard, o Dr. Dudley Sargent, responsável pela criação do primeiro ginásio aberto aos homens em 1889 e, posteriormente, acessível às mulheres em 1891 (Sgan, 2009). Localizava-se no Charlesbank, um parque à beira-mar desenvolvido pelo arquiteto paisagista Fredric Law Olmsted. Essa área dispunha de pista de corrida, salto com vara, aparelhos de argola e trapézio, bem como um espaço destinado ao arremesso de peso, entre outros (National Park Service, s/d). Outro parque construído por Olmsted foi o Franklin Park, que inaugurou o primeiro campo de golfe aberto ao público, além de também possuir equipamentos de ginástica (Sgan, 2009; Playground Movement, s/d).

Imagem 2 — Charlesbank Playground em Boston



Fonte: National Park Service²³

Perante o exposto, nota-se que Boston constituía o cenário propício para diferentes práticas corporais. O desenvolvimento e investimento em espaços específicos para realização de exercícios físicos e a criação de associações voltadas para esse fim são alguns dos principais fatores a serem apontados. Além disso, Jamerson (1959) afirma que, até 1885, a Ginástica Sueca já havia apresentado sinais nos Estados Unidos, mas ainda não havia se enraizado.

Diversas foram as iniciativas que podem ser apresentadas; uma delas diz respeito a George Herbert Taylor (1821-1896), um médico americano que frequentou o GCI, onde adquiriu conhecimentos sobre a ginástica médica sueca e a incorporou em sua atuação profissional em Nova York. Durante muitos anos, Taylor foi o único escritor sobre esse método nos Estados Unidos. Uma de suas obras é *An Exposition of the Swedish Movement-Cure*, que apresenta uma série de orientações e benefícios dos exercícios no tratamento de doenças e promoção da saúde física e mental por meio da Ginástica Sueca (Taylor, 1860; Jamerson, 1959; Cassar, 2001). No que concerne ao trabalho de Taylor, Posse (1891a, p. 7) ressalta que:

Ele logo foi seguido por médicos ginastas que se estabeleceram nas maiores cidades do leste. No entanto, parece que seu trabalho foi limitado a uma pequena área, pois até sete anos atrás, muito pouco se sabia sobre ginástica médica mesmo entre os médicos; e quanto ao ramo educacional, ninguém parecia ter ouvido falar dele (Posse, 1891a, p. 7, tradução nossa).

²³ Disponível em: <https://www.nps.gov/places/charlesbank.htm>. Acesso em: 12 jan 2024.

Outra iniciativa para promover esse tipo de ginástica refere-se ao norueguês Hartvig Nissen (1857-1924) que, em 1883, abriu o Instituto Sueco de Saúde, sendo o primeiro diretor. O Instituto estava situado em um prédio de três andares, próximo à Casa Branca, em Washington, D.C.. No período de 1891 a 1900, após exercer a função de assistente da direção, tornou-se Diretor de Treinamento Físico nas instituições escolares públicas da cidade de Boston. Nissen também foi responsável por ensinar a Ginástica Sueca na Harvard Summer School e na Sargent School (Leonard, 1923).

Nils Posse, ao chegar no país, em 1885, visitou Nissen na capital, em Washington, D.C.. Nesse período, Nissen ocupava o cargo de vice-cônsul da Noruega e da Suécia. Em sua autobiografia encontrada no *The Posse Gymnasium Journal*, encontramos o seguinte relato do norueguês sobre a chegada do Barão Posse:

Uma noite de outubro de 1885, bem tarde, a campainha tocou, e a empregada me disse que dois cavalheiros queriam me ver. Havia dois rapazes de boa aparência falando sueco, e me entregando uma carta do Ministro das Relações Exteriores em Estocolmo, apresentando o Barão Nils Posse e o Sr. Nordstrom²⁴, ambos ex-segundos-tenentes do Exército Sueco. Eles tinham ouvido falar do meu sucesso nos Estados Unidos, e queriam tentar a sorte. O Ministro me pediu como Cônsul e agora experiente neste país para fazer o meu melhor por eles e aconselhá-los sobre sua profissão (*The Posse Gymnasium Journal*, setembro de 1920, p. 6, tradução nossa).

Após esse encontro com Nissen, o Barão Nils Posse passou a viver em Boston (Leonard, 1923). Com a sua chegada, o cenário da Educação Física em Boston estava prestes a passar por importantes transformações. Embora os seus primeiros três anos na cidade tenham sido marcados por um progresso lento, Posse não poupou esforços para que esse período fosse produtivo e empenhou-se em promover a Ginástica Sueca. Ele ministrou diversas palestras públicas sobre o tema (Posse, 1891a), além de desenvolver outras ações pontuais, descritas por Leonard (1923, p. 324):

Além de escrever um panfleto de dezesseis páginas sobre Ginástica Médica (Boston, 1887), ele também havia completado uma tradução resumida para o sueco de um artigo sobre Massagem do Dr. Douglas Graham (Lund, 1889), e estava trabalhando na tradução para o inglês da obra do médico sueco Bjornstrom sobre "Hipnotismo: Sua História e Desenvolvimento Atual" (na Biblioteca Humboldt de Ciência, Nova York, 1889). Esses esforços ajudam a explicar o raro domínio da língua de seu país adotivo pelo qual ele se tornou posteriormente conhecido (Leonard, 1923, p. 324, tradução nossa).

²⁴ Não encontramos mais informações acerca do Sr. Nordstrom nessa e em outras fontes associadas ao Barão Nils Posse.

O ano de 1887, além de marcar o casamento de Nils Posse com a Rose Moore²⁵, destaca a distribuição do seu panfleto sobre a ginástica médica, chamando a atenção de uma filantropa americana chamada Mary Porter Tileston Hemenway (1820-1894). Em 1888, a Sra. Hemenway designou ao Barão Posse a apresentação e, posteriormente, o ensino da Ginástica Sueca para 100 professores de escolas públicas da região de Boston. A princípio, esse treinamento dado aos educadores era gratuito e estendeu-se por um período de 12 meses. Posteriormente, abriu-se uma nova turma mediante o sucesso proveniente dessa iniciativa (Posse, 1891a). Conjuntamente à instrução para professores, Posse ministrou aula para uma turma formada exclusivamente pelos diretores das principais instituições escolares de Boston. Além disso, Posse apresentou o sistema sueco de ginástica em diferentes cidades da região (*The Posse Gymnasium Journal*, setembro de 1920).

Hemenway foi a responsável por fundar a Escola Normal de Ginástica de Boston (BNSG) em 1889, e Nils Posse tornou-se o único professor. Inicialmente, o propósito principal era a instrução de professores no ensino do sistema sueco de ginástica (Gerber, 1971). Nesse contexto, a Ginástica promovida e ensinada por Posse na BNSG era a Educacional e diretamente vinculada à promoção da saúde física dos sujeitos.

Hemenway, além de apoiar e financiar a construção de escolas, associações e organizações voltadas para atender diferentes públicos nos Estados Unidos²⁶, incluindo mulheres e crianças em vulnerabilidade social, também esteve envolvida no incentivo do desenvolvimento da produção cultural e artística. Além disso, a Sra. Hemenway compreendia a contribuição do treinamento físico na formação dos escolares (Jamerson, 1959; Haslett, 1998). A obra de Larkin Dunton de 1894, intitulada *Memorial Services in Honor of Mrs. Mary Hemenway*, apresenta a notoriedade e relevância de suas ações quando criou a BNSG:

Ela acreditava que o corpo era o templo de Deus e que deveria ser guardado e adornado por aqueles que o conheciam tão bem que acreditavam em suas possibilidades e sua sacralidade. Esta escola tem feito muito para qualificar os professores de Boston para conduzir os exercícios suecos; e enviou seus graduados para muitas outras cidades, que em por sua vez, tornaram-se centros de inspiração e ajuda na mesma linha. A Sra. Hemenway, através desta escola, melhorará a força física, a saúde e a moralidade de milhões de nossas crianças (Dunton, 1894, p. 69-70, tradução nossa).

²⁵ A partir desse momento, passaremos a nos referir à esposa do Barão Nils Posse como Baronesa Rose Posse, bem como, simplesmente, Rose Posse

²⁶ Uma das contribuições da Sra. Mary Hamenway foi o apoio que forneceu ao Instituto Tuskegee, no Alabama (EUA), voltado para a formação de professores afro-americanos. Atualmente, é conhecido como Universidade Tuskegee, atendendo todos os grupos étnicos.

Dunton (1894) refere-se a essa influente filantropa como possuidora de um coração bondoso, mente sábia e impelida ao trabalho pelos mais necessitados. Hemenway, por exemplo, dedicou-se no ensino de costura para as meninas de Boston, de modo que as mesmas pudessem auxiliar suas mães nos trabalhos domésticos, além de ser uma instrução que poderia colaborar no suporte de seus futuros lares. Tamanha foi a importância desse movimento que a costura foi aprovada pelo Comitê Escolar de Boston e passou a ser ensinada às meninas das instituições escolares da cidade:

O exemplo de Boston foi amplamente copiado, de modo que a influência do trabalho assim iniciado sem ostentação, mas tão sabiamente gerido, estendeu-se e estender-se-á a milhões de crianças e milhões de lares. Um resultado legítimo da introdução deste novo ramo de instrução foi a criação de um departamento de costura na Escola Normal de Boston, de modo que doravante a costura será ensinada por mulheres tão capazes e tão bem educadas quanto aquelas que ensinam aritmética ou linguagem, e deve, portanto, ocupar o seu lugar como uma força educacional no desenvolvimento de nossas meninas (Dunton, 1894, p. 66, tradução nossa).

Outro investimento de responsabilidade da Sra. Hemenway refere-se ao ensino da culinária às crianças das escolas públicas de Boston. Para ela, esse tipo de instrução “não só criaria uma raça mais forte de homens e mulheres, mas também tornaria os seus lares mais felizes e atraentes, e assim diminuiria a tentação de pais e filhos de passarem as noites no bar” (Dunton, 1894, p. 67).

Identificamos que a dedicação e preocupação de Mary Hemenway não se limitava apenas às demandas ligadas ao desenvolvimento intelectual das crianças. Suas ações também impactaram questões morais que pudessem prejudicar a harmonia do ambiente familiar. Dessa forma, mais uma vez sua proposta foi aprovada pelas autoridades escolares e, posteriormente, houve a criação do Departamento de Culinária na Escola Normal de Boston, com o intuito de formar professores devidamente qualificados para essa tarefa (Dunton, 1894).

A direção da Escola Normal de Ginástica de Boston foi de responsabilidade da Amy Homans (1848-1933), considerada o braço direito da Sra. Hemenway. Homans permaneceu no cargo até 1918. De acordo com Betty Spears (1978),

Quando Amy foi nomeada diretora da recém-criada Escola Normal de Ginástica de Boston, em 1889, ela tinha quarenta anos e, embora não fosse esportista nem educadora física treinada, era uma excelente administradora. Homans foi a diretora da escola por quase trinta anos e tornou-se uma influência seminal no campo em desenvolvimento da educação física (Spears, 1978, p. 46, tradução nossa).

A parceria do Barão Nils Posse, Mary Hemenway e Amy Homans foi um fator importante para a visibilidade, propagação e estabelecimento da Ginástica Sueca em Boston. Sua aceitação pelos cidadãos também foi proveniente dessa relação, ainda que com discussões e posicionamentos contrários à sua inserção nas instituições escolares (Kennard, 1994). Apesar dos embates enfrentados, a Ginástica Sueca alinhava-se aos ideais do século XIX, uma vez que um dos objetivos daquele período era a prevenção e cura das doenças mediante a prática de exercícios “racionais” e de cunho científico. Além disso, a Ginástica Sueca também se adequava aos princípios de formação de caráter e da moral.

Anteriormente a essa iniciativa em Boston, houve tentativas de outros professores para implementar o sistema sueco; contudo, tais esforços passaram despercebidos. Nils Posse, escandinavo, tinha um diferencial que poderia ser central para o enraizamento da Ginástica Sueca: sua nacionalidade e seu lugar de formação. Para ele, “(...) começou uma nova era, e agora ocorre uma coisa curiosa. Todo mundo tenta ensinar ginástica sueca, e basta ser escandinavo para ser considerado competente para ensinar esse assunto” (Posse, 1891a, p. 8).

A obra de Hartvig Nissen, de 1892, sobre os Sistemas Ginásticos²⁷, traz uma evidência significativa sobre a forma que o método foi incorporado e recebido nas redes de ensino da cidade:

Em todas as salas de aula da cidade, quinze a vinte minutos são dedicados diariamente às lições de ginástica, e a melhoria das crianças em disciplina, precisão, agilidade e postura tem sido notável. Mas é preciso dizer que, sem a boa vontade e o excelente trabalho dos professores, teria sido impossível obter esse resultado em tão pouco tempo. Por outro lado, é interessante notar que quanto mais tempo esse sistema é utilizado nas escolas, mais ele é apreciado, tanto pelos professores quanto pelas crianças (Nissen, 1892, p. 11-12, tradução nossa).

Em 29 de novembro de 1889, em Boston, houve a Conferência de Treinamento Físico, financiada e organizada por Mary Hemenway e Amy Homans. Esse evento atraiu pessoas influentes de diversas partes do mundo, como o fundador dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, o Barão de Coubertin. O relatório de Isabel Barrows (1890, p. 8) revela que “o objetivo desta Conferência é apresentar aos educadores diferentes sistemas de

²⁷ Obra de Nissen: *Gymnastic Systems* (1892).

ginástica e assegurar a discussão dos mesmos, com vista a determinar claramente as necessidades das escolas e determinar a melhor forma de satisfazê-las”.

Os defensores da ginástica alemã e sueca aproveitaram essa oportunidade para apresentarem seus principais argumentos, além de documentos em favor da escolha de seus métodos. O Barão Posse apresentou sua obra *The Chief Characteristics of the Swedish System of Gymnastics* (1891), defendendo as contribuições desse sistema de treinamento para a saúde e desenvolvimento harmonioso do corpo. O sueco também expôs aspectos singulares dessa prática em comparação às outras (Barrows, 1890).

Retomando a presença de Coubertin nesta Conferência, é importante pontuar que ele desaprovava fielmente a participação das mulheres no contexto da prática esportiva, pois contrariava os valores sociais da época, que associavam seus corpos à docilidade, fragilidade e à sua finalidade natural para a maternidade, os cuidados com lar e a dedicação ao marido (Goellner, 2016). Em contrapartida, Nils Posse reconhecia os benefícios das práticas corporais para esse público, tanto que organizou uma apresentação da ginástica sueca com uma turma de mulheres sob sua orientação (Barrows, 1890).

Após essa exibição, abriu-se um momento para discussão e apontamentos acerca do método sueco que o Barão acabara de apresentar. Dentre os sujeitos que se posicionaram, destacamos a fala do Dr. William Anderson, da Escola de Treinamento Físico do Brooklyn:

O chamado sistema americano é tão científico quanto o de Ling. Por que não deveria ser? Começamos onde ele parou; nós temos a experiência dele. Eu tenho muito respeito pelos sistemas alemão e sueco; Tive experiência em ambos: mas, do jeito que são, não servirão ao povo americano. Temos ideias próprias; e não é frequente que os métodos de outros países nos sejam adequados, a menos que sejam modificados (Barrows, 1890, p. 54, tradução nossa).

Em contrapartida, após outras contribuições e pareceres dos que se dispuseram a dialogar sobre o método sueco, Dr. Hitchcock faz a seguinte declaração:

Os senhores falaram dos métodos americanos. Trabalho com cultura física há um quarto de século, esperando todos os anos que o Amherst College quisesse tentar outro homem, mas ainda estou lá. Não creio, contudo, que tenhamos um sistema. Temos um ramo do serviço, pois a artilharia, a infantaria e os vários departamentos são ramos do serviço militar. Mas não creio que ainda tenhamos um sistema que possa ser incorporado nas escolas. Devo tomar uma posição firme em relação a isso. Não temos um sistema universal que nos governe. Mas estou satisfeito por o povo de Boston estar a discutir a questão do sistema Ling. Alegro-me por eles estarem prontos e dispostos a trazer à tona algo diferente daquilo em que temos trabalhado, e aos poucos obteremos algo digno disso. Estamos sempre experimentando; na verdade, somos uma experiência como nação (Barrows, 1890, p. 56, tradução nossa).

A autorização para que a Ginástica Sueca fosse ensinada oficialmente nas escolas públicas de Boston aconteceu no ano seguinte, em junho de 1890, através da aprovação de um Comitê Escolar (Jamerson, 1959). Nils Posse justifica essa autorização apresentando algumas contribuições do método sueco:

No sistema sueco, os exercícios foram cuidadosamente planejados e investigados quanto aos efeitos; e em sua forma atual, o sistema oferece a mais completa educação corporal geral de todas as já produzidas até agora. Mas ele faz ainda mais; classes inteiras de exercícios foram introduzidas especialmente para combater as tendências ao desenvolvimento anormal produzidas pela civilização pervertida, de modo que atenção especial é dada à correção da postura e do contorno geral, o sistema abrange assim ambos os lados da educação; ele ensina e corrige (Posse, 1896, p. 7, tradução nossa).

Em janeiro de 1890, após um pequeno tempo de atuação, Posse renunciou ao cargo de professor na BNSG²⁸ em virtude de desentendimentos²⁹ com Amy Homans. Em fevereiro do mesmo ano (1890), o Barão e sua esposa Rose abriram sua própria escola para o ensino e divulgação do sistema sueco em Boston, denominada Posse Gymnasium (McCullick; Lomax, 2000). Segundo Zeigler (2009, p. 228), havia demanda nos Estados Unidos para avançar na formação de professores:

A primeira década importante da Educação Física americana foi, sob muitos pontos de vista, o período de 1880 a 1890. Foi especialmente significativo porque foram estabelecidos muitos programas sólidos de formação de professores. Desenvolveu-se uma convicção crescente de que os professores de treinamento físico precisavam ser cuidadosos e completamente preparados para o seu trabalho (Zeigler, 2009, p. 228, tradução nossa).

Nesse sentido, a intenção era ampliar os trabalhos de preparação de professores, incluindo também aulas para crianças (Kennard, 1994). Nils Posse acreditava na formação adquirida no GCI e, mediante sua prática de ensino, visava expandir os ensinamentos de Ling. Todavia, ao longo desse período, constatou que alguns professores da cidade não atribuíam a devida credibilidade à origem do método, incluindo uma limitada atenção ao seu caráter científico:

A arrogância de alguns professores chegou ao ponto de negarem toda autoridade, exceto a deles próprios. Até mesmo a palavra do falecido Prof. H. Ling (filho de P. H. Ling), a quem os suecos consideram o mais importante,

²⁸ Após a saída de Posse da BNSG, Claes Julius Enebuske (1855-1940) substituiu-o até 1898. Enebuske nasceu no sul da Suécia, na cidade de Ystad. Seus estudos centraram-se na área de ginástica escolar e médica da Universidade Lund, na Suécia.

²⁹ Com base nas fontes analisadas, não localizamos a natureza desses desentendimentos.

não tem peso para eles, e as leis do corpo humano eles consideram como não tendo qualquer importância (Posse, 1891a, p. 9, tradução nossa).

Apesar das resistências iniciais e dos desafios enfrentados, Nils Posse seguiu seu propósito de divulgar o método sueco como uma prática fundamentada cientificamente. Ele trabalhou ao lado de profissionais importantes dos Estados Unidos, como em 1891, exercendo a função de assistente do Dr. Edward Mussey Hartwell (1850-1922), que foi nomeado ao cargo de Diretor de Treinamento Físico das Escolas Públicas de Boston (Nissen, 1892). Em 1885, Hartwell concentrou seus estudos em higiene e ginástica em diferentes países, como Inglaterra, Áustria (na capital Viena) e Alemanha (nas cidades de Frankfurt e Berlim). Anos mais tarde, em 1889, estudou no GCI, dedicando-se a estudar a aplicação médica dos exercícios. De acordo com Gerber (1971, p. 324), Edward Hartwell “foi o primeiro a reunir, organizar e apresentar dados de forma acadêmica sobre a história da educação física europeia e o crescimento e desenvolvimento do assunto nos Estados Unidos”. Ademais, ele compreendia que os exercícios físicos não são apenas meios de fortalecer o corpo, mas também desempenham um papel crucial no desenvolvimento da mente e na melhora da conduta do sujeito.

Durante o período de 1890 a 1891, Nils Posse lecionou ginástica médica no Asilo McLean, uma corporação que tinha por objetivo o tratamento de doenças físicas e mentais³⁰. A princípio, era conhecido como “Asilo para Insanos”, cuja prática se alinhava aos ideais da instituição, voltado ao “tratamento moral” para os pacientes. Além disso, a ginástica médica contribuiria no cuidado a esses sujeitos devido seu caráter científico, curativo, terapêutico e racional (Graves, 1904).

Posse reconhecia os benefícios do método sobre a atividade mental e, conseqüentemente, no organismo como um todo. Reforçava que “para ser bem-sucedido na prática deste sistema, é necessário ter um conhecimento completo não apenas de anatomia e fisiologia, mas também dos efeitos que os movimentos produzem sobre a condição física e fisiológica do homem” (Posse, 1887, p. 5, tradução nossa).

³⁰ Disponível em: <https://www.mcleanhospital.org/about/history-progress>. Acesso em: 17 jan 2024.

3 GINÁSIO POSSE: UM TRABALHO EM PROL DA DIVULGAÇÃO DA GINÁSTICA SUECA NOS ESTADOS UNIDOS

Esse capítulo tem como propósito analisar as ações de Nils Posse acerca da divulgação da Ginástica Sueca nos Estados Unidos, tomando como eixo central as diversas atividades propostas e coordenadas junto ao Ginásio Posse.

Cabe ressaltar que Nils Posse se formou no GCI, instituição que incentivava a circulação da Ginástica Sueca no mundo. Pereira (s/d, p. 357) informa que, nos primeiros 50 anos de existência do GCI, a expansão internacional do método sueco foi lento, mas constante. Sendo assim, a atuação do GCI na propagação dessa prática nos últimos anos do século XIX permitiu caracterizar o Instituto como uma caixa de ressonância no que diz respeito à divulgação da Ginástica Sueca (Moreno, 2015; Moreno; Baía, 2019).

O movimento para promover a Ginástica Sueca globalmente, realizado por ex-alunos do GCI, tem sido objeto de estudo de muitos pesquisadores. Bonifácio (2019), ao estudar um sueco formado no GCI, Ludvig Gideon Kumlien (1874-1934), em sua trajetória na França, no final do século XIX e primeiras décadas do século XX, identifica diversas ações em prol da circulação da Ginástica Sueca: a escrita de manuais; a publicação em jornais; a participação em exposições; a fundação de um Instituto de Ginástica; e a atuação em instituições de ensino.

Um estudo semelhante foi realizado por Moreno e Baía (2019), ao estudarem a trajetória de Fritjof Detthow, sueco formado no GCI que foi contratado pelo governo do estado de São Paulo em 1919 para coordenar a implantação da Ginástica Sueca nas escolas paulistas. Dentre suas ações, encontram-se: cursos ministrados na formação de professores em diferentes instituições do estado; atuação como professor de ginástica na Escola Normal Caetano de Campos; e escrita de textos em jornais e revistas e a aquisição do Instituto Jaguaribe, onde ofertava atividades relacionadas à Ginástica Sueca, com atenção especial à ginástica médica.

Esses dois estudos recentes remetem à existência de um *modus operandi* dos ex-alunos do GCI, de forma recorrente e semelhante, construindo um conjunto de ações que se transformaram em ferramentas de difusão dessa ginástica. Nesse sentido, observamos que Nils Posse, ao chegar em Boston, atuou de diversas formas: criou uma rede de sociabilidade que abriu caminho para atuar com o ensino da ginástica na Escola Normal de Boston, sob a liderança de uma filantropa. Com pouco tempo como professor, optou

por criar um ginásio — Ginásio Posse — que, neste estudo, entendemos como o lugar que centralizava o conjunto de ações desenvolvidas por ele na divulgação da ginástica.

No Ginásio Posse, dentre suas atuações, encontramos cursos de formação de professores — regulares e de verão —, aulas de ginástica ministradas para homens, mulheres e crianças, e uma sala de ginástica médica, que visava atuar no tratamento de enfermidades. Ademais, convênios com hospitais da cidade de Boston foram realizados, de forma que professores formados no Ginásio Posse atuassem como massagistas e recebessem os alunos do Ginásio como forma de contribuir na sua formação prática. Também foi criado o *The Posse Gymnasium Journal*, com publicação mensal. Além dessas ações, Posse produziu um conjunto extenso de manuais, livros e artigos no intuito de caracterizar e organizar didaticamente o ensino da Ginástica Sueca.

3.1 Posse Gymnasium

Em fevereiro de 1890, após se desligar do cargo de professor da Escola Normal de Ginástica de Boston, Nils Posse abriu, por conta própria, um ginásio alinhado aos seus ideais — o *Posse Gymnasium*. Localizava-se no Edifício Harcourt, na Rua Irvington, número 23, em Boston. Em outubro de 1900, a escola foi movida para o Edifício Fensmere, na Massachusetts Avenue. Um artigo presente no *Posse Gymnasium Journal*, escrito por Minerva Howes Pray³¹, salienta que, enquanto estava nesse último endereço, “a escola recebeu uma medalha de ouro na Exposição Mundial³² em St. Louis, em 1904, pelo seu serviço prestado, sendo a única escola do seu tipo em Massachusetts a receber a medalha” (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1917, p. 3).

Posteriormente, em julho de 1911, mudou-se para o Allen Gymnasium, na Rua St. Botolph. Ambas as mudanças aconteceram em decorrência do número crescente de alunos matriculados e, nesse mesmo ano, a instituição passou a ser conhecida como Posse Normal School of Gymnastics³³.

³¹Minerva H. Pray formou-se na turma de 1913 da Posse Normal School of Gymnastics e lecionava em Washington, D.C.

³²A Exposição Mundial aconteceu na cidade de Saint Louis, nos EUA, em 1904. O evento comemorou o centenário da compra do território da Louisiana e contou com a participação de diferentes países (Stevens, 1904).

³³Ao longo deste texto, iremos referir-nos a essa instituição pelo seu antigo nome (Posse Gymnasium ou Ginásio Posse), dado o seu valor significativo e histórico (Posse Normal School of Gymnastics, 1922).

Este prédio destacava-se por possuir um dos maiores ginásios do estado de Massachusetts e com a mais completa aparelhagem, o que atraía a atenção de muitos. Entretanto, um acontecimento lamentável ocorrido em 8 de março de 1913 surpreendeu a todos: um incêndio de causa desconhecida destruiu toda a escola, junto com os escritos do fundador, Nils Posse (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1917). Mesmo diante dessa realidade, a Baronesa Rose, com auxílio de professores e graduados do Ginásio, conseguiram arrecadar o dinheiro necessário para a construção de um novo imóvel, localizado em um amplo terreno na Beacon Street, no verão de 1913. Dessa forma, o trabalho desenvolvido no Ginásio pôde continuar a acontecer (*The Posse Gymnasium Journal*, 1922; *The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1917).

Para ingressar no Posse Gymnasium, era necessário que o aluno possuísse um diploma do ensino médio, tendo uma duração de curso de dois anos. O método sueco era pautado em fundamentos da mecânica, fisiologia, anatomia e psicologia. Foi a partir dessa ideia que Posse organizou a formação em seu Instituto, e cada uma dessas áreas de conhecimento mantinha relação com o conteúdo das disciplinas, que compreendia tanto a ginástica educacional quanto a médica. “A primeira, claro, é usada em escolas e no ginásio regular; a segunda é aplicada a casos patológicos e também a deformidades, em grande parte por meio de massagens” (*The Posse Gymnasium Journal*, outubro de 1895, p. 5, tradução nossa).

A turma inaugural da formação de professores foi composta por oito alunos, mas, pouco tempo depois, o ginásio ganhou notoriedade e expandiu sua base de adeptos graças ao crescente trabalho do Barão Posse nos Estados Unidos (Kennard, 1994). Conforme o *The Posse Gymnasium Journal*, ao relatar sobre o primeiro momento de existência de sua escola, aponta que:

No início, as salas de aula eram modestamente equipadas com modelos ou ilustrações relacionadas ao curso de estudo, mas a habilidade criativa do professor superou essa dificuldade, pois, dizia-se, não havia conceito teórico ou prático no currículo que ele não pudesse ilustrar com desenhos que já eram, por si só, explicativos (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1917, p. 4, tradução nossa).

Os desenhos faziam parte não só das seções explicativas de Nils Posse em sala de aula, mas também das obras desenvolvidas por ele acerca da relevância e legitimidade do método sueco para o desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente.

O Ginásio Posse contava com três departamentos: o Departamento de Ginástica Pedagógica; o Departamento de Ginástica Educacional e o Departamento de Ginástica

Médica (Gerber, 1971)³⁴. Com esses departamentos, a instituição atuava na formação de professores e médico-ginastas, na ministração de aulas para homens, mulheres e crianças, e no tratamento de doenças por meio de exercícios ginásticos (Gerber, 1971; Leonard, 1923).

Segundo Leonard (1923), entre os anos de 1890 e 1895, um total de 96 mulheres e 6 homens formaram-se no Posse Gymnasium, sendo a maior parte formada em ginástica pedagógica como professores, e somente 3 deles(as) obtendo o diploma no curso de médico-ginasta. Para a admissão no segundo e, portanto, último ano do período formativo, os alunos tinham que realizar um teste de anatomia, fisiologia, cinesiologia e ginástica prática. Esse cuidado na seleção dos ingressantes pode revelar o compromisso da instituição com a formação de bons profissionais, dado que o reconhecimento da instituição já vinha acontecendo na cidade, assim como marca uma seletividade, por meio de um sistema de avaliação, que determinaria aqueles que conseguiriam acessar essa formação.

O intuito de Nils Posse era desenvolver uma formação que seguisse o modelo estabelecido pelo Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, mas dentro da realidade americana (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1917). O estudo de Moreno e Baía (2019), ao referir-se ao GCI, apresenta a formação organizada em três departamentos: Pedagógico, Médico e Militar. Isso nos mostra que, mesmo havendo uma proximidade entre as estruturas formativas, Nils Posse reorganizou esta formação, trocando o departamento Militar pelo Educacional.

Vale lembrar que, em 1888, a filantropa Hemenway alugou uma sala e contratou o Barão Nils Posse para ministrar um curso de Ginástica Sueca para 25 professoras de escolas públicas de Boston. Entre 1891 e 1909, formaram-se 433 mulheres e 9 homens na Escola Normal de Boston (Leonard, 1923). Em complementaridade, Betty Spears (1978, p. 48) afirma que “a ginástica nas décadas de 1880 e 1890, forneceu uma maneira aceitável para a mulher de classe média e alta se envolver em atividade física”. Esta questão também aproxima Nils Posse do GCI, que havia a formação para mulheres.

Nesse sentido, o quadro docente do Posse Gymnasium era composto majoritariamente por mulheres. Os conteúdos presentes no quadro formativo da

³⁴ Gerber (1971) sinaliza que o Departamento de Ginástica Pedagógica era especializado em formar professores; o Departamento de Ginástica Educacional em ministrar aulas de ginástica para diferentes públicos; e o Departamento de Ginástica Médica em propor ações curativas por meio dos exercícios ginásticos.

instituição, bem como seus respectivos professores, são apresentados no *The Posse Gymnasium Journal*:

Barão Posse: Cinesiologia Geral e Especial, Anatomia e Ginástica Médica.
 Dr Frederick Coggeshall: Fisiologia, Patologia e Diagnóstico Físico.
 Srta Jennie M. Colby: Ginástica Médica.
 Srta Mary H. Hutchins: Cinesiologia Especial.
 Srta Emma A. Greely: Treinamento de Voz e Ginástica Estética.
 Srta Alice M. Gray: Passos de Dança e Manuseio de Bastões (*The Posse Gymnasium Journal*, Julho de 1895, p. 11, tradução nossa).

Além desses citados, a Srta. Flora J. White foi designada para o cargo de assistente geral. Ela foi graduada pelo Posse Gymnasium e pela Slojd Normal School³⁵, em Naes, na Suécia. Ficou também encarregada de ministrar palestras sobre psicologia e pedagogia, bem como desenvolver parte do trabalho prático no Ginásio.

Embora o intuito do Posse Gymnasium fosse a propagação do método sueco, é interessante mencionar a contratação de um professor de formas de Ginástica Alemã, chamado Herman J. Boos. Conforme edição do *The Posse Gymnasium Journal* de julho de 1895, ele foi diretor do ginásio do Instituto de Tecnologia de Boston e também do Hospital Estadual, em Foxboro, Massachusetts (EUA). Sua formação aconteceu em instituições que se fundamentavam no método *Turn*³⁶ (ou *Turnen*), como o *Turn Lehrer Seminar* (Seminário para Professores de Ginástica) em Milwaukee, nos Estados Unidos, e o *Turn Lehrer Anstalt* (Instituto de Professores de Ginástica) em Karlsruhe, na Alemanha. Essa presença do Sr. Boos pode indicar uma abertura para trabalhar com professor de diferentes formações, inclusive aqueles do método alemão. No entanto, as fontes disponíveis não fornecem detalhes suficientes de como seu trabalho foi desenvolvido no interior da instituição³⁷.

Conforme Gerber (1971, p. 316): “Cinco hospitais em Boston estabeleceram clínicas de massagem, com graduados do Ginásio Posse como operadores, e estudantes seniores puderam praticar suas habilidades em três desses hospitais”. O Ginásio contava

³⁵ A palavra “Slojd” tem origem sueca e significa “artesanato”. É um sistema educacional desenvolvido na Finlândia no final do século XIX e, posteriormente, promovido em vários países da Europa e escolas americanas. O objetivo das instituições que adotaram esse método era o desenvolvimento de habilidades manuais (principalmente com madeira, metal e outros materiais), a promoção da criatividade dos alunos e a criação de objetos úteis no dia a dia. Disponível em: <https://www.cerdeirahomeforcreativity.com/our-blog/2023/11/24-slojd-swedish-tradition>. Acesso em: 20 jul 2024.

³⁶ Friedrich Ludwig Jahn substituiu o termo *Gymnastik* por *Turnen* como parte de seu movimento patriótico, defendendo os exercícios ginásticos não apenas como uma educação do corpo, mas também como um instrumento de educação moral, formação da identidade nacional e defesa da pátria (Quitau, 2015).

³⁷ As edições do *The Posse Gymnasium Journal* de 1895 em diante não fornecem informações detalhadas de como realmente foi a atuação do professor Herman J. Boos. Por conta disso, essa evidência está aberta à interpretação.

com uma assistente clínica, a Srta. Colby. O periódico destaca que uma das funções que envolvia seu cargo era orientar e direcionar massagistas atuantes em Boston e região para clínicas de dispensário³⁸, tendo em vista que:

O trabalho das clínicas nos últimos dois anos foi cordialmente apoiado pelos médicos responsáveis e agradecido pelos pacientes. Oferece oportunidade para pesquisa experimental ao operador qualificado e instrução valiosa ao estudante de massagem e ginástica médica (*The Posse Gymnasium Journal*, maio de 1895, p. 13, tradução nossa).

O periódico da instituição, em seu nº 6, de junho de 1895, traz uma discussão sobre a técnica de massagem e sua integração ao quadro de disciplinas do Ginásio Posse, tema que é também abordado no livro do Barão Posse, intitulado *Medical Gymnastics: a Series of Articles*³⁹. Nele, é esclarecido ao leitor que os massagistas atuam com uma prática de movimentos passivos, objetivando a restauração da saúde do sujeito perante determinado quadro patológico. Esse tipo de movimento exige a pessoa que está sendo tratada de ajudar ativamente, gerando em si uma sensação de relaxamento e desatenção. Em contrapartida, os movimentos ativos, ou seja, que são executados de forma voluntária, possuem diferentes efeitos positivos, como fortalecimento muscular, melhora da consciência corporal, aumento da concentração e atividade mental, entre outros. Com base nisso, Nils Posse acentua que:

Os movimentos ativos, então, devem ser o objetivo final na ginástica médica; e a massagem deve ser considerada meramente como uma medida introdutória e como um auxiliar, quando o sujeito é considerado como um todo. Isso, é claro, não diminui o mérito da massagem como uma aplicação específica em muitas doenças, onde, pela natureza das coisas, os movimentos ativos seriam contraindicados (*The Posse Gymnasium Journal*, Junho de 1895, p. 8, tradução nossa).

O Ginásio Posse integrou aproximadamente 200 crianças matriculadas em escolas públicas de Boston para a prática de ginástica duas vezes na semana (May, 1898, p.10, apud Kennard, 1994). Durante as aulas, elas eram divididas mediante seu nível de habilidade em executar os exercícios propostos e distribuídas em esquadrões, ou seja, pequenos grupos organizados em fileiras com seu respectivo líder estudantil. Ademais, o Ginásio Posse foi o precursor nacional na utilização desse sistema de exercícios em massa (May, 1898, p.10, apud Kennard, 1994).

³⁸ Clínicas de dispensário são estabelecimentos que prestam serviços de saúde gratuitamente ou a baixo custo, garantindo o bem estar do público atendido. Servem também como espaço de aprimoramento e formação dos profissionais que atuam nesses locais.

Leonard (1915, p. 326), ao ser referir ao trabalho de Posse, afirma:

"A ginástica de acordo com seus métodos foi oficialmente introduzida nas escolas públicas de cinquenta e duas cidades e vilas, e em muitas outras instituições e academias privadas. Clínicas para tratamento médico de ginástica foram estabelecidas por ele na maioria dos maiores hospitais de Boston, e instruções foram dadas às enfermeiras de muitos hospitais em cidades adjacentes." Cursos de verão para professores e outros foram conduzidos no Martha's Vineyard Summer Institute (1890, 1891, 1892), em seu ginásio de Boston (1892, 1894, 1895), e em Harvey, Illinois, enquanto ele estava encarregado da elaborada exposição enviada à Feira Mundial de Chicago por várias sociedades de ginástica e clubes atléticos suecos (Leonard, 1915, p. 326, tradução nossa).

Diante disso, salientamos que o Ginásio Posse ofertava, anualmente, cursos de verão com duração de um mês (*The Posse Gymnasium Journal*, 1895). Essa prática também era uma constante entre as ações do GCI (Pereira, s/d). Nesse mesmo ano, no Posse Gymnasium, por exemplo, os interessados puderam aprofundar-se nas áreas de Cinesiologia Geral e Especial, Teoria e Prática da Ginástica Médica, Barras Paralelas, Passos Elaborados, e Esgrima. Além de Nils Posse, os professores Sr. Otis C. Skeele (Diretor de Educação Física da Dean Academy) e a Senhorita Esther Sawyer (1ª assistente do Posse Gymnasium) ficaram responsáveis pela condução dos conteúdos.

Para participar de um curso, havia um valor a ser pago antecipadamente. Os graduados em ginástica tinham direito a tarifas reduzidas e eram informados a providenciarem a sua própria vestimenta, espada, sapatos e máscaras (*The Posse Gymnasium Journal*, 1895).

Além disso, a instituição contava com:

CURSO NORMAL DE UM ANO abrange Anatomia, Fisiologia e Higiene, Cinesiologia Geral e Especial, Exercícios Corretivos, Ginástica Prática, Esgrima, Jogos. (Leva à certificação.)

CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO, de um ano, abrange Cinesiologia e Anatomia Topográfica, Patologia, Teoria e Prática da Ginástica Médica, Fisiologia, Pedagogia! Instrução Clínica (em quatro hospitais). (Leva ao diploma.)

Esta é a única escola nos EUA onde a teoria da ginástica é ensinada por um graduado sueco em ginástica (*The Posse Gymnasium Journal*, fevereiro de 1895, p. 13, tradução nossa).

Em 1909, percebem-se algumas especificações no curso de verão que aconteceu no Ginásio, como a quantidade de horas e local em que seriam desenvolvidas as atividades. O responsável por ministrar esta formação foi o Sr. Teus Oreon, membro da equipe de professores. As disciplinas de Prática de Ginástica Educacional — que acontecia no ginásio —, Cinesiologia Especial e Cinesiologia Geral eram ofertadas com

um total de cinco horas semanais. A Teoria de Ginástica Médica e Massagem tinha um total de três horas de ensino, sendo que a parte prática da ginástica médica ocorria no Hospital da Cidade de Boston e possuía seis horas semanais (*The Posse Gymnasium Journal*, junho de 1909, p. 11).

O Posse Gymnasium, por meio de seu criador, também promovia palestras que aconteceram em diferentes lugares, inclusive no Hospital de Pós-Graduação da cidade de Nova York (EUA). Essas palestras ampliaram o debate acerca da Educação Física, inserindo o método sueco como possibilidade de constituir parte da formação física no país. Tais ações contribuíram para garantir uma visibilidade da Ginástica Sueca entre os empresários e médicos locais, conquistando a confiança de muitos (Seaver, 1914).

Esse aumento da visibilidade e interesse entre os diferentes profissionais de Boston criou as condições necessárias para que o Ginásio se fortalecesse financeiramente. Uma das iniciativas, além da venda dos cursos, foi o comércio de artigos esportivos para homens e mulheres, como sapatos, roupas atléticas, suéteres, e também floretes — uma das armas usadas na esgrima. Logo, as atividades planejadas poderiam ser realizadas com produtos próprios vinculados ao ginásio, beneficiando ambas as partes — instituição e alunos (*The Posse Gymnasium Journal*, 1895).

O Ginásio Posse também previa a oferta de alguns jogos, como descrito no *The Posse Gymnasium Journal* dos meses de fevereiro e abril de 1895, respectivamente: *drive-ball* e *hand-pags*. O *drive-ball* caracterizava-se por ser jogado entre duas equipes com o mínimo de três e máximo de sete jogadores, sendo seu objetivo golpear uma bola com o punho em direção aos oponentes, tentando fazê-la passar da linha de base rival. Os jogadores do time adversário tentam parar a bola e devolvê-la.

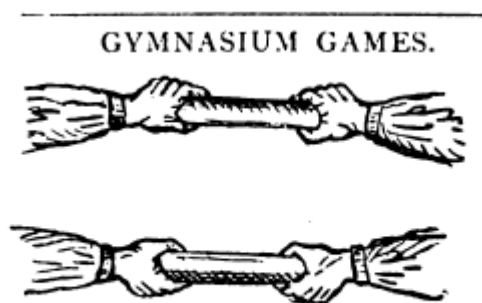
Na descrição desse jogo, Nils Posse destaca que, mediante a popularidade da atividade no Ginásio, houve certa dificuldade na formação de um time de basquete. Embora o texto não forneça detalhes sobre dias e horários específicos em que os alunos se organizavam para jogar ou em que parte do método o jogo se encaixava, o Barão faz um apontamento interessante acerca da finalidade e autenticidade do *drive-ball* dentro da instituição:

Seu valor educacional não é tão grande quanto o do basquete, já que os jogos deveriam encorajar a consciência da dependência mútua. O jogo, no entanto, é bom o suficiente para garantir um lugar no ginásio, e tem pelo menos uma boa qualidade: ele cultiva a paciência com os erros dos seus vizinhos [...] Não vimos este jogo sendo jogado em nenhum outro lugar, e por isso o nomeamos e reivindicamos como original. Se, no entanto, outra pessoa tiver reivindicações anteriores, renunciamos às nossas para "honrar aquele a quem

a honra é devida" (*The Posse Gymnasium Journal*, fevereiro de 1895, p. 8-9, tradução nossa).

Já no *hand-pags*, dois jogadores posicionam-se frente a frente, com os cotovelos levemente flexionados. Cada um segura o bastão do outro (conforme a imagem abaixo) e, com movimentos rápidos de puxar, tentam arrancar a vara das mãos do adversário.

Imagem 3 — Jogo *hand-pags*



VIII. *Hand-Pags*.

Fonte: *The Posse Gymnasium Journal*, abril de 1895, p. 9

Encontramos o compartilhamento da experiência de uma graduada do Ginásio Posse com o método sueco em uma área especificada como “*Correspondence*” nas edições do *The Posse Gymnasium Journal* de 1895. Em seu depoimento, Margaret Gowans ressalta a importância da ginástica médica no tratamento de casos complexos que não respondiam a tratamentos convencionais. Ela relata um caso de paralisia parcial do abdômen que, após anos sem progresso, mostrou melhorias significativas com a ginástica.

Gowans também menciona sua colaboração com Madame Mankell, graduada pelo Instituto Central de Estocolmo, a qual desempenhava um papel considerável na educação sobre a eficácia do método de médicos da cidade de Buffalo, no estado de Nova York (EUA). Juntas, elas contribuíram na reabilitação de pacientes na Franklin School, com o fortalecimento de seus músculos e nervos debilitados através da intervenção de movimentos específicos para cada caso. Esse tratamento especializado voltado para condições crônicas e delicadas aconteciam em um ginásio e também em uma sala devidamente equipada para o trabalho em ginástica médica. Segundo Gowans, esses espaços eram tão completos quanto o Posse Gymnasium (*The Posse Gymnasium Journal*, janeiro de 1895).

Em vista disso, pode-se notar que Mankell³⁹ possuiu uma trajetória semelhante a Posse ao se formar no GCI, atuando nos EUA e colocando em prática os conhecimentos sobre a Ginástica Sueca em prol da saúde dos sujeitos. Esse fato revela também a significância do Instituto Central na divulgação mundial do método pelos alunos que ali se formaram.

Trazemos também um trecho de uma carta enviada ao Ginásio Posse pela Srta. Annie C. Skeele, instrutora de ginástica na Escola Normal Estadual de Mansfield, estado da Pensilvânia:

O trabalho está crescendo em favor, e quase todos que estavam se segurando, tentando escapar deste trabalho, agora estão conquistados e entram nele de coração. Estou cada vez mais convencida de que o trabalho sueco ensinado pelo Barão Posse é o mais prático, interessante e produtivo de bons resultados. Participei de uma Associação de Professores, fazendo um discurso, e encontrei os professores ansiosos por instruções (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1895, p. 13, tradução nossa).

A Ginástica Sueca defendida e proposta por Posse tinha o Posse Gymnasium como o lugar apropriado para acomodar centenas de pessoas fazendo exercícios simultaneamente, graças à amplitude das instalações. Isso possibilitava não apenas a realização de atividades em grande escala, mas também a flexibilidade para receber diferentes tipos de eventos, como a reunião geral do Clube de Ginástica Sueca⁴⁰, ocorrida no dia 8 de fevereiro de 1895. Um grupo de suecos e demais interessados estiveram presentes para o ajuste dos detalhes necessários para uma exibição de ginástica, que ocorreu em 27 de março do mesmo ano. Nessa exibição, praticantes avançados e iniciantes apresentaram-se em conjunto, realizando diferentes movimentos diante de juízes, como saltos, corrida, levantamento de halteres e bolas pesadas (*The Posse Gymnasium Journal*, maio de 1895, p.5).

Em 14 de maio de 1895, houve outra apresentação no Ginásio Posse, dessa vez com a turma de formandos. No total, 17 alunos estiveram presentes no palco para demonstrarem movimentos da Ginástica Sueca:

Não houve imprevistos ou deslizes que estragassem a apresentação, e os trajes atraentes, brancos com colarinhos e faixas escarlates, causaram uma impressão

³⁹ Mediante nossas pesquisas, não conseguimos obter informações acerca da nacionalidade da Madame Mankell.

⁴⁰ O Clube de Ginástica Sueca reunia-se duas vezes na semana, às quartas e sábados, no Ginásio Posse para suas sessões de treinamento. Um dos objetivos era aumentar a adesão ao Clube, atraindo um maior número de pessoas e incentivando a prática regular da Ginástica Sueca (*The Posse Gymnasium Journal*, novembro de 1895).

distintamente agradável [...] O trabalho com escada merece menção especial, pois foi inteiramente novo e executado de forma admirável. A esgrima foi mais ou menos como de costume, e aqueles de nós que estão acostumados a ver mulheres esgrimindo sabem o que isso significa. A esgrima desse tipo é excelente para prática, mas pouco interessante em exposições. No entanto, os esgrimistas pareciam estar se divertindo, e o público estava muito amigável e propenso a aplaudir. O Barão Posse fez um breve discurso, após o qual os graduados e seus amigos se entregaram à dança (The Posse Gymnasium Journal, junho de 1895, p. 9, tradução nossa).

Em julho de 1895, Nils Posse foi homenageado pelo rei da Suécia, Oscar II, com a condecoração de Cavaleiro da Ordem de Gustavus Vasa⁴¹, em reconhecimento por seus serviços como Comissário de Ginástica na Feira Mundial e por seu empenho na promoção da Ginástica Sueca nos Estados Unidos (The Posse Gymnasium Journal, julho de 1895). Essa honraria, também conhecida como Ordem Real de Vasa, é uma distinção concedida a cidadãos suecos, evidenciando o apreço da Suécia pelo impacto internacional do trabalho de Nils Posse.

Imagem 4 — Insígnia da Ordem



Cruz dourada esmaltada branca, cujo centro apresenta um vaso dourado rodeado por uma borda vermelha com o texto "GUSTAF.D.III.INST.MDCCLXXII" em ouro, coroada por uma coroa fechada. Entre as cruzetas, há coroas abertas.

Fonte: <https://kungligmajestatsorden.se/ordnar/vasaorden>

Outra homenagem atribuída ao Barão Posse foi ter sido eleito por unanimidade como membro vitalício do Swedish Tourist Club (Clube Turístico Sueco), uma associação composta por mais de 10 mil membros, dos quais cerca de 30 eram vitalícios.

⁴¹ A Ordem Vasa foi criada em 1772 por Gustavo III como uma recompensa para reconhecer méritos em diversas áreas. Atualmente, é concedida em reconhecimento a esforços pessoais em benefício da Suécia ou de interesses suecos, especialmente em atividades não públicas, bem como pelo desempenho exemplar de deveres e funções públicas. Disponível em: <https://kungligmajestatsorden.se/ordnar/vasaorden>. Acesso em: 13 ago 2024.

Tal homenagem foi decorrente do reconhecimento de seu trabalho como representante desse clube na Feira Mundial, que contou com um estande sueco:

A associação tem como objetivo promover informações sobre as estradas e caminhos da Escandinávia, abrir novas rotas, incentivar o turismo, alpinismo, entre outras atividades. A adesão a esta associação serve como um passaporte para muitos confortos e facilidades para o viajante em toda a Europa (The Posse Gymnasium Journal, setembro de 1895, p. 13, tradução nossa).

O Ginásio Posse destacou-se na Mechanics Fair (Feira de Mecânica), um evento realizado em Boston em 1895, por ser a única escola de ginástica a apresentar um estande completo e detalhado. A presença nessa feira demonstrou o prestígio da instituição e reforçou o empenho na divulgação e ensino do método sueco enquanto uma prática de desenvolvimento integral do sujeito:

De um lado do espaço, há oito quadros de fotografias tiradas no ginásio, que ilustram praticamente a teoria da ginástica educacional sueca. Essas fotografias mostram as diferentes classes de movimentos e, ao fornecer um resumo dos movimentos de cada classe, organizados por posições iniciais, mostram a progressão dentro de cada classe. Do outro lado, há vários gráficos que programam Kinesiologia Geral e Especial, Ginástica Médica, Higiene, Psicologia, Esgrima, etc., como ensinado no Posse Gymnasium. Também há um gráfico interessante sobre ginástica aplicada, como jogos e esportes, mostrando seus usos e abusos. Outro grande gráfico exibe a disseminação da ginástica sueca pelo mundo, especialmente nos Estados Unidos. As medalhas que foram conferidas à escola e ao seu diretor, de tempos em tempos, também estão em exibição, assim como cópias de todas as publicações do Barão Posse e o Posse Gymnasium Journal ((The Posse Gymnasium Journal, novembro de 1895, p. 14-15, tradução nossa).

Dado o amplo alcance e repercussão da Ginástica Sueca, é importante ressaltar que, ao final do século XIX, um conjunto de pessoas que se formaram no GCI inaugurou um movimento de redefinição dessa prática. Com isso, as críticas à ginástica impulsionaram o surgimento de novas propostas⁴² e motivaram a reavaliação dos métodos existentes. Essa reorganização é denominada por Langlade e Langlade (1970) como “Ginástica neo-sueca”⁴³ e, conforme esclarecido no trabalho de Baía e Moreno (2020):

A ginástica “neo-sueca” apresenta como característica central as contribuições de diferentes sujeitos, que partem de uma formação comum na ginástica Lingiana, muitos deles formados no próprio GCI. O que temos de diferente é que para além da formação em ginástica sueca sustentada pela base de Ling,

⁴² Trazemos aqui Elin Falk, Elli Björkstén, Maja Carlquist, Niels Bukh, Johannes Lindhard e Josef Gittfrid Thulin como pessoas importantes nesse movimento de renovação da Ginástica Sueca (Langlade e Langlade, 1970; Pereira, s/d).

⁴³ A título de exemplo, citamos o método natural de George Hébert, em que priorizava a sistematização de exercícios em contato com elementos da natureza, visando o desenvolvimento físico integral dos indivíduos (Jubé, 2019)

os renovadores se valiam de influências externas, advindos das inovações científicas que sustentavam os métodos ginásticos e das diversas correntes ginásticas que emergem no final do século XIX e início do século XX (Baía; Moreno, 2020. p. 692).

Em setembro de 1895, Nils Posse fez uma crítica em seu periódico acerca do caminho que o treinamento físico não deveria seguir no final do século XIX. No artigo, Posse contesta a superficialidade e a falta de evolução de algumas práticas de ginástica, especificamente em exibições como as da Escola de Verão de Ginástica de Harvard. Ele aponta que muitas das atividades apresentadas, como os exercícios militares e o treino com halteres, estavam desalinhados com as ideias modernas da Educação Física naquele período (The Posse Gymnasium Journal, setembro de 1895).

Além disso, Nils Posse frisa que essas exibições poderiam ser aceitas em cidades do interior, onde há menos oportunidades, mas, segundo ele, o povo da Nova Inglaterra⁴⁴ estaria cada vez mais bem informado sobre ginástica e, sendo Harvard a principal Universidade dos Estados Unidos, deveria assumir a liderança em treinamento físico (The Posse Gymnasium Journal, setembro de 1895).

Em contrapartida, Barão Posse enaltece a atuação de um professor, chamado Sr. W. B. Gilbert, na apresentação de exercícios calistênicos dançantes:

Este foi um exercício verdadeiramente estético, que tende a cultivar o mais alto grau de coordenação, aquele em que o corpo se move como uma unidade para um propósito consumado. Foi dança, não apenas com os pés, mas com o corpo inteiro — movimentos em que cabeça, braços, tronco e pernas contribuíam para o ritmo e o balanço. Verdadeiramente, o Sr. Gilbert compreendeu a ideia do que o movimento significa, e sua Danza Española, que formou o final do programa de ginástica, foi um sonho. A dança de salão não tem nada em comum com a ginástica moderna, mas a dança do Sr. Gilbert é eminentemente da mesma família e merece atenção especial por parte dos treinadores físicos (The Posse Gymnasium Journal, setembro de 1895, p. 12, tradução nossa).

Uma das principais finalidades do Posse Gymnasium era formar indivíduos capacitados para disseminar a Ginástica Sueca em outras localidades, conforme é descrito em seu periódico: “O graduado normal é chamado para dar aulas pela primeira vez, talvez em uma cidade do interior onde a ginástica está apenas sendo introduzida, ou pode ser em uma escola da cidade que tem "calistenia" há anos e recentemente montou um ginásio” (The Posse Gymnasium Journal, abril de 1895, p. 9). Dessa forma, os novos professores

⁴⁴ Nova Inglaterra é uma região localizada no nordeste dos Estados Unidos, abrangendo seis estados: Maine, New Hampshire, Vermont, Massachusetts, Rhode Island e Connecticut.

possuíam a tarefa de expandir e compartilhar seus conhecimentos, semelhante ao que se percebia no GCI (Moreno e Baía, 2019).

Outro intuito do Posse Gymnasium era a formação de médicos ginastas para atuarem no tratamento de doenças: “os pacientes se apresentam no ginásio para serem restaurados à saúde normal, para serem aliviados de deformidades físicas ou para serem vivificados tanto no corpo quanto na mente (The Posse Gymnasium Journal, dezembro de 1895, p. 14). Com base nisso, trazemos o relato de uma das primeiras alunas graduadas pela instituição de Nils Posse, a Senhorita Maxwell, que teve a oportunidade de ensinar no Clube de Ginástica Sueca no Reigate Priory, uma casa religiosa dedicada a Santo Agostinho situada na Inglaterra (The Posse Gymnasium Journal, outubro de 1895).

Em seu depoimento, Maxwell evidencia a profundidade do ensino oferecido no Ginásio Posse e que, através dessa instituição, formavam-se professores de modo integral, ou seja, profissionais qualificados que compreendiam a Ginástica Sueca como uma ciência embasada em anatomia, fisiologia, psicologia e mecânica. Esse padrão de formação, conforme é identificado no depoimento de Maxwell, permitia aos alunos do Ginásio atuar com competência em diferentes ambientes, tanto em ginásios bem equipados, quanto nas casas dos praticantes. Assim, reforçava-se a ideia do equilíbrio harmonioso entre corpo e mente (The Posse Gymnasium Journal, outubro de 1895).

Favorecer o desenvolvimento de uma cultura física saudável dos alunos com o propósito de que esses sujeitos tivessem pleno controle de suas vontades mediante uma prática cientificamente fundamentada e adequadamente ensinada integravam os princípios do Ginásio Posse. Em consonância com os principais elementos destacados pela aluna de Nils Posse sobre sua atuação profissional no Reigate Priory, o periódico do Ginásio evidencia que:

A Senhorita Maxwell explicou que sua metodologia é baseada nos princípios de Ling sobre cultura física, como adotados no sistema educacional da Escandinávia, e cujos resultados são visíveis na constituição física robusta dos homens e mulheres do norte da Europa. O curso de estudo dura dois anos e inclui tanto ginástica educativa quanto ginástica médica, esta última aplicada em casos patológicos, principalmente por meio de massagem (The Posse Gymnasium Journal, outubro de 1895, p. 5, tradução nossa).

Logo, ressaltamos que, embora o trabalho de Posse já estivesse implementando sua proposta de ginástica em virtude do novo contexto em que estava inserido, associar a base de seus métodos ao precursor Ling representava uma estratégia para legitimar seu trabalho desenvolvido em Boston.

3.2 Rose Posse e a continuação do Projeto Posse

Devido a morte do Barão Posse, em 18 de dezembro de 1895, em decorrência de uma trombose, sua esposa, Rose Posse, assumiu a direção do ginásio no ano seguinte, com o propósito de dar continuidade ao trabalho iniciado pelo falecido marido (Kennard, 1994).

O prosseguimento do projeto iniciado por seu fundador pode ser observado a partir da análise do *The Posse Gymnasium Journal*⁴⁵. As próximas linhas revelam a maneira em que Rose Posse gerencia a instituição até o ano de 1915, quando decidiu se retirar da direção após quase 20 anos à frente do Ginásio. Com isso, Hartvig Nissen, que recebeu Posse quando se mudou para os Estados Unidos, passou a ocupar o cargo de presidente da instituição. Dessa maneira, trataremos a seguir as ações do Posse Gymnasium após a morte de Nils Posse, em 1895, e em 1915, momento em que Rose se desvinculou da direção do Posse Gymnasium⁴⁶.

Ao longo das décadas, percebemos que o *The Posse Gymnasium Journal* continuou como importante ferramenta de compartilhamento de conhecimentos acerca do bem-estar integral do sujeito. Havia a promoção de hábitos saudáveis no periódico, tomando como base a prática de exercícios sistematizados e pautados cientificamente. Para isso, era necessário que o professor de Ginástica fosse bem qualificado, consciente de sua prática de ensino e comprometido com o propósito da profissão: o desenvolvimento moral, físico e intelectual dos cidadãos.

A pesquisa sobre os caminhos que o Posse Gymnasium seguiu a partir de 1896 sob nova gestão não será pautada na descrição minuciosa de cada período, mas sim em uma reflexão geral produzida mediante os conteúdos apresentados e discutidos por autores de diferentes locais dos Estados Unidos e também ex-alunos graduados no Ginásio. É possível identificar como ação semelhante à criação dessa instituição o registro dos principais eventos e reuniões voltados aos treinadores físicos, principalmente para os membros e graduados do *Posse Normal School of Gymnastics*. Citamos como exemplo a Associação Americana de Educação Física — na qual a Baronesa Rose foi vice-presidente por 10 anos, renunciando em 1917 — e a Convenção da Associação Americana

⁴⁵ Esse jornal será abordado à frente, em um tópico separado, dada sua importância na compreensão das ações de Posse na circulação da ginástica sueca.

⁴⁶ Ressaltamos que Rose Posse deixou o Ginásio mas continuou sendo a editora chefe do *The Posse Gymnasium Journal* até sua última publicação em dezembro de 1920.

de Educação Física (APEA) (*The Posse Gymnasium Journal*, maio de 1909; *The Posse Gymnasium Journal*, Janeiro de 1917).

Nesse período, a Baronesa Rose realizou feitos significativos; entre eles, ministrou uma palestra sobre Ginástica Sueca diante de uma entidade educacional inglesa, em Londres. Além disso, esteve envolvida com setores da educação estadunidense, como a Sociedade de Educação Física de Boston (1896-1900), tornando-se a primeira vice-presidente. Trabalhou também na secretaria da Associação Americana para o Avanço da Educação Física e, posteriormente, atuou no Departamento de Educação Física da Associação Nacional de Educação, no cargo de vice-presidente (Graves, 1904).

Em 1944, foi designada como membro vitalício da Associação Americana para Saúde, Educação Física e Recreação (AAHPER) e, nesse mesmo ano, conforme relatado por Mary Gibbons em uma publicação do jornal da AAHPER, de 1949, tornou-se presidente emérita da Escola de Educação Física e Fisioterapia Baronesa Rose Posse, em Boston (Gibbons, 1949).

Ela também ocupou o cargo da presidência do Comitê de Higiene da União Educacional e Industrial das Mulheres (Graves, 1904), uma organização responsável por um conjunto de ações promovidas por um grupo de mulheres de Boston que se preocupavam com a necessidade da reforma social e educação industrial na cidade. A organização “forneceu informações e serviços cruciais às muitas jovens que eram recém-chegadas a Boston, muitas vezes sozinhas, e necessitadas de alojamento e emprego” (Briggs, 1986, p.1). Logo, a Baronesa não somente se envolveu em atividades relacionadas à ginástica em Boston, mas também se dedicou a iniciativas voltadas para a transformação do contexto social de sua época.

Além disso, Rose Posse escreveu trabalhos que versavam sobre a prática e contribuições da Ginástica Sueca, de modo a colaborar com a disseminação de conhecimentos em benefício dos profissionais que utilizavam o método. Podemos citar sua obra intitulada *The Place of Medical Gymnastics in the Curriculum of a Normal School of Physical Training*, de 1912, cujo objetivo foi evidenciar os principais elementos que devem constituir uma Escola Normal de Treinamento Físico, como a presença de dois tipos de departamentos, ginástica educacional e ginástica médica; a necessidade do diretor de treinamento físico desse tipo de instituição ser devidamente competente e instruído para empregar exercícios suecos específicos e, além disso, avaliar os alunos e encaminhá-los, se necessário, para tratamento médico-ginástico.

Na obra *The Mental Qualifications of Candidates for Admission to Normal Schools of Physical Training*, de 1905, Rose aborda as qualificações mentais necessárias para que um indivíduo esteja apto para adentrar em uma escola normal de treinamento físico. O texto enfatiza que somente uma boa capacidade física não é suficiente tanto para o pleno desenvolvimento do sujeito, quanto para a admissão em uma instituição desse tipo. Rose aborda a importância de aspectos como percepção, velocidade de reação, concentração, boa memória, capacidade de raciocínio, criatividade, versatilidade, boa adaptabilidade, proatividade e disposição para estudar, por exemplo. Em complementaridade, a Baronesa adiciona que:

Como um teste prático, esta questão foi colocada para uma classe no Posse Gymnasium. "Quais estudos preliminares foram de maior ajuda para você em seu trabalho aqui?" A resposta foi unânime em favor de química, física e latim. Um aluno sugeriu que um preliminar adequado seria um curso de lógica ou concentração de pensamento, mostrando que os alunos percebem sua falta de poder de raciocínio. Entre as ciências que tendem a desenvolver o poder de raciocínio podem ser mencionadas incidentalmente, matemática, psicologia e estudo analítico das línguas (Posse, 1905, p. 235).

No trabalho *How Physical Training Affects the Welfare of the Nation*, de 1910, a baronesa aborda a forma em que o treinamento afeta o bem-estar do indivíduo. Ela ressalta que o povo americano se encontrava em condições higiênicas alarmantes e os maus hábitos envolviam-nos de tal forma que favoreciam a prevalência de problemas como o suicídio, gula e alcoolismo, por exemplo. Para reverter esse quadro, a prática de exercícios físicos sistematizados, pautados cientificamente e devidamente supervisionados por um especialista seria essencial para que o organismo desses sujeitos desempenhasse sua função de forma satisfatória. Além disso, Rose Posse salienta que:

Há um arranjo de exercícios que é preeminentemente eficaz para produzir o desenvolvimento essencial para resistência e força, e esse é o arranjo e aplicação descobertos há um século pelo sueco, P. H. Ling, e hoje conhecido e praticado em todo o mundo civilizado. Uma descoberta maravilhosa, a de Ling, e que deve se classificar com as grandes descobertas do mundo. Pois Ling descobriu como afetar cada parte do corpo por meio do exercício, não apenas os músculos, nervos e ossos, mas os próprios órgãos vitais, para que possamos treinar um coração fraco, possamos despertar um fígado lento, possamos corrigir um rim doente e possamos curar a própria tuberculose, se tomados nos estágios iniciais (Posse, 1910, p. 495).

No artigo *The Value of Competitive Gymnastics*, de 1903, percebemos a intenção da Baronesa Posse em discutir o valor da ginástica competitiva ao afirmar que, quando alguém compete consigo mesmo, aí se encontraria a verdadeira ginástica. Ela aborda que

há outras duas formas que constituem uma competição: competir com o outro, de forma colaborativa, ou competir contra o outro, em um contexto de oponentes.

Rose aponta que esportes como futebol, remo, atletismo, corrida e ciclismo tendem a aumentar o espírito competitivo e estimular os praticantes a longas horas de dedicação aos treinos, fato que tende a produzir um desenvolvimento unilateral do corpo e desestimular o interesse em movimentos ginásticos. A Baronesa complementa ainda que “em toda ginástica competitiva, foi dito, há perigo de exagero. Sob a excitação do momento, o competidor fica inconsciente da tensão que está sofrendo” (Posse, 1903, p. 184).

Esses trabalhos revelam que Rose compactuava com os ideais de seu falecido marido e dedicava-se à preservação do legado de Posse, entendendo a relevância da Ginástica Sueca enquanto uma prática sistematizada, pensada e experimentada não somente no Ginásio Posse, mas em diversas instituições escolares e universidades.

Apesar desse empenho, encontramos, em uma parte do jornal do mês de maio de 1914 (um ano antes de desvincular-se como presidente), um anúncio apresentando que um dos cursos a serem oferecidos na sessão de verão do Ginásio⁴⁷ seria a Ginástica Alemã:

O curso será estendido nesta temporada, para que os alunos possam escolher quatro ramos teóricos da seguinte lista: Anatomia, Fisiologia, Cinesiologia Especial, Cinesiologia Geral, Psicologia, Higiene, Ginástica Médica ou Patologia. O trabalho prático incluirá Ginástica Sueca, Ginástica Alemã, Ginástica Médica, Ginástica Corretiva ou Ortopédica, Trabalho de Playground, Esgrima, Dança Estética, Dança Folclórica, Dança Social, Tênis, Golfe e outras formas de atletismo (*The Posse Gymnasium Journal*, maio de 1914, p. 10, tradução nossa).

Em relação a essa questão, no subcapítulo 2.1 desta pesquisa, ao investigarmos o Posse Gymnasium, descobrimos que houve a contratação de um professor de ginástica alemã em 1895, o Sr. Boos, porém não obtivemos informações aprofundadas sobre seu trabalho na instituição. Sobre a presença de um curso específico do método alemão em um período de verão, deixamos o seguinte questionamento: Poderia ser um motivo para que a Baronesa Posse abdicasse de seu cargo de quase 20 anos? Ou um indício do período de discussão dos métodos que levou várias pessoas a defenderem um ecletismo?

⁴⁷ A taxa de participação dos cursos era de 50 dólares (*The Posse Gymnasium Journal*, julho de 1909, p. 11).

3.3 Posse Gymnasium Journal

Em 1892, com o Barão Posse ainda vivo, surge o *The Posse Gymnasium Journal*⁴⁸ como veículo de informação dedicado aos interesses da ginástica. Sua primeira publicação foi realizada em dezembro de 1892, a princípio possuindo o objetivo de divulgar as atividades desenvolvidas e os sucessos da escola, assim como possibilitar ao Barão Nils Posse promover a Ginástica Sueca nos Estados Unidos da América (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1920).

Durante todo o seu período de circulação, a Baronesa Posse esteve à frente, preenchendo o cargo de editora chefe, gerente de publicidade, gerente de circulação, gerente financeiro e agente de publicidade (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1920). Por alguns anos, Rose pôde contar com o auxílio da Senhorita Gazella Bennett (1852-1926) e, mais tarde, com a Senhorita M. Pamela Clough (de Detroit, Michigan), que atuaram no cargo de editora assistente.

Bennet foi aluna do Barão no Ginásio Posse entre os anos de 1891 a 1893 e, após sua formação, colocou em prática seus aprendizados na instituição em que lecionava, a Perkins School For the Blind (Escola Perkins para Deficientes Visuais), localizada em Watertown, Massachusetts, EUA. Nessa instituição, onde trabalhava desde 1874, seu trabalho foi considerado pioneiro no jardim da infância, nas ciências domésticas e na educação física (Coit, 2023).

A aquisição da revista poderia ser realizada através de uma assinatura anual, no valor de \$1,00⁴⁹ por ano. Foi observado que o custo desse plano se manteve ao longo do tempo sem sofrer acréscimos durante todo o seu período de existência. Outra forma para adquirir o periódico seria mediante exemplares avulsos, uma opção mais submetida a alterações de preço, podendo ser obtida com o custo de 10 centavos por cópia durante o ano de 1895, assim como em 1909 e 1917. Já em 1918, sofreu um reajuste para 25 centavos por cópia.

O modo de catalogação adotado pela editora foi organizar os anos em volumes (escritos em algarismos romanos, do I ao XXVIII) e os meses em números (escritos em algarismos arábicos, do 1 ao 11). Um dado importante é mencionado na edição de julho do ano de 1895: “Não haverá edição do jornal no mês de agosto, pois seguiremos nosso

⁴⁸ As fontes encontradas para realização dessa análise correspondem ao jornal de 1895 e as edições dos anos de 1909 a 1920.

⁴⁹ Valor correspondente a um dólar na época.

costume de tirar um mês de férias. Pedimos aos assinantes que tenham isso em mente” (*The Posse Gymnasium Journal*, março de 1895, p. 3).

Ao centro da primeira página, localiza-se o sumário e, abaixo, o endereço do Ginásio Posse. Os anúncios estão dispostos tanto na página após o sumário quanto também na última página do periódico. Constatamos que algumas das empresas permaneceram sendo divulgadas desde o primeiro ano do jornal analisado nesse trabalho, correspondente a 1895⁵⁰. Foi o caso da empresa responsável pela fabricação e fornecimento dos equipamentos para o Posse Gymnasium, a Narragansett Machine Company, situada na cidade de Providence, região da Nova Inglaterra e capital do estado de Rhode Island, EUA. Sua presença demonstra o investimento da companhia em divulgar seus produtos para o maior número de pessoas, dado o alcance do periódico na propagação da Ginástica Sueca e na divulgação de conhecimentos relacionados à saúde e à educação física.

Além dos aparelhos de ginástica, a Narragansett Machine Co. era responsável por desenvolver armários de aço, equipamentos para *playgrounds* e também aparelhos antropométricos para medição e avaliação do corpo humano, todos eles especificados no anúncio. Outro detalhe importante na imagem abaixo é a definição da Companhia como Gymnasium Outfitters, ou seja, “fornecedores de ginásios”.

Em um artigo do *The Journal of Health and Physical Education*, de 1936, Amy R. Howland discorre sobre o apoio dessa empresa no desenvolvimento da Educação Física nos Estados Unidos desde o final do século XIX:

Uma lista impressionante dos ginásios equipados pela Narragansett em um ano, conforme mostrado no catálogo de 1892, inclui onze clubes atléticos, oito associações católicas, quatorze faculdades, cinco escolas normais, vinte e seis escolas, trinta e três YMCA's e vinte e quatro outras (Howland, 1936, p. 638).

Ademais, em outro catálogo de 1905, encontramos algumas instituições estadunidenses mencionadas, como o Columbia College Gymnasium, o Morris High School Gymnasium, o Ginásio da Associação Cristã de Moços, localizados no estado de Nova York, bem como Parques Infantis de Chicago, do estado de Illinois. Enfatizam ainda que:

⁵⁰ As edições anteriores ao ano de 1895 do Jornal não foram localizadas, incluindo a primeira, publicada em dezembro de 1892.

Nós originamos o costume de fornecer aos cidadãos, arquitetos, etc., plantas e listas especialmente elaboradas com estimativas de custo para equipamentos completos de ginásio, e continuamos a dar a esses planos nossa melhor atenção, selecionando os aparelhos com base científica aprovada pelas principais autoridades (Narragansett Machine Co., 1905, p. 88).

Imagem 5 — Anúncio dos produtos da Narragansett Machine Company, seguidos da imagem do prédio da empresa ao fundo



Fonte: *The Posse Gymnasium Journal*, fevereiro de 1916, p. 11

Conforme Howland (1936), essa empresa possuiu uma colaboração próxima com o Dr. Dudley Allen Sargent, da Universidade de Harvard, e o Dr. Edward Hitchcoc, da Universidade de Yale, dado que o presidente da Narragansett, Albert J. Thornley, e o secretário James W. Thornley tinham uma relação de amizade com esses pioneiros da Educação Física dos EUA. A autora menciona ainda sobre como os métodos alemão e sueco dominaram o cenário de treinamento físico ao longo das décadas. Todos esses apontamentos, portanto, estão diretamente relacionados com os tipos de aparelhos necessários e voltados para o desenvolvimento de programas de treinamento físico do país.

Outros exemplos de anunciantes observados com maior frequência no *The Posse Gymnasium Journal* são Equipoise Waist e Spirella Athletic Waist. Essas foram duas marcas de espartilho, uma peça de vestuário feminino para a redução do diâmetro da cintura e deixar a coluna ereta, promovendo assim maior elegância. Conforme a propaganda, esse tipo de vestimenta era recomendado por médicos e instrutores físicos. A marca Spirella Athletic Waist complementa em seu anúncio que cada produto é “construído com princípios científicos para atender aos requisitos da mulher atlética moderna” e destaca ainda que “uma peça de roupa ideal para mulheres que praticam passeios de barco, tênis, basquete ou qualquer exercício físico”. Abaixo estão dispostas a imagem de cada marca, respectivamente:

Imagem 6 — Anúncio da marca de espartilhos Equipoise Waist

POINTS ABOUT THE
Equipoise Waist.

*Stylish and Comfortable! a rare combination!
Bones are Removable! without ripping!
Best of Material used! making it durable!
Hygienic Principle of Support from Shoulders embodied!
Recommended by Physicians and Calisthenic Teachers!
Popularly endorsed by its constantly increasing sale!*

SOLD EVERYWHERE BY LEADING MERCHANTS, or mailed, postpaid, on receipt of order. If not satisfactory, will be exchanged or money refunded if returned in perfect order.

Ladies' Style No.	Cut of Neck.	Material.	Description.	Price.
400	High Neck.	White Tulle.	Wide Back, Single Without Bones.	\$1.25
401	High Neck and Square Neck.	White Tulle.	Wide Back, Laced in Front.	2.00
402	Square Neck.	White Tulle.	Wide Back, Laced in Body.	3.00
403C	Square Neck.	Drab Twill.	Laced in Back.	2.50
403B	Square Neck.	Fast Black.	Laced in Back.	2.50
404W	Extra Low Neck.	White Ventilated.	Boned Front and Back.	2.50
405LH	Low Neck.	Fine White Tulle.	Boned Front and Back.	2.50
418	Square Neck.	Plaque Silk.	Boned Front and Back.	4.00
Misses' 411	High and Square Neck.	White Tulle, Laced.	Wide Back, Boned.	1.25

Address,
GEORGE FROST COMPANY,
551 Tremont St., Boston.

Give Waist measure Over Dress, length Under Arm, and STYLE NUMBER. Reply by P. O. Order or to 100 N. Y. Further particulars in our book (mailed free), entitled A MODERN HYGIENIC.

Fonte: *The Posse Gymnasium Journal*, novembro de 1895, p. 2

Imagem 7 — Anúncio da marca de espartilhos Spirella Athletic Waist

THE SPIRELLA ATHLETIC WAIST

CONSTRUCTED ON SCIENTIFIC PRINCIPLES TO MEET THE REQUIREMENTS OF THE MODERN ATHLETIC WOMAN

Designed by Henry W. Gilbert, Expert Designer and Corset Maker and Miss Eva Maynard Martin, Instructor in Physical Training, Member of the Woman's Dress Reform Committee, Chicago.

THE SPIRELLA ATHLETIC WAIST is molded—as no other Waist ever has been—to fit the modern athletic type of figure.

SPECIAL FEATURES. SUFFICIENT BREATHING SPACE to meet all requirements. ELASTIC UNDERARM LACING on either side allowing easy expansion for deep breathing. CURVED SHOULDER STRAP self adjusting; does not cut into or slip from the shoulder. **BUTTON FRONT.** Boned and Stayed throughout with Spirella. A very elastic, pliable, non-resisting boning, offering no impediment to any movement of the body.

SPIRELLA is guaranteed unbreakable in regular wear; allows perfect freedom of movement; does not take a permanent bend and retains the shape of the garment until the cloth wears out. SPIRELLA BONING is guaranteed rust proof in corset wear. SPIRELLA ATHLETIC WAISTS CAN BE LAUNDRIED REPEATEDLY WITHOUT REMOVING BONING.

Indorsed by Physicians and Physical Instructors. Made in all sizes, three styles, differing in underarm length. An Ideal Garment for ladies indulging in boating, tennis, basket-ball or any physical exercise.

For particulars concerning styles, prices, etc., address,
THE SPIRELLA COMPANY, MEADVILLE, PA.

Fonte: *The Posse Gymnasium Journal*, junho de 1909, p. 12

Além desse espaço reservado para anunciantes de diferentes áreas — como lojas de roupas, chapéus e sapatos, marcas de piano, estúdios de fotografias, entre outros —, o periódico contém matérias diversificadas que abordam a importância da prática de exercícios para a manutenção da saúde e harmonia do corpo e mente para homens, mulheres, crianças e idosos, sempre respeitando a especificidade de cada indivíduo.

Os benefícios, portanto, alcançam todas as idades: para os jovens, é incentivado a prática de jogos e esportes, que atuam no processo de socialização; para os idosos, é estimulado atividades que os mantenham em movimento, além de tarefas manuais ou intelectuais, de forma a manter a vitalidade por meio de momentos de lazer (*The Posse Gymnasium Journal*, 1895).

Um tópico relevante a ser mencionado é o *Here and There*, geralmente presente no final das edições, abordava os principais acontecimentos que decorreram próximo da data de divulgação do periódico. Entre eles, registrava o deslocamento dos sujeitos formados pelo *Posse Gymnasium*, divulgando também seus cargos profissionais, dado que muitos graduados ocupavam posições de prestígio. Também anunciava as reuniões de professores, alunos e integrantes de clubes que tinham ligação com a instituição.

A seção trazia regularmente a relação de ingresso de alunos, como o mencionado na edição de fevereiro de 1895: “O Barão Axel Sparre, de Estocolmo, Suécia, recentemente ingressou na turma normal, com a intenção de concluir o curso e obter o diploma da escola. O Barão é um massagista experiente” (*The Posse Gymnasium Journal*, fevereiro de 1895, p. 13). Fornecia também atualizações sobre o retorno de professores do Ginásio que estavam atuando em outras instituições, como a mencionada no mês de outubro de 1895: “A Sra. Elizabeth Robinson retornou para o segundo ano no Posse Gymnasium. Ela teve um verão muito bem-sucedido em Poland Springs, Me., onde esteve praticando massagem” (*The Posse Gymnasium Journal*, outubro de 1895, p. 11).

Além da divulgação de eventos sociais, como casamentos de pessoas influentes na cidade, essa seção também tratava de solenidades relacionadas ao Ginásio, como jogos realizados no local e a divulgação de exposições e competições ginásticas, tanto no Posse Gymnasium quanto em outras universidades ao redor dos Estados Unidos. Ainda publicava sobre as condecorações e prêmios recebidos, além de palestras promovidas pelo Barão Posse, como a realizada para estudantes de medicina da Universidade de Boston, sobre “O Escopo da Ginástica Médica e Educacional”.

A ginástica médica, inclusive, é citada diversas vezes nesse tópico, tanto com anúncios sobre a inauguração de consultórios que tratavam pacientes por meio desse método e de massagens, quanto com a divulgação de cursos e palestras sobre o tema, como o promovido pela Senhorita Mary E. Sawyer no Hospital Framingham e na Escola de Treinamento para enfermeiras.

Numerosos líderes reconhecidos mundialmente na ginástica e na educação contribuíram na escrita do Jornal ao longo de seu período de existência, como por exemplo o Dr. R. Tait McKenzie⁵¹, o Dr. Seaver⁵², Dr. W. G. Anderson⁵³, Senhorita Clara G. Baer⁵⁴, Sr. Leonard Mason, Senhorita Annie C. Skeele⁵⁵, Senhorita Jessie H. Bancroft⁵⁶, Sr. Diretor, e Dr. Luther H. Gulick⁵⁷. Sobre o conteúdo de ginástica médica, os maiores colaboradores foram o Dr. Edgar F. Cyriax⁵⁸, de Londres, Inglaterra, o Dr. Sundelins e o Dr. Douglas Graham. Alguns dos artigos mais interessantes, no entanto, foram escritos pelos próprios alunos de acordo com a editora (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1920).

O Jornal do Ginásio Posse de dezembro de 1917 sinaliza que os EUA passaram a enfrentar uma escassez de papel, entre outras adversidades, decorrentes dos impactos gerados pela Primeira Guerra Mundial. Em vista disso, a Baronesa optou por tornar a impressão do periódico trimestral, sendo emitida em fevereiro, maio, setembro e dezembro (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1917).

Ao descrever a história do Jornal na edição de dezembro de 1920, Rose alega que a primeira publicação foi elaborada sem grandes pretensões de continuidade por parte da editora. No entanto, foi tamanha a receptividade dos alunos do ginásio e dos demais indivíduos interessados em conhecer um pouco mais sobre a Ginástica Sueca que estava se popularizando em Boston, que a Baronesa decidiu fazer publicações mensais,

⁵¹ Médico canadense que atuou no desenvolvimento científico do treinamento físico e exercícios terapêuticos (Ditunno Jr; Verville, 2014).

⁵² Médico e educador físico americano que contribuiu no campo da antropometria (Seaver, 1896).

⁵³ Foi um médico americano e diretor da Brooklyn Normal School for Physical Education (Anderson, 1896).

⁵⁴ Professora americana de Educação Física que influenciou o basquete feminino (*Encyclopaedia Britannica*, [s.d.]).

⁵⁵ Foi uma instrutora de Ginástica na Escola Normal Estadual de Mansfield, estado da Pensilvânia (*The Posse Gymnasium Journal*, julho de 1895).

⁵⁶ Educadora americana e diretora de treinamento físico nas escolas públicas de Brooklyn entre os anos de 1893 a 1903 (Evans, 1960).

⁵⁷ Educador americano que lecionou Educação Física para a Associação Cristã de Moços (YMCA) no Springfield College, Massachusetts, na década de 1890. Foi ele quem convenceu James Naismith a criar um jogo que pudesse ser praticado durante o inverno (Putney, 2011).

⁵⁸ Médico sueco que escreveu sobre a ginástica e o tratamento manipulativo (Bakewell, 1997).

estabelecendo assim uma lista de assinantes e anunciantes (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1920).

A relevância do periódico foi tão significativa a ponto de resistir a todos os entraves que o Ginásio Posse esteve submetido durante o período de 1892-1920, sem interromper sua produção. Essa atuação da Baronesa Posse contribuiu com a sua popularidade e reconhecimento e na manutenção de sua vasta rede de amigos. Para mais:

Desde dezembro de 1892, ela edita o Posse Gymnasium Journal, único jornal do gênero no país, e desde o início é autossustentável. Este trabalho foi conduzido sob sua gestão exclusiva por mais de dez anos. É utilizado pela maioria das bibliotecas universitárias estaduais e tem assinantes na Inglaterra, França, Alemanha e Suécia (Graves, 1904. p. 108, tradução nossa).

Durante os primeiros anos do periódico, de dezembro de 1892 a dezembro de 1895, verificou-se a colaboração de Nils Posse que, para além de sua dedicação ao trabalho no Posse Gymnasium, empenhou-se em propagar a Ginástica Sueca através de participações em eventos e na escrita de livros e artigos (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro, 1920). Além disso, o Barão dispôs-se a contribuir mensalmente para a revista através da divulgação de atividades desenvolvidas no Ginásio e da realização de críticas às publicações contemporâneas realizadas dentro da temática de ginástica. A estas dedicou um tópico denominado “Revisão de Livro”, que será abordado a seguir.

Na edição de fevereiro de 1895, Nils Posse argumenta sobre a segunda edição do *Manual de Exercício Sueco, compilado por George L. Melio*, fazendo uma breve descrição acerca do conteúdo do livro, que traz uma biografia de Ling, críticas sobre a Ginástica Sueca, descrições e ilustrações dos movimentos elementares, pequenas notas a respeito do ensino da ginástica, gráficos dos movimentos e tabelas de exercícios. Posse contesta alguns termos apresentados pelo autor, como por exemplo “exercício sueco”, dado que essa expressão remete à realidade do quartel e nada se aproxima com a ginástica educacional. Apesar desses apontamentos, Posse reconhece a relevância da obra, afirmando que:

O livro do Sr. Melio é um verdadeiro *Multum in parvo*⁵⁹ e é, até onde sabemos, o mais completo livreto sobre o assunto. Ele tem o grande mérito de ter sido escrito por um bom professor, alguém que se dedicou com muito entusiasmo à sua especialidade; que não deixou pedra sobre pedra em sua busca por conhecimento; e que se esforçou para descobrir o que o professor médio mais precisa. Todo o conjunto do manual confirma essa declaração (*The Posse Gymnasium Journal*, fevereiro de 1895, p. 12, tradução nossa).

⁵⁹ *Multum in parvo* é termo latino que se refere a muitas coisas em poucas palavras.

Embora tenha tido um período curto de vida (1862-1895) e de permanência nos EUA (1885-1895), o compromisso de Nils Posse com a divulgação da Ginástica Sueca através de uma enorme quantidade de trabalhos escritos⁶⁰, possibilitou a Baronesa Rose Posse continuar alimentando o jornal com seus conhecimentos durante vários anos após sua morte.

Para a Baronesa, a qualidade desses artigos, entre outros de alto nível, atraiu assinantes de quase todas as universidades e faculdades, além de muitas bibliotecas públicas, escolas normais estaduais e outras instituições educacionais dos EUA. Posteriormente, assinantes da Inglaterra, Escócia, França, Alemanha, Suécia, Holanda e Japão integraram a lista de assinantes (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1920). As dimensões de seu impacto podem ser evidenciadas pelo fato de que, em dezembro de 1917, seus exemplares estavam disponíveis na sala de leitura de diversas instituições renomadas, como:

Universidade de Chicago, Universidade de Indiana, Universidade de Illinois, Universidade de Ohio, Universidade da Pensilvânia, Universidade de Utah, Universidade da Califórnia, Universidade de Dakota do Sul, Yale, Amherst, Cornell, Syracuse, Haverford, Oberlin, Faculdade Sophie Newcomb em Nova Orleans, Faculdade Normal de Ypsilanti, Faculdade Internacional Y.M.C.A. em Springfield, Massachusetts, Universidade de Macomb em Macomb, Illinois, Universidade Leland Stanford na Califórnia, Escolas Normais Estaduais em San Jose, Califórnia, De Kalb, Adams, Massachusetts, Mansfield, Pensilvânia, Fairmount, Virgínia Ocidental, Universidade de Montana, Universidade de Kentucky, além das bibliotecas públicas das principais cidades, incluindo a famosa Biblioteca John Crerar de Chicago e a Biblioteca Estadual de Albany, Nova York (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1917, p. 3, tradução nossa).

Esses exemplares também estavam presentes em conselhos de educação, na YWCA e em muitos outros estabelecimentos de destaque, bem como em academias e ginásios privados. Havia ainda assinantes internacionais na China, Japão, Austrália, Filipinas, Suécia, Holanda, Inglaterra, México e América do Sul (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1917).

O conteúdo de ginástica médica permanecia sendo publicado desde a fundação do periódico. De acordo com a Baronesa, esse fato foi motivo de orgulho, uma vez que o Jornal foi o único do gênero e, embora houvesse outras revistas que tratassem de ginástica ou esporte publicadas por clubes ou associações, nenhuma outra escola de treinamento físico manteve uma publicação na mesma base ou na mesma extensão.

⁶⁰ Alguns desses trabalhos serão objeto de análise do próximo capítulo.

O *Posse Gymnasium Journal* esteve ativo por 28 anos, encerrando suas atividades em dezembro de 1920. Nessa edição, Rose alegou que a necessidade do impresso já não era tão significativa nos Estados Unidos e nem para os demais países, uma vez que o valor do sistema sueco de ginástica já havia conquistado amplo reconhecimento. Em sua última publicação, a Baronesa descreve a história do periódico, em que afirma que “nada tenha contribuído tão largamente para o crescimento do movimento Posse em todo o país, como a influência desta pequena Revista” (*The Posse Gymnasium Journal*, dezembro de 1920, p. 4).

4 A GINÁSTICA SUECA NOS ESCRITOS DE NILS POSSE

O terceiro capítulo tem como objetivo compreender a Ginástica Sueca desenvolvida pelo Barão Nils Posse, a partir de seu contato com uma cultura diferente da sua, e a disseminação desse método por meio de suas obras escritas, revelando práticas, ensinamentos e exposições realizadas. Fundamentamos nossa análise em seus escritos, visto que a publicação de livros foi uma das formas que o sueco utilizou para colocar em circulação sua ginástica.

Em determinadas obras, Posse elucida as principais questões vinculadas ao método sueco, como apontamentos sobre a criação do precursor Ling; a forma que foi introduzido no Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, inclusive a maneira que o GCI foi organizado para que os princípios de Ling pudessem ser colocados em prática (Posse, 1887, 1888, 1891c).

Essa ginástica inspirada em Ling passou por algumas adaptações e reorganizações e alterou-se entre as publicações de suas obras. Nesse sentido, Posse tinha clareza da proposta inicial do método, dividido em quatro direções principais: Ginástica Pedagógica, Militar, Médica e Estética. No entanto, em suas obras, identificamos variações nas definições das partes que a compunha, sendo comum entre elas a existência de duas partes: a Ginástica Pedagógica⁶¹ e a Ginástica Médica — mesmo que, em algumas delas (1890; 1891b), Nils Posse mantivesse a Médica e apresentasse a Educacional⁶² como constituinte dessa divisão no lugar da Pedagógica⁶³.

Um exemplo dessa variação de classificação pode ser encontrado na obra de Posse de 1894 (representada na Imagem abaixo) em que reclassifica a Ginástica Sueca⁶⁴, passando a ser dividida em Médica e Higiênica.

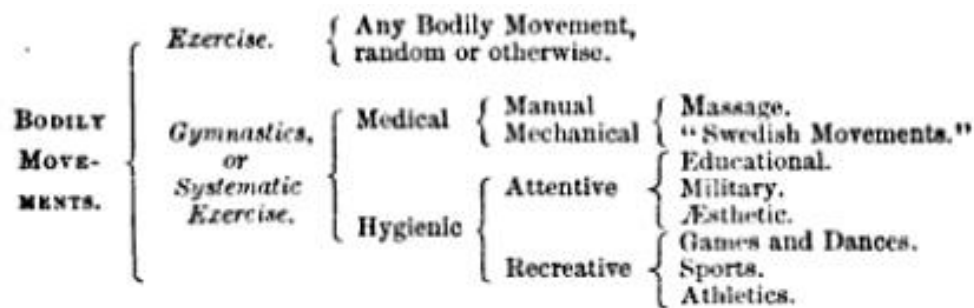
⁶¹ O propósito da Ginástica Pedagógica seria desenvolver e manter a harmonia entre corpo e mente na saúde (Posse, 1887, p. 4).

⁶² O propósito da Ginástica Educacional seria o emprego de exercícios para o desenvolvimento do corpo saudável (Posse, 1890).

⁶³ Em 1890, com a criação do Ginásio Posse, a Ginástica Educativa passou a fazer parte do processo formativo, com o intuito de ofertar aulas para crianças das instituições públicas de ensino da cidade de Boston. Como especificado no capítulo anterior, o Ginásio contava com o Departamento de Ginástica Pedagógica, Educativa e Médica. Diante disso, é importante pontuar que o *The Posse Gymnasium Journal* também constituiu um importante meio de propagação do método ao publicar os escritos de Nils Posse.

⁶⁴ Essa reclassificação é encontrada na obra *The Special Kinesiology of Educational Gymnastics*, de 1894.

Imagem 8 — Divisão do método sueco



Fonte: Posse, 1894, p. 1

A partir dessa reclassificação, ele evidencia que os movimentos corporais podem ser categorizados em dois níveis: exercícios — qualquer ação corporal, aleatória ou não — ou ginástica — exercícios sistemáticos de Ginástica Médica e Higiênica. A Médica era subdividida em Manual e Mecânica, o que englobava os movimentos de massagem e o que denomina de “movimentos suecos”. Já a Higiênica foi subdividida em “Atenção” (envolvendo a Ginástica Educativa, Militar e Estética) e “Recreação” (incluindo jogos e danças, esportes e atletismo).

Sendo assim, a construção deste capítulo baseou-se nas duas formas de ginástica às quais Nils Posse mais se dedicou em seus escritos: a Ginástica Pedagógica e a Ginástica Médica. Nesse sentido, foi possível compreender as aproximações e ressignificações dessas ginásticas ao longo da análise sistemática de suas obras⁶⁵.

4.1 A Ginástica Médica, as publicações e sua circulação

Nesta seção, abordaremos duas produções do Barão Posse que discorrem sobre a Ginástica Médica. A primeira é intitulada *Medical Gymnastics — Of Gymnastics Central Institute*, de 1887, possui 20 páginas e foi publicada em Boston. O texto foi dividido em: “Introdução”, “História”, “Colégios Médico-Ginastas”, “Movimento e Posição”, “Como a Ginástica Médica é aplicada”, “Efeitos fisiológicos da Ginástica Médica” e, por último, “Ginástica Médica para diferentes formas de doença”.

⁶⁵ Como informado no capítulo 2, além das obras nas quais aprofundaremos nossa análise, ele também produziu: *How Gymnastics are Taught in Sweden – The Chief Characteristics of the Swedish System of Gymnastics* (1891c); *Suggestions on Physical Culture* (1884); *Modifications of the Swedish System of Gymnastics to Meet American Conditions?* (1892, p. 29-34); *American (?) Gymnastics* (1893a, p. 35-36); *Swedish Gymnastics Vs. German* (1893b, p. 37-40).

Em sua parte introdutória, Posse destaca que a Ginástica Médica é muitas vezes confundida com outras formas de ginástica ensinada nos ginásios comuns e até mesmo com certos tipos de massagens que não possuem o mesmo propósito curativo. O objetivo da obra, portanto, é esclarecer possíveis equívocos que permeiam essa temática.

Sobre o aspecto histórico, o autor reforça a criação desse sistema de exercícios por Ling, que reuniu fragmentos e conhecimentos antigos sob uma perspectiva filosófica. Posse também vincula o tratamento de doenças a uma longa trajetória, defendendo que esse tipo de manipulação é utilizado, instintivamente, desde o princípio da humanidade. Exemplo disso seriam os médicos gregos, que faziam uso de exercícios específicos para fins terapêuticos, e os romanos, que empregaram a ginástica grega como um recurso higiênico (Posse, 1887).

Segundo Posse, na Idade Média, apesar da possibilidade dos movimentos corporais e manipulações terem sido utilizados pela população, seu valor curativo foi sendo esquecido e “foi apenas no início do século XIX que a ginástica médica começou a alcançar uma organização sistemática, desenvolvendo-se continuamente desde então” (Posse, 1887, p. 4). A partir disso, o Barão destaca que

Ling e seus seguidores (Branting, Georgii, etc.) desenvolveram a parte médica do sistema com tal perfeição que resta muito pouco a acrescentar para lhe dar exatidão — se é que a exatidão pode ser alguma vez alcançada no tratamento de doenças — e, como atualmente é praticado em todo o mundo, caminha lado a lado com a medicina e é aplicado com sucesso a formas amplamente diversas de enfermidades (Posse, 1887, p.5, tradução nossa).

Essa ginástica médica, cujo propósito é bem definido, implica na execução de movimentos e posicionamentos corretos. Essa finalidade relaciona-se diretamente aos princípios de Ling, pois somente uma prática verdadeiramente compreendida e racional poderia gerar benefícios ao corpo humano. Havia duas formas de aplicação do método — que variavam conforme a individualidade e necessidade do indivíduo: manualmente ou com o auxílio de aparelhos. Porém, é destacado que a intervenção manual é essencial para que haja variedade de movimentos. O uso dos aparelhos, portanto, passa a ser um recurso utilizado para economia de força e tempo do médico-ginasta (Posse, 1887).

Ao abordar os Colégios Médico-Ginastas, o texto destaca o prestígio do GCI na formação de profissionais devidamente capacitados para o tratamento de diferentes comorbidades — tanto instrutores de ginástica quanto doutores médico-ginásticos. Nesse sentido, o intuito da Instituição consistia no aperfeiçoamento e sustentação do método sueco em seus aspectos teóricos e práticos. Inclusive, podemos ressaltar que:

Somente os graduados deste Instituto ou de outras faculdades médicas reconhecidas têm permissão para praticar a cura ginástica na Suécia. Institutos semelhantes a este podem ser encontrados em outras cidades europeias (Berlim, São Petersburgo, etc.), sendo o de Estocolmo, no entanto, mais completo como faculdade do que os demais (Posse, 1887, p. 6, tradução nossa).

Visto a responsabilidade que envolvia o ensino e prática do método, os resultados almejados só seriam alcançados mediante alguns aspectos, que foram sinalizados no item “Movimentos e Posição”. Para Nils Posse (1887, p.6), “todo exercício cuja direção e duração são determinadas é um movimento ginástico”, ou seja, há um propósito almejado a partir de determinada ação. Por isso, o sujeito responsável pela prática de ensino e pelas fricções a serem exercidas deve conhecer suficientemente a estrutura anatômica e as funções fisiológicas do organismo.

Outro ponto central é o entendimento de que “uma posição ginástica é a postura do corpo no início, durante ou ao final de um movimento” (Posse, 1887, p.6), o que destaca a necessidade de um bom alinhamento corporal, de forma a permitir uma execução precisa e segura, colaborando com o desenvolvimento harmonioso do corpo. As cinco posições fundamentais apresentadas em sua obra foram: em pé, ajoelhado, sentado, deitado e suspenso — sendo ajustadas de maneira mais simples ou complexa conforme a individualidade e necessidade do praticante. No que diz respeito à terminologia e descrição dos movimentos, a forma mais frequentemente utilizada é aquela fundamentada no tipo de ação realizada:

Entre os nomes mais comuns estão: flexão e extensão, separação e fechamento, torção, tração, elevação, levantamento, rotação, balanço, compressão, percussão, fricção, vibração, amassamento, entre outros. Alguns desses movimentos fazem parte do conceito amplamente conhecido de massagem (do grego *masso*, "amassar ou manipular"; e do árabe *mass*, "pressionar suavemente") (Posse, 1887, p. 7, tradução nossa).

Um dos propósitos do texto consiste em explicar ao leitor a maneira que os movimentos devem ser devidamente aplicados pelo assistente e realizados pelo paciente⁶⁶. As intervenções são agrupadas em: flexão cervical para trás sob resistência; ajoelhado em afastamento com torção do tronco sob resistência; sentado a cavaleiro com rotação passiva do tronco; deitado em extensão com flexão e extensão dos braços sob resistência; em suspensão com afastamento e fechamento das pernas sob resistência (Posse, 1887). Cada uma delas pode ser realizada tanto de forma ativa quanto passiva,

⁶⁶ Posse utiliza os termos assistente e paciente ao longo de sua obra.

variando conforme o propósito de cada movimento e de acordo com os efeitos desejados para o organismo do paciente.

No que concerne à técnica de massagem, Posse destaca que cada procedimento, quando aplicado com precisão e associado aos princípios da ginástica médica, exerce uma função importante no tratamento de diversas disfunções:

As pessoas geralmente têm a ideia de que toda "fricção" é massagem, enquanto este último termo se refere a um grupo de movimentos passivos: fricção, amassamento, percussão, vibração etc., sendo cada um deles um procedimento distinto, determinado em sua forma tanto quanto qualquer outro movimento ginástico, e aplicado, como este, com o propósito de produzir efeitos específicos sobre o organismo. O que foi dito acima sobre os "movimentos" aplica-se igualmente à "massagem", pois os dois termos são, na verdade, praticamente sinônimos; e pode-se levantar a questão de se não seria melhor abandonar todos os outros nomes, como "cura pelo movimento", "ginástica médica" etc., e deixar que a palavra "massagem" abranja todas as formas de terapêutica manual e mecânica (Posse, 1887, p. 9-10, tradução nossa).

Com base em uma prática devidamente orientada e fundamentada, são destacados seus resultados no item “Efeitos Fisiológicos da Ginástica Médica”, sendo: melhora do fluxo sanguíneo, tratamento de dores de cabeça, doenças pélvicas e abdominais, fortalecimento de músculos em geral, influência sobre vértebras, melhora da atividade dos nervos, aumento da atividade mental, atuação na funcionalidade dos órgãos respiratórios, digestivos, circulatórios, entre outros (Posse, 1887, p.10). Cada um desses benefícios está intimamente ligado aos objetivos do precursor Ling e, por conta disso, é esclarecido que:

O fornecimento de força no corpo é limitado; quando o fornecimento e a necessidade estão equilibrados, a saúde prevalece, mas quando o gasto excede o fornecimento, surgem fadiga e doença. Curar essas condições é restaurar a harmonia no corpo ou conduzir a força já presente para partes onde pode ser poupada, direcionando-a para canais onde é mais necessária; trata-se de imprimir movimento (Posse, 1887, p. 10, tradução nossa).

Diante disso, é possível afirmar que o movimento é um recurso valioso para o tratamento de diferentes disfunções, fato que dialoga com o uso da Ginástica Sueca por Ling ao buscar combater o reumatismo e sua predisposição à tuberculose. Algumas doenças, conforme apresentado nesse escrito, como nevralgia (ou neuralgia), paralisia, asma, cardiopatias, doenças pélvicas, anemia, reumatismo muscular ou articular, doenças gastrointestinais, entre outros, poderiam ter suas consequências minimizadas no organismo pela prática ginástica (Posse, 1887).

A partir da análise dessa obra, compreendemos que ao longo dos anos o Instituto de Estocolmo, a partir da ação dos sujeitos, reuniu e sistematizou um conjunto de conhecimentos teórico-práticos que permitiram a constituição de uma formação e de uma profissão que tinha objetivos e procedimentos bem delimitados. Além disso, os benefícios e efeitos sobre o organismo seriam diversos e, por conta disso, a individualidade e necessidade do paciente direcionaram cada movimento a ser realizado.

O Barão Posse, pouco tempo depois da publicação dessa obra apresentada, trouxe, em 1889, uma outra produção referente à ginástica médica, intitulada *The Therapeutic Application of Medical Gymnastics*. Trata-se de um escrito destinado à apresentação em uma reunião de medicina clínica, patologia e higiene da Sociedade Médica de Massachusetts, ocorrida em 13 de março de 1889. Pereira (s/d) aponta que a ginástica médica e a medicina tinham pontos em convergência, o que, por vezes, gerava debates e conflitos por parte da classe médica ao se posicionarem contrários ao exercício desta prática, entendendo-a como campo de atuação do médico. Assim, é relevante observarmos a presença de Posse, palestrando e escrevendo uma obra que circulava, também, entre a comunidade médica.

Essa obra, constituída de 32 páginas, foi reimpressa em 1891, em Boston, o que nos indica que, possivelmente, houve uma circulação intensa que demandou nova impressão. Na capa, Posse apresenta-se como graduado pelo Real Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, na Suécia; como ex-assistente em sua clínica; como ex-docente de Ginástica Médica no Hospital de New England e no Asilo McLean (Hospital Geral de Massachusetts) e, por fim, como diretor do Ginásio Posse, em Boston. Diferentemente da obra anterior, esta não possui uma divisão estruturada, caracterizando-se como um texto contínuo.

Nesse escrito, Nils Posse reforça a necessidade de inserção da Ginástica Médica no campo da medicina. Para isso, ele afirma que seria necessário reconhecer essa prática não somente como um elemento higiênico e educacional, mas como um meio curativo. Vale lembrar que, assim como pontuado no capítulo 2, sua produção está articulada à divulgação do método sueco em Boston e à sua trajetória de trabalho. Nesse sentido, como um dos feitos de Posse em busca da promoção da ginástica médica, podemos elencar, por exemplo, o estabelecimento de convênios com hospitais da cidade, o que favoreceu a criação de clínicas de massagem com graduados do Ginásio Posse como operadores. Além disso, estudantes que se encontravam em sua fase final de formação também foram

beneficiados, podendo colocar em prática seus conhecimentos (*The Posse Gymnasium Journal*, junho de 1909; Gerber, 1971).

Inicialmente, Posse dedica-se à definição do termo “ginástica” que, em suas palavras, configura-se como “exercício sistemático dos músculos, para o restabelecimento da saúde e para o desenvolvimento e preservação das forças físicas” (Posse, 1891b, p. 5). Nesse sentido, essa sistematização faz-se importante, pois a característica de cada movimento varia conforme a finalidade que lhe é atribuída (Posse, 1891b).

Os movimentos médico-ginásticos são, em sua grande maioria, passivos — em que o paciente não realiza nenhum esforço voluntário — e resistidos — em que o operador efetua uma resistência ao movimento —, mas em situações em que o paciente realiza uma ação pela sua própria força, eles são considerados ativos. Nos exercícios em que o operador auxilia o paciente, esses movimentos são considerados assistidos. (Posse, 1891b).

Assim como na primeira obra, esta também se preocupa com os propósitos que envolvem cada movimento. Por conta disso, muitos aspectos esclarecidos na obra apresentada anteriormente são trazidos novamente por Posse. Exemplo disso é a referência à ação terapêutica do método:

O efeito de um movimento é o resultado de sua ação e da reação do nosso organismo” o efeito pode ser físico, fisiológico e psicológico, e os movimentos também têm um efeito geral e local. Normalmente, o efeito local decide o uso de um movimento, embora seus efeitos gerais nunca devam ser deixados inteiramente fora de consideração (Posse, 1891b, p. 6, tradução nossa).

Nesse sentido, essa obra apresenta alguns efeitos específicos a partir da especificidade de cada movimento, como, por exemplo, dos movimentos ativos, que atuam regulando a pressão sanguínea, evitando a atrofia de tecidos e órgãos, favorecendo a hipertrofia muscular, propiciando a redução de gordura corporal, entre outros. Em comparação com os movimentos assistidos, aqueles realizados de maneira resistida apresentariam efeitos potencializados.

A respeito dos movimentos passivos, podemos considerar que os seus efeitos se opõem aos ativos, principalmente por favorecerem o acúmulo de gordura, dado seu baixo gasto energético. Por isso, Posse salienta que, em cada sessão de ginástica médica, deveriam haver tanto exercícios passivos, quanto passivos, de forma a promover o equilíbrio do organismo como um todo. Cada intervenção teria uma duração total de 30

minutos, possuindo em média de seis a doze movimentos, conforme a demanda e necessidade de cada caso tratado. Além disso:

Os movimentos, inicialmente aplicados de forma suave e experimental, devem aumentar gradualmente em intensidade e duração, acompanhando o fortalecimento progressivo do paciente. Tem-se constatado ser vantajoso iniciar e encerrar cada aplicação com exercícios suaves, escolhidos por seus efeitos gerais, e colocar os movimentos mais específicos no meio da prescrição (Posse, 1891b, p. 8-9).

A partir de toda sistematização que envolve o método sueco, podemos afirmar que o precursor Ling acreditava que o desenvolvimento do espírito humano poderia ser atingido por meio do disciplinamento do corpo. Em consonância com esse pensamento, a *Gymnastikens allmänna grunder* (1834-1840) foi uma das poucas obras referentes ao método deixada por ele⁶⁷.

Conforme Ling (1834-1840), para que o corpo do indivíduo tenha uma boa funcionalidade, seria necessário haver equilíbrio nas ações exercidas, considerando que a saúde só seria atingida diante desse contexto. Essa relação harmônica entre as partes é constituída por três formas básicas do organismo, em analogia aos três reinos da natureza. A forma Química⁶⁸ (reino vegetal) envolveria aspectos ligados à alimentação, higienização, respiração, etc; a forma Mecânica⁶⁹ (reino mineral) integraria a organização de movimentos, o descanso, a postura e as habilidades técnicas do indivíduo; enquanto a forma Dinâmica⁷⁰ (reino animal) abrangeria a vontade, a razão, sensações, percepções, como também expressões morais e intelectuais. Nesse sentido, de acordo com Cabral e Baía (2022, p. 58):

A filosofia da natureza ajudou Ling na elaboração da rotina de movimentos utilizados no método sueco, fornecendo fundamentos para sua execução e, conseqüentemente, para uma educação do corpo intencional, ligada a princípios éticos e estéticos, e que ao mesmo tempo produzia o discurso de ação integral no organismo (Cabral e Baía, 2022, p. 58).

Essa educação intencional do corpo está em sintonia com o momento em que Posse (1891b) explica que a aplicação dos exercícios deve seguir uma progressão — do

⁶⁷ O livro está estruturado em seis capítulos: “As Leis do Organismo Humano”; “Ginástica Pedagógica: Fundamentos”; “Ginástica Militar: Fundamentos”; “Ginástica Médica: Fundamentos”; “Ginástica Estética: Fundamentos”; e, por último, “Os Veículos da Ginástica”.

⁶⁸ Está relacionada com a influência de fatores externos no organismo, ou seja, aquilo que se absorve do ambiente ao redor (Ling, 1834-1840).

⁶⁹ Refere-se à vida expressando-se através da atração, da coesão e de movimentos voluntários gerados pela contração muscular (Ling, 1834-1840).

⁷⁰ Refere-se à vida em comunhão com a matéria (Ling, 1834-1840).

mais simples para o mais complexo, sempre considerando a gravidade do caso tratado. O intuito central da obra é justamente abordar essa sistematização do modo de trabalho do médico-ginasta diante de certas doenças, como, por exemplo, cardiopatias. Percebemos que, mesmo que a cura completa não seja alcançada, a possibilidade de reduzir o sofrimento e prevenir agravamentos através dessa prática corporal representa um benefício significativo. O Barão ainda afirma que [...] “nenhum outro método se mostrará tão eficaz nesse aspecto quanto a ginástica médica. No entanto, para garantir resultados permanentes, o tratamento com movimentos deve ser continuado por longos períodos” (Posse, 1891b, p. 18, tradução nossa).

Alguns desses movimentos que poderiam ser recomendados na Ginástica Médica seriam: circundução passiva do pé; flexão e extensão do antebraço com resistência leve; circundução passiva do quadril; flexão e extensão resistida do pé; percussão na região cardíaca do tórax; circundução passiva do tronco; extensão resistida da perna; circundução passiva do braço; entre outros (Posse, 1891b). Além desses, o trabalho de Andrea Moreno (2015, p. 131) destaca também a presença de exercícios respiratórios. A autora ressalta que:

Em reconhecimento ao fato de que para ser um homem forte dever-se-ia saber respirar bem, muita notoriedade era dada aos exercícios respiratórios e ao desenvolvimento apropriado dos músculos peitorais. “Respire!”, “Não segure a respiração!” eram comandos comuns nos ginásios onde o método era usado (Moreno, 2015, p. 131).

Por isso, era desaprovado todo movimento que comprimisse o peito ou que dificultasse a respiração, visto que ia contra os princípios de Ling. A seleção de todos os exercícios deveria ser devidamente planejada, considerando seus efeitos sobre o organismo e garantindo um transporte de oxigênio eficiente (Posse, 1891c).

Alguns desses resultados positivos proporcionados pela ginástica médica são relatados nos escritos de Posse (1891b), como no tratamento de bronquite crônica, asma, enfisema pulmonar, neuralgia e também problemas que acometem os órgãos digestivos. Como forma de respaldar seus argumentos acerca das contribuições do método, o Barão apresenta relatos da cura de alguns pacientes, bem como descreve os exercícios utilizados:

A Srta. N. P. S., de 22 anos, contraiu um resfriado severo que evoluiu para bronquite crônica; quando ela veio até mim (janeiro de 1887) [...]. O objetivo geral do meu tratamento era aumentar a evaporação da pele acelerando a circulação cutânea (massagem geral), manter os intestinos ativos (rotação resistiva do tronco) e promover a reabsorção do muco brônquico. O último fim nomeado foi alcançado por vibrações passivas do tórax e percussão do peito com as bordas ulnares das mãos. Alguns movimentos respiratórios foram

adicionados aos específicos. Meu tratamento a curou no tempo notavelmente curto de cinco dias, com uma aplicação por dia (Posse, 1891b, p. 23, tradução nossa).

O Sr. H. W. G., com quarenta anos, sofria há algum tempo de neuralgia no ombro e braço esquerdos, a dor se estendia do pescoço até o polegar, que estava bastante dormente. Ele recebeu massagem local e movimentos resistivos no braço e na mão, dez aplicações em alguns dias, e o resultado foi uma cura permanente (Posse, 1891b, p. 27, tradução nossa).

Episódios como esses retratam o propósito de Nils Posse com essa obra: evidenciar a ginástica médica como tratamento de diferentes comorbidades. É importante pontuar que não somente o Barão Posse alcançou os resultados relatados por ele, mas também outros formados em seu Ginásio também os conseguiram.

Podemos exemplificar esses progressos através da atuação de duas graduadas mencionadas no *The Posse Gymnasium Journal* de 1895 e citadas no capítulo 2. A primeira é Margaret Gowans, que relatou uma considerável melhora em um caso de paralisia parcial do abdômen de seu paciente. A segunda, Madame Mankell, juntamente com Gowans, contribuiu na reabilitação de pacientes crônicos da Franklin School (*The Posse Gymnasium Journal*, janeiro de 1895). Portanto, conforme a demanda de cada indivíduo, diferentes intervenções faziam-se necessárias, caracterizando uma abordagem sistematizada e fundamentada em princípios anatômicos e fisiológicos, tornando o método sueco científico e racional.

Tendo em vista a relevância no compartilhamento dos conhecimentos acerca da ginástica médica e suas contribuições para a restauração da saúde, constatamos que os textos escritos por Posse vinculados a essa temática circulavam também em seu jornal. Trazemos as tiragens de 1895 como exemplo, em que um artigo de ginástica médica foi apresentado de forma contínua em cada edição mensal, compondo volumes que variaram do 1 ao 10. A Imagem 9 exemplifica uma das publicações desse artigo.

Imagem 9 — Artigo sobre Ginástica Médica

6

THE FOSSE GYMNASIUM JOURNAL.

MEDICAL GYMNASTICS.

A SERIES OF ARTICLES BY BARON NILS POSSE.

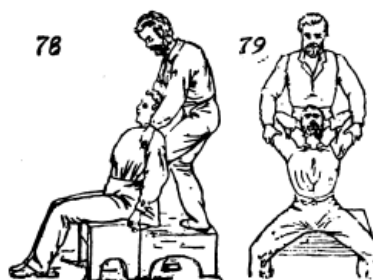
COPYRIGHT, 1894. BY THE AUTHOR.

(Continued from Vol. III, No. 7.)

Wg. sitt. 2 should. circ. w. resp. (Fig. 78.) The patient sits on a stool, or a massage bench, etc. The operator stands behind, supports the patient's back with one knee (the contact should be by the external aspect of the leg), and grasps the patient under the axilla, the hands resting gently against the anterior aspects of the shoulder-joints. The hands should reach under so far as not to allow the finger-tips to press or slide in the axilla. The operator now tells the patient to breathe in and out in a normal manner; and, falling into the patient's rhythm of respiration, he lifts the shoulders upward backward while arching his thorax over the supporting knee, and lets them sink downward forward while moving the trunk somewhat forward, the lifting taking place during inhalation, the lowering during exhalation, so that the movement becomes an emphasizing of the patient's own effort. Care should be taken not to compress the patient's chest and push his head forward during the exhalation, but to make this merely an easy and natural relaxation. The lifting should be done so as to become communicated throughout the chest; the touch of the hand should be firm but gentle; and the support from the leg should not be a pressing of the knee into the spine.

operator stands behind, and uses this same grasp, the conditions of support and ease of movement becoming the same as when he is sitting behind. The type first described, although the one most commonly used by masseurs in general, is really to be considered as a poor substitute for either of the last two.

The movement produces an increased respiration (with consequent results as described above), especially in the anterior superior portion of the lungs, and so becomes particularly useful in cases of weak pectorals and sunken clavicular region. Whenever a respiratory exercise is needed for its general effects this is the movement usually applied, for it is more comfortable to the patient and is more easily given than any of the others; besides, it has very few special effects of internal elevation or other changes of visceral inter-relations worth considering. The preference of this movement to str. ly. 2 A. elev. in retroversion, and its contra-indication in anteversion will be discussed in Part II.



Fonte: *The Posse Gymnasium Journal*, setembro de 1895, p. 6

O assunto abordado é diversificado, trazendo orientações sobre: a melhor forma de realizar pressão em cada nervo do paciente; a técnica de percussão e seus feitos na circulação sanguínea e relaxamento de músculos e tendões; o posicionamento correto do paciente para cada intervenção (com algumas ilustrações); explicações sobre movimentos ativos, passivos, assistidos e simples; a progressão, organização e escolha dos exercícios, entre outros.

Diante disso, identificamos que os dois livros analisados (*The Therapeutic Application of Medical Gymnastics* e *Medical Gymnastics - Of Gymnastics Central Institute*) impactam diretamente na disseminação do conhecimento sobre ginástica médica, destacando elementos primordiais para um trabalho voltado efetivamente ao restabelecimento de um corpo saudável e harmonioso. Para isso, essa prática caracteriza-se como um importante meio curativo, possibilitando que seus conteúdos também circulassem entre a comunidade médica, como em hospitais e reuniões dessa área.

4.2 A Ginástica Educacional e Pedagógica

A primeira obra de Posse identificada que trata da ginástica educacional é intitulada *The Swedish of Educational Gymnastics*, publicada pela editora Lee and Shepard Publishers, em 1890. Na capa, é especificada a presença de 264 ilustrações, distribuídas ao longo de suas 284 páginas.

A obra está organizada em três partes. A Parte I, intitulada “Teorias Gerais da Ginástica”, é composta pelos seguintes tópicos: definições, escolha dos exercícios, progressões, aparelhos de ginástica, palavras de comando e vestuário de ginástica. Já a parte II, com o título “Movimentos do Sistema Sueco de Ginástica”, abrange definições e teorias gerais, exercícios introdutórios, movimentos das pernas, arco flexões, movimentos de elevação, movimentos das escápulas, exercícios abdominais, movimentos laterais do tronco, saltos e transposições, exercícios respiratórios, regras para elaboração de tabelas de exercícios. Por fim, a parte III, denominada “Apêndice”, contempla: exercícios médico-ginásticos usados na ginástica educacional, regras para medição dos alunos, exercícios preparatórios de natação, efeitos fisiológicos do exercício, memorandos da atividade muscular nos principais movimentos do corpo humano, tabelas de exercícios, ilustrações adicionais, e índice da nomenclatura.

Esse livro foi republicado em 1894, apresentando uma variação do que foi abordado nesta primeira edição. No prefácio da obra, Nils Posse esclarece o motivo da mudança do título para *The Special Kinesiology of Educational Gymnastics*, uma vez que é caracterizado por ser um tratado sobre mecânica, efeitos e classificação dos exercícios especiais. Nota-se que houve algumas alterações em seu sumário, em comparação à obra *The Swedish of Educational Gymnastics*, de 1890. Na parte I, substituiu-se o tema “Palavras de comando” para “Método de conduzir as aulas”; a Parte II não apresenta mudanças; e, na Parte III, são acrescentados os tópicos "Discussão de alguns problemas mecânicos" e o "Gráfico analítico"

O intuito de Nils Posse com a obra de 1890 foi esclarecer ao leitor sobre os principais aspectos que envolvem a Ginástica Sueca. Percebemos sua preocupação ao enfatizar a sistematização e valor científico do método para que os efeitos sobre o organismo fossem benéficos. Nesse sentido, Ljunggren (2011, p. 47) ressalta que:

[...] Havia uma maneira muito adequada e exata de executar cada movimento. Para alcançar o melhor resultado possível, cada movimento teve que ser feito com cuidado e precisão. Era trabalho do professor de ginástica calcular o efeito de cada movimento de forma precisa e uniforme. As posturas corporais e os

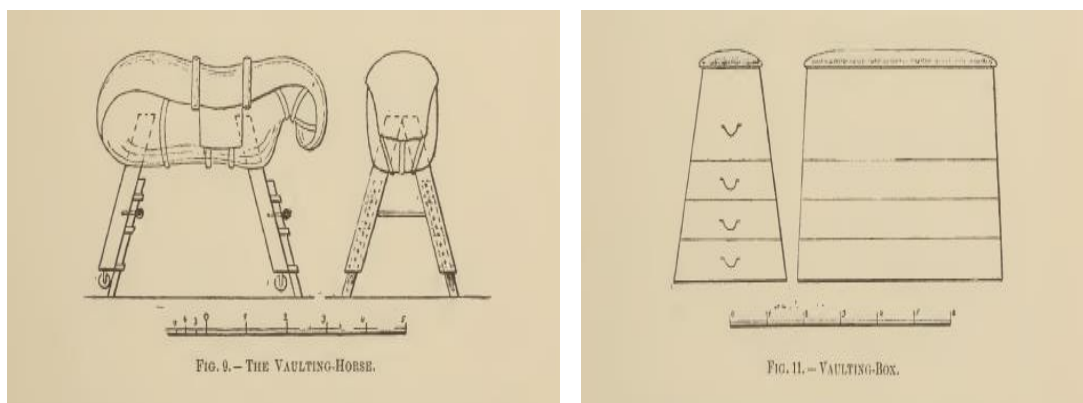
padrões de movimento na ginástica de Ling tornaram-se rígidos e, por sua vez, acreditava-se que isso manifestava um alto nível de conhecimento científico (Ljunggren, 2011, p. 47, tradução nossa).

Toda essa organização condiz com os sete princípios da ginástica de Ling, discutido por Ljunggren (2011), sendo eles: o princípio da precisão do movimento, da forma em que eram realizados, da seleção dos exercícios, da progressão, da lição, da disciplina; e, o princípio da participação de todos os praticantes, sem exclusão. Essas características tornam o desenvolvimento do método harmônico e equilibrado, valorizando as capacidades individuais dos sujeitos e a formação integral dos corpos. Nessa perspectiva, Posse (1890, p. 3) complementa que:

Por isso, afirmamos que cada indivíduo deve ser a medida de sua própria força; pois, quando todas as partes de seu corpo correspondem entre si em tamanho e força relativos, conforme as leis da natureza, então ele terá alcançado o ideal de desenvolvimento físico, mesmo que sua força muscular, em comparação com a de outros, seja relativamente pequena (Posse, 1890, p. 3, tradução nossa).

Entre as principais características do método sueco, destaca-se a possibilidade de realizar os exercícios tanto de forma livre quanto com o uso de aparelhos (Posse, 1890). Nessa obra, Posse recomenda que, nas atividades desenvolvidas no ginásio, o professor deve manter a proporção entre esses dois tipos de prática. Além disso, dado seu objetivo em oferecer mais variações de movimentos, percebemos uma certa preocupação de Posse em pontuar cinco qualidades essenciais que devem ser levadas em consideração na escolha dos equipamentos: 1) o equipamento deve ser de baixo custo; 2) não deve ocupar muito espaço, de forma a não prejudicar a realização de exercícios livres; 3) os equipamentos devem viabilizar a realização de diferentes movimentos corporais, abrangendo diferentes classes de exercícios; 4) é importante que o aparelho seja construído de maneira a favorecer seu uso simultâneo por diferentes praticantes; 5) atendendo às quatro qualidades anteriores, o aparelho torna-se adequado para ser utilizado por diferentes públicos, sejam homens, mulheres ou crianças, independentemente do nível de força de cada um (Posse, 1890). As imagens 10 e 11 exemplificam o cuidado de Posse no detalhamento acerca dos equipamentos.

Imagens 10 e 11 - Ilustrações de cavalo de saltos e caixa de saltos



Fonte: Posse (1890), pp. 17 e 19

Outra questão importante abordada no livro refere-se aos comandos emitidos pelo professor. Esses comandos são compostos por duas partes: a preparatória — com a descrição dos exercícios e a executiva — momento da realização do movimento, incluindo a velocidade de execução. Com a turma disposta em fileiras, ao estilo militar, cada exercício é feito somente com a devida ordem do professor, o que caracteriza a busca pela disciplina e educação dos corpos que estão nesse espaço.

Observamos que o momento da prática do método sueco visava colaborar com o desenvolvimento da atenção dos alunos, uma vez que os indivíduos necessitam estar atentos às ordens durante sua execução. A partir disso, Posse afirma em seu artigo intitulado *The Chief Characteristics of the System of Gymnastics*” (1891c), que:

O método sueco desaprova completamente o uso de música, pela simples razão de que poucos movimentos ginásticos são rítmicos, e isso não poderia ser feito sem que se sacrificasse o movimento. E por outro lado, cada movimento ginástico possui seu próprio ritmo, o que, de qualquer maneira, é diferente do ritmo da música. Se a música fosse utilizada ela deveria mudar a cada movimento, e eu duvido que qualquer músico, mesmo um aplicado, seria capaz de manter isso (Posse, 1891c, p. 29-30, tradução nossa).

Esse aspecto alinha-se com o propósito do método sueco desenvolvido por Ling e, posteriormente, por seus continuadores. O fato dos movimentos serem comandados por um indivíduo devidamente qualificado caracterizou os exercícios pela sua precisão, coordenação, controle dos gestos e das vontades. Jens Ljunggren (2011) define essa ginástica como um verdadeiro ritual, em que a figura de Ling foi construída pelos seus

seguidores como a de um messias. Além disso, Ling era reconhecido como um pai espiritual por muitos professores do método no século XIX (Ljunggren, 2011).

A parte II da obra analisada diz respeito aos movimentos do sistema sueco de ginástica. Nils Posse inicia o capítulo destacando a importância da unidade do organismo e sua influência para o equilíbrio entre corpo e mente. Dessa forma, essa harmonia seria desenvolvida mediante a prática dos exercícios ginásticos, que carregam algumas qualidades inerentes, como: espaço, força e tempo definidos; fatores higiênicos ligados à alimentação; qualidade do sono; vestimentas adequadas; e ar fresco.

Posse também faz um apontamento sobre a boa postura para realização de cada movimento. Por isso, em conformidade com Ling, os exercícios eram selecionados principalmente pelo seu valor ginástico. Os praticantes devem realizar cada movimento com atenção plena e vontade, de forma a obter os devidos benefícios. Nesse livro, a classificação dos movimentos, estabelece a seguinte ordem: 1) introdutórios (utilizados no início da aula, objetivando postura, atenção e controle corporal); 2) arco flexões (flexões do tronco para trás, buscando-se atingir maior flexibilidade do tórax); 3) movimentos de elevação (envolvendo movimentos de braço para erguer o próprio corpo, por meio de barras, cordas, escadas, entre outros); 4) movimentos de equilíbrio; 5) movimentos das escápulas; 6) exercícios abdominais; 7) movimentos laterais de tronco; 8) movimentos lentos das pernas; 9) saltos e transposições; e 10) exercícios respiratórios.

Cada movimento seria associado junto de seus respectivos comandos, como exemplificado abaixo:

“Pé esquerdo (r.) à frente e braços para cima — estenda! Tronco para a esquerda (r.) — dobre!”

Isso significa que, quando o pé esquerdo for colocado à frente, o tronco deverá ser inclinado para a esquerda, ao passo que, se for o pé direito à frente, o tronco se inclinará para a direita. O movimento deve ser repetido pelo menos três vezes de um lado, antes que a posição inicial seja alterada e ele seja realizado para o outro lado.

Para encurtar a nomenclatura, as seguintes abreviações foram utilizadas. As letras maiúsculas indicam as partes do corpo, enquanto as minúsculas, ou uma maiúscula seguida de minúsculas, indicam a posição ou o movimento (Posse, 1890, p. 32, tradução nossa).

As abreviações, portanto, configuram-se como uma ferramenta de consulta prática. Esse recurso permite que o professor de ginástica identifique as variações de um mesmo movimento e observe os ajustes posturais necessários para sua execução, conforme detalhado na Imagem a seguir:

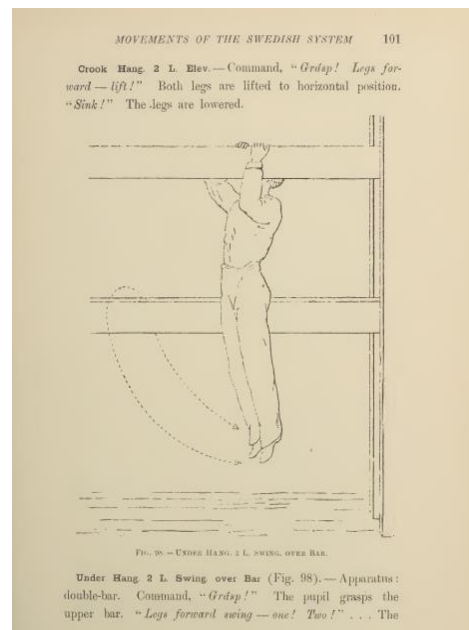
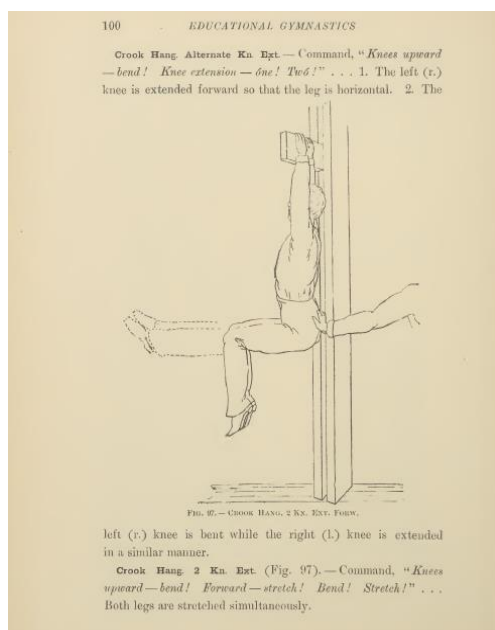
Imagem 12 — Abreviações dos movimentos

<i>MOVEMENTS OF THE SWEDISH SYSTEM</i>		33
A. = arm.	gr. = grasp.	
B. = back.	hang. = hanging.	
F. = foot.	hlf. = half (when only one leg or arm is used).	
H. = head.	hor. = horizontal.	
K. = knee (Kn.).	l. = left.	
L. = leg.	ly. = lying.	
T. = trunk.	pos. = position.	
abd. = abduction.	r. = right.	
add. = adduction.	rot. = rotation.	
circ. = circumduction.	sidew. = sideways.	
backw. = backward.	sitt. = sitting.	
cr. = crook (refers to leg).	st. = standing.	
elev. = elevation.	std. = stride (refers to the feet).	
ext. = extension.	stp. = stoop (trunk bent forward).	
fall. = the trunk bent backw.	str. = stretch (refers to the arms).	
flex. = flexion.	swim. = swimming.	
flg. or fling. = flinging.	turn. = the trunk rotated.	
forw. = forward.	yd. = yard (refers to the arms), etc.	

Fonte: Posse, 1890, p. 33

Nesse sentido, o intuito de Nils Posse era formar professores do método sueco de ginástica, de forma que possuíssem o conhecimento necessário a partir do conteúdo compartilhado. As ilustrações presentes em cada grupo de exercícios serviam como apoio visual para a compreensão dos comandos, posicionamentos corporais necessários e as possibilidades de progressão. As Imagens 13 e 14 mostram dois exemplos de variações dos exercícios correspondentes ao grupo de elevação. Na primeira, o indivíduo está suspenso enquanto um dos joelhos permanece fletido à frente. Na segunda, observamos os comandos para elevar ambas as pernas para a posição horizontal, e posteriormente, para abaixá-las.

Imagens 13 e 14 — Movimentos de elevação



Fonte: Posse, 1890, pp. 100 e 101

É importante destacar que os inúmeros exercícios presentes nessa obra têm o intuito de colaborar com a autonomia do professor de ginástica para criar sua própria tabela de movimentos ginásticos. Assim, a organização e planejamento das aulas deveriam levar em consideração a especificidade da turma, a disponibilidade de aparelhos, a frequência semanal e o tempo destinado à prática dos exercícios (Posse, 1890). À vista disso, Nils Posse reforça que:

Por isso, as tabelas impressas ao final deste livro devem ser vistas apenas como exemplos, e não como modelos a serem seguidos mecanicamente. Um professor inexperiente pode começar utilizando-as conforme estão escritas, mas logo estará apto a elaborar suas próprias tabelas e, assim, imprimir sua individualidade no trabalho — o que será altamente benéfico para sua atuação. Pois, um professor de ginástica será tão ineficaz quanto qualquer outro educador, se transformar sua prática em algo mecânico (Posse, 1890, p. 209, tradução nossa).

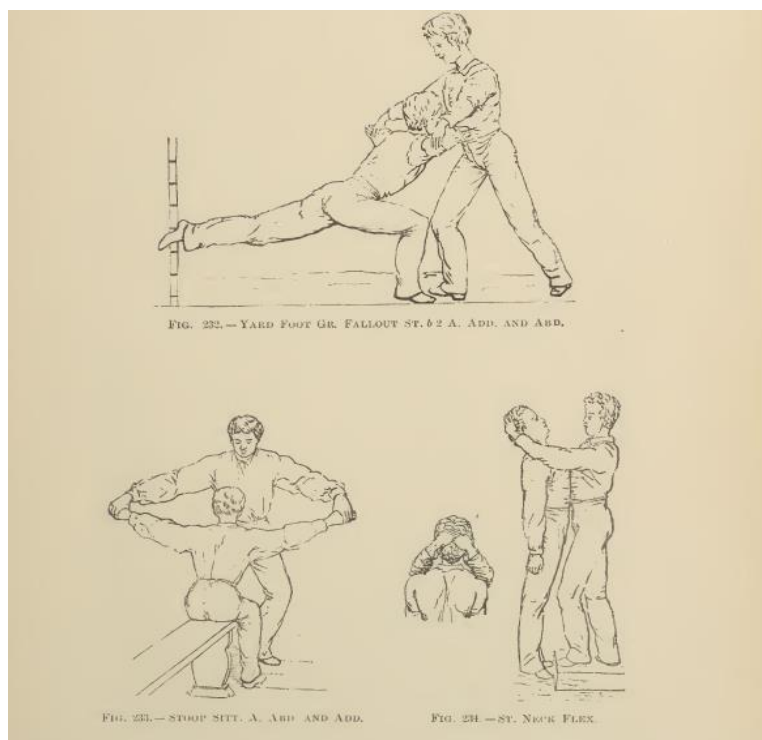
Conforme Posse (1890), essa especificidade do planejamento dos exercícios faz-se necessária uma vez que os resultados alcançados por uma turma podem não ser obtidos por outra, mesmo que os alunos tenham a mesma idade e níveis de desenvolvimento semelhantes. A individualidade e experiência do professor também deveriam ser consideradas, pois o êxito de um não garante o mesmo sucesso para o outro.

Na terceira e última parte desse livro, intitulada “Apêndice”, Nils Posse inicia o conteúdo abordando sobre a possibilidade do uso de alguns movimentos específicos da ginástica médica nas aulas que estão alinhadas com os objetivos da ginástica educacional. Diante disso, consideramos que esses exercícios seriam uma possibilidade de intervenção complementar do professor diante de algumas particularidades apresentadas por determinados alunos:

Em toda turma haverá alunos que, devido a deformidades ou desenvolvimento fisicamente deficiente, não conseguem acompanhar o ritmo dos demais. Para permitir que esses alunos avancem com a turma — e para evitar que atrasem o progresso dos outros, já que ninguém deve ser dispensado da ginástica, exceto em casos de deformidade incurável ou doença orgânica que possa ser agravada pelo exercício — o professor recorre a movimentos de caráter mais intenso e corretivo, que pode aplicar individualmente àqueles que mais necessitam (Posse, 1890, p. 215, tradução nossa).

Alguns desses movimentos têm como objetivo corrigir a movimentação das escápulas, ombros, região cervical e tornozelos, além de propor exercícios voltados à redução da lordose e à melhora da expansão torácica (Posse, 1890).

Imagem 15 — Exercícios para melhora da movimentação dos ombros e do pescoço



Fonte: Posse, 1890, p. 217

Uma das maneiras que Nils Posse apresenta para avaliar o desenvolvimento alcançado por cada aluno é a medição. Porém, em uma escola com um vasto número de estudantes, essa técnica demonstrou pouca utilidade prática para o professor. Já em ginásios para adultos, onde se valoriza o trabalho individual, o autor aborda que:

As condições são um pouco diferentes; pois aqui espera-se que o professor dê a cada aluno um conjunto separado de exercícios adequados ao seu desenvolvimento particular (ou falta dele), e para isso o professor deve medir cada indivíduo e fazer as suas prescrições em conformidade, os números recebidos no início do curso dizem o que deve ser feito, os do final o que foi feito. [...]

Os registos destas medições efectuadas em pessoas adultas devem ser guardados pelo professor, para que, tendo-os como padrão, possa fazer os melhoramentos necessários no sistema de ginástica que utiliza. Além disso, fornecerão aos futuros cientistas as estatísticas necessárias para o seu estudo sobre a evolução do homem, etc (Posse, 1890, p. 223, tradução nossa).

As partes a serem medidas seriam: a altura, largura, profundidade e circunferência do tórax; a largura dos ombros; a circunferência da cintura e do quadril; e o comprimento das pernas e de cada braço. Além disso, deveria-se registrar o peso e a idade de cada aluno (Posse, 1890).

Assim como em obras anteriores, Posse relembra alguns benefícios do método sueco de ginástica para o organismo. Segundo ele, a prática regular dos exercícios influencia diretamente na funcionalidade dos pulmões, coração, vasos sanguíneos, órgãos digestivos, pele, rins, saúde mental e músculos. Sobre esse último tema, são abordadas, de forma detalhada e sistemática em uma seção específica, a origem e inserção de cada um deles, incluindo os principais movimentos articulares a eles associados, por meio de tabelas.

Ling também trata inúmeras vezes em sua obra *Gymnastikens allmänna grunder* (1834-1840) sobre as relações estabelecidas entre as partes do organismo humano, uma vez que está em contínuo contato com o mundo exterior. Nesse sentido, podemos reforçar que:

O exercício físico desenvolve uma consciência de poder, que inspira coragem, confiança e determinação. Através da sua influência, o eu moral surge mais saudável, mais puro e mais forte, e o homem torna-se, em todos os sentidos, mais apto a levar uma vida de utilidade para os seus semelhantes (Posse, 1890, p. 240, tradução nossa).

Em síntese, a análise dessa obra confirma o propósito de Nils Posse em atribuir rigor científico ao método sueco, uma vez que, perante a classificação dos movimentos, existem sequências específicas de ensino e progressão. Essa sequência deve levar em

consideração a individualidade e o grau de cultura física dos alunos. Além disso, todos os exercícios devem ser executados com palavras de comando, de forma que os efeitos alcançados contribuam não somente para o organismo do sujeito, mas também para o desenvolvimento da disciplina, atenção e autocontrole.

A segunda obra, intitulada *Handbook of School-Gymnastics of the Swedish System*, foi publicada em 1891 e possui 193 páginas. Esse livro foi proposto com base nas produções de Ling e nos ensinamentos do GCI, tendo como finalidade a formação de professores capacitados no método sueco de ginástica⁷¹.

A obra não possui sumário, mas caracteriza-se por ser um texto constituído por vários parágrafos, voltado principalmente a uma instrução técnica e prática — ou seja, um manual. Foi estabelecida a seguinte divisão: prefácio; princípios e conselhos fundamentais ao professor; e 100 exercícios progressivos em tabela.

No prefácio, observamos que Nils Posse apresenta ao leitor que a história da Ginástica Sueca em terras estadunidenses tem seu início com o americano Dr. George H. Taylor que, após completar seus estudos na Suécia, introduziu a “cura pelo movimento” no país, dedicando-se também à escrita de livros voltados a esse assunto. Em sua obra, o Barão compartilha sua surpresa ao tomar conhecimento de que a sua profissão, enquanto médico-ginasta, ainda não possuía o devido reconhecimento, o que exigia da categoria, além de uma educação ampla, uma formação profissional de qualidade (Posse, 1891a).

Diante desse aspecto apresentado pelo sueco, é possível inferir que, em cada obra desenvolvida por ele, havia a intenção de demonstrar e compartilhar a racionalidade dessa prática. O propósito inicial de Ling foi sendo reconstruído e, ousamos dizer, aprimorado diante de um novo contexto social, cultural e econômico. Esse cenário foi primordial para que Nils Posse divulgasse as contribuições da Ginástica Sueca enquanto uma prática corporal científica, que buscasse a construção de um novo homem nos âmbitos físico, intelectual e mental. Para isso, era imprescindível que o profissional responsável pelo ensino do método recebesse a devida formação.

Em conformidade com o apontamento anterior, na sessão intitulada “Princípios e conselhos fundamentais ao professor”, Nils Posse evidencia as recomendações que envolvem a prática de ensino da Ginástica Sueca, incluindo a sua própria definição:

⁷¹ Essa obra diferencia-se das demais em termos de estrutura, pois apresenta imagens e formas de execução dos diferentes tipos de exercícios, comandos, entre outros conhecimentos ginásticos. Dada essa estrutura e sua característica de aplicação prática, e até de uma orientação para a execução dos exercícios sem a necessidade de um professor, temos a impressão de que se alinha a uma perspectiva de manual.

O objetivo da ginástica educacional é desenvolver o corpo como um todo harmonioso, sob o controle perfeito da vontade. Não se trata de produzir grande volume muscular, mas de fazer com que os músculos já existentes respondam prontamente à vontade; de melhorar a atividade funcional do corpo; e de neutralizar e corrigir tendências ao desenvolvimento anormal, especialmente aquelas resultantes da "vida artificial da civilização" (Posse, 1891a, p. 11, tradução nossa).

A partir disso, a escolha dos exercícios exigiria responsabilidade, pois é essencial que o professor tenha o devido conhecimento dos efeitos que cada movimento pode provocar no organismo dos praticantes. Esse cuidado está diretamente associado à cientificidade do método e ao respeito às leis fisiológicas, aspectos continuamente abordados por Ling.

Para que os praticantes pudessem usufruir dos benefícios gerados pelo método sueco, seria indispensável que a sequência de exercícios fosse devidamente sistematizada, possuindo um tempo de duração e intervalos adequados, partindo de movimentos simples e progredindo para os mais complexos. É indicado que o tempo destinado aos exercícios compreendesse o intervalo de 30 minutos a uma hora.

A progressão dos exercícios apresentada nesse manual está em consonância com a obra anterior⁷² e preserva a ordem básica de classificação dos movimentos ensinados no GCI: introdutórios; arco flexões; movimentos de elevação e movimentos de equilíbrio; movimentos das escápulas; exercícios abdominais; movimentos laterais do tronco; movimentos lentos das pernas; saltos e transposições; e exercícios respiratórios.

Em relação ao espaço em que os movimentos seriam realizados, Posse sugere que:

Espaço. Caso os exercícios sejam realizados na sala de aula, esta deve ser mantida bem varrida e livre de poeira; e as janelas devem permanecer abertas durante a prática, sempre que a temperatura permitir. Quando os corredores forem suficientemente amplos, estes devem ser preferidos à sala de aula para a realização das atividades ginásticas. (Alguns aparelhos simples — como barra horizontal ou espaldar — poderiam ser facilmente instalados nesse espaço, sem comprometer a aparência do corredor ou ocupar muito do espaço disponível.) Durante a estação quente, um pátio escolar com piso de cascalho constitui um excelente ginásio (Posse, 1891a, p. 20, tradução nossa).

Além dessas considerações, é possível perceber recomendações sobre vestimentas adequadas para a realização dos exercícios e a maneira de condução dos comandos pelos professores, usando terminologias adequadas e garantindo que os alunos executem cada movimento com plena consciência e domínio da vontade. Também é abordada a importância da postura nas movimentações, de modo que os exercícios fossem feitos de forma eficiente e segura.

⁷² Obra *The Swedish of Educational Gymnastics*, de 1890.

O manual é bem detalhado, especificando os comandos que o professor deve emitir para um correto posicionamento e movimento das pernas, do tronco, da cabeça e dos exercícios em suspensão. Nessa primeira parte, é evidenciado o cuidado de Posse em orientar o professor a partir das recomendações necessárias para o ensino do método. Essa preocupação com a formação demonstra a continuidade do pensamento de Ling e também de seus continuadores, cuja proposta inicial apoiava que o ensino do método sueco de ginástica deveria ser sistemático e orientado por professores bem qualificados.

Em complemento, cabe mencionar a observação feita por Posse em seu outro escrito (1891c)⁷³ sobre como era exercida a supervisão do trabalho dos profissionais formados pelo GCI. O propósito era garantir que as práticas adotadas estivessem em conformidade com a formação recebida:

O diretor do Instituto Central tem como um de seus deveres supervisionar a instrução da ginástica em todo o país; e devido a isso ele viaja de cidade em cidade, e aparece em cena inesperadamente. Se o professor de qualquer lugar for considerado incompetente, ele será demitido sem muito alvoroço; e se ele quiser continuar sendo professor deverá procurar um curso de pós-graduação antes de aplicar qualquer nova posição. Essa supervisão mantém o padrão muito alto, e ninguém quer a desonra de ser demitido. Isso também causa uniformidade nos métodos, pois o supervisor tem o poder de mandar mudar qualquer coisa que ele acha que encaixe melhor. A qualidade do trabalho é garantida excedendo-se o bom (Posse, 1891c, p. 14, tradução nossa).

Nessa perspectiva, o aspecto da supervisão ginástica abordada por Posse não era meramente burocrático, mas assumia uma perspectiva de manutenção de um padrão formativo do GCI. Levava-se em consideração, portanto, que todo professor, ao concluir seus estudos, tinha a responsabilidade de exercer um trabalho de excelência por onde passasse. De certa maneira, Nils Posse manifesta esse cuidado com o método ao sistematizar pedagogicamente o conteúdo da Ginástica Sueca em suas obras. Além disso, a criação do Posse Gymnasium constitui um elemento chave para a disseminação e compartilhamento dos seus conhecimentos em solo estadunidense. Em complemento, trazemos uma consideração feita no texto de Emma Jewell Ross⁷⁴, presente no *The Posse Gymnasium Journal* de 1909:

É melhor termos um professor inexperiente e não qualificado para qualquer outro departamento em nossas escolas que não seja o de educação física. Um professor de música ou francês indiferente não pode causar a uma criança tanto mal em toda a vida quanto um professor de ginástica ignorante pode causar em

⁷³Obra *How gymnastics are taught in Sweden: the chief characteristics of the Swedish system of gymnastics: two papers* (1891c).

⁷⁴Não encontramos mais informações sobre essa colaboradora do *The Posse Gymnasium Journal*, nessa e em outras edições.

quinze minutos. A criança pode nunca aprender a tocar piano nem a falar francês, mas se não aprender música e francês, sua mente e corpo estarão livres para outras atividades. Enquanto um professor de ginástica ignorante pode, em poucos minutos, dar à criança um exercício que a tornará inválida ou aleijada para o resto da vida (*The Posse Gymnasium Journal*, abril de 1909, p. 3, tradução nossa).

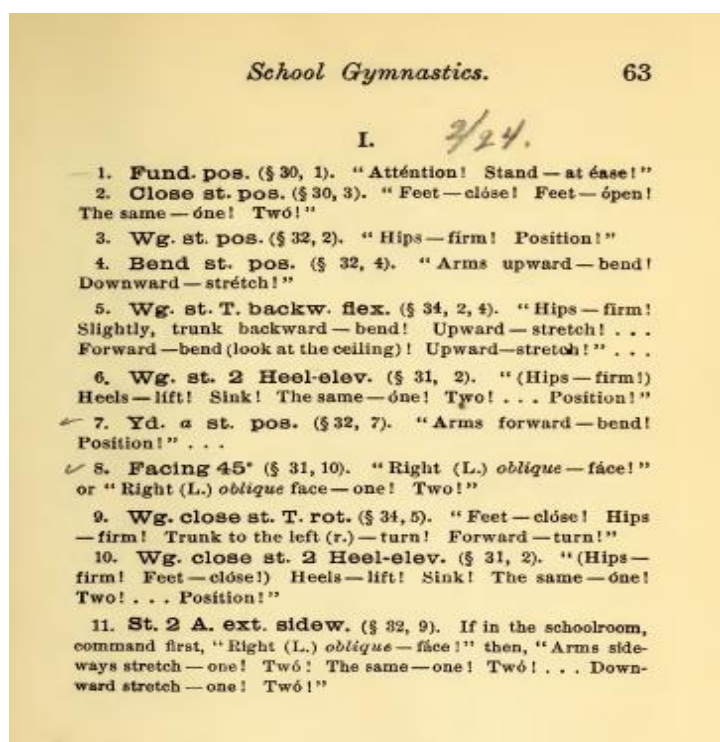
Na segunda parte do livro, intitulada “100 tabelas progressivas de exercícios”, Posse investe na organização dos comandos utilizados nas aulas de ginástica, sempre respeitando o princípio da progressividade. Cada uma das tabelas foi pensada para ser utilizada diariamente durante o período de uma semana, fazendo-se a transição de uma tabela para outra de forma gradual, adotando um novo exercício por vez. O autor ainda enfatiza que:

As tabelas foram organizadas de modo que os exercícios possam ser realizados no salão, no corredor ou na própria sala de aula. Elas incluem alguns movimentos que utilizam carteiras e cadeiras como aparelhos; paralelamente a esses, exercícios “livres” foram inseridos como substitutos, de modo que todas as condições de uma escola possam ser contempladas. Exercícios como ajoelhar-se, quedas controladas, entre outros, só devem ser introduzidos quando o estado do piso for tal que não danifique as roupas das crianças; em outras circunstâncias, esses exercícios devem ser omitidos (Posse, 1891a, p. 62, tradução nossa).

Nesse sentido, essas tabelas apresentam abreviações técnicas específicas, indicando os posicionamentos corporais que devem ser realizados. A preocupação com o desenvolvimento físico harmonioso, característica do método lingiano, é percebida quando se objetiva a simetria corporal, a postura, a coordenação, o equilíbrio, entre outros.

Nesse momento, não é nosso propósito realizar uma descrição minuciosa de cada programa de exercícios, mas evidenciar a estrutura lógica e progressiva do ensino da Ginástica Sueca. O método foi organizado considerando o desenvolvimento físico dos praticantes, de modo que os movimentos mais simples constituíssem a base para execução dos mais complexos, os quais demandam maior atenção, controle corporal, ritmo e adequação respiratória. Abaixo, na Imagem 16, está um exemplo da primeira tabela dessa obra:

Imagem 16 — Tabela I de progressão de exercícios



Fonte: Posse, 1891a, p. 63

Quadro 1 — Tradução da tabela I de progressão de exercícios

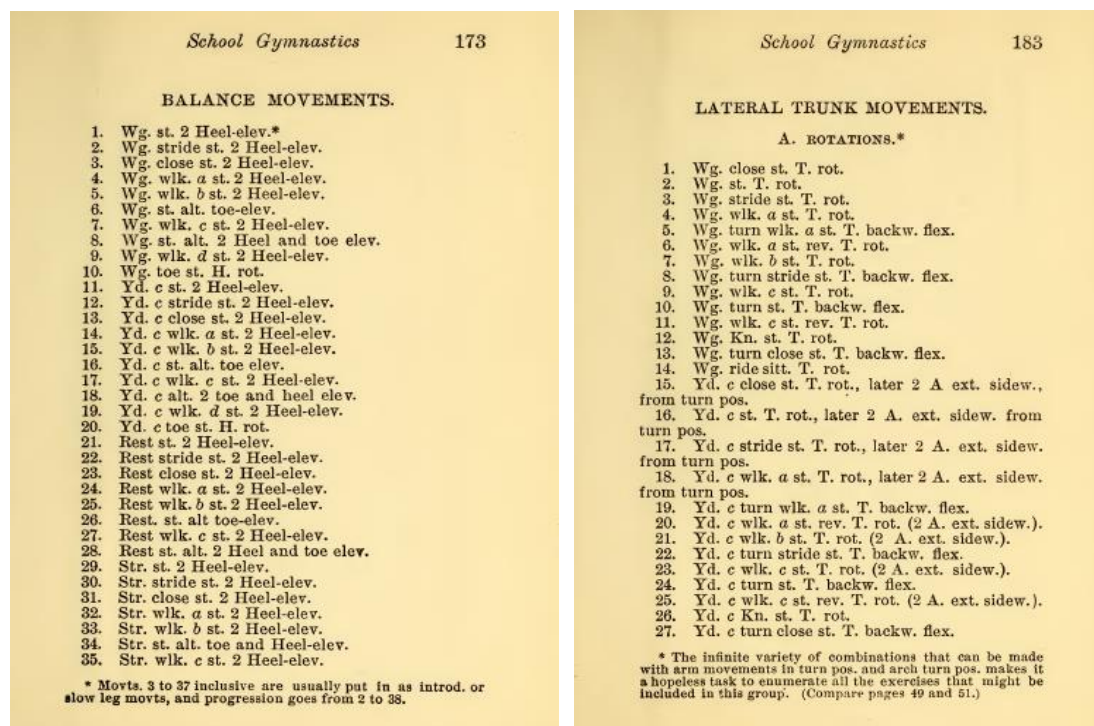
Nº	Versão traduzida
1	Posição Fundamental. Comando para iniciar a lição: "Atenção! Ficar — à vontade!"
2	Posição de Pés Juntos. Comando: "Pés — juntos! Pés — afastados! O mesmo — Um! Dois!"
3	Quadris Firmes. Comando: "Quadris — firmes! Posição!"
4	Flexão dos Braços. Comando: "Braços para cima — flexionar! Para baixo — estender!"
5	Flexão do Tronco. O instrutor comanda: "Quadris — firmes! Levemente, tronco para trás — flexionar! Para cima — estender! Para frente — flexionar (olhar para o teto)! Para cima — estender!"
6	Elevação dos Calcânhares. Comando: "Quadris — firmes! Calcânhares — elevar! Baixar! O mesmo — Um! Dois! Posição!"
7	Flexão dos Braços à Frente. Comando: "Braços à frente — flexionar! Posição!"
8	Marcha Obliqua a 45°. Comando: "Obliquamente à direita (ou esquerda) — virar! Um! Dois!"
9	Rotação do Tronco. Comando: "Pés — juntos! Quadris — firmes! Tronco para a esquerda (ou direita) — girar! Para frente — girar!"
10	Repetição da Elevação de Calcânhares. Comando: "Quadris — firmes! Pés — juntos! Calcânhares — elevar! Baixar! O mesmo — Um! Dois! Posição!"
11	Extensão dos Braços Lateralmente. Se na sala de aula, inicia-se com: "Obliquamente à direita (ou esquerda) — virar!". Em seguida: "Braços lateralmente — estender! Um! Dois! O mesmo — Um! Dois! Estender para baixo — Um! Dois!"

Fonte: Elaborada pela autora com base em Posse (1891a)

No âmbito da Ginástica Sueca, um corpo saudável é compreendido em sua forma integral, e somente é possível alcançar um estado de “inteiro completo” considerando o equilíbrio entre as leis do organismo (Ling 1834-1840). Os conhecimentos provenientes da mecânica, fisiologia, anatomia, cinesiologia e psicologia fundamentam diretamente a constituição do método, atribuindo a ele cientificidade na elaboração de cada movimento. É perante essas considerações que Nils Posse enfatiza que até mesmo os movimentos mais simples geram efeitos no organismo.

Dando continuidade à análise desse material, evidenciamos que a terceira e última parte do livro é intitulada “Listas Classificadas de Exercícios”, possuindo um total de 30 páginas. O intuito é apresentar o significado das abreviações conforme os grupos dos movimentos ginásticos destacados ao longo do conteúdo da obra. Essas abreviações envolvem aqueles exercícios agrupados em lições, constituídos por: movimentos de arco flexões, movimentos de elevação e de equilíbrio, movimentos escapulares, exercícios abdominais, movimentos laterais do tronco, movimentos lentos das pernas, saltos e transposições, e exercícios respiratórios.

Imagens 17 e 18 — Abreviações dos movimentos de equilíbrio e laterais do tronco



Fonte: Posse, 1891a, pp. 173 e 183

Essa organização reflete como o método foi pensado de forma racional e prática, sugerindo ainda a intenção de Nils Posse em padronizar a descrição dos exercícios por meio de um vocabulário técnico. No quadro abaixo, identificamos um conjunto de abreviações utilizadas nas tabelas progressivas e nas listas de exercícios de Posse:

Quadro 2 — Algumas abreviações de exercícios

Abreviação	Significado	Tradução
St.	Standing	Posição em pé
Flex.	Flexion	Flexão
Forw.	Forward	Para frente
Sidew.	Sideways	Lateralmente
Elev.	Elevation	Elevação
Bal.	Balance	Equilíbrio
Str.	Stretch	Esticar
T.	Trunk	Tronco
Upw.	Upward	Para cima
Ly.	Lying	Deitado
Backw.	Backward	Para trás
Alt.	Alternate / Alternating	Alternado
St. H. rot	Stand, hands rotate	Rotação dos braços em pé
St. 2 A. ext. backw	Stand, 2 arms extended backward	Braços estendidos para trás
Bal. hang. pos.	Balance hang position	Posição de equilíbrio pendurado

Fonte: Elaborada pela autora com base em Posse (1891a)

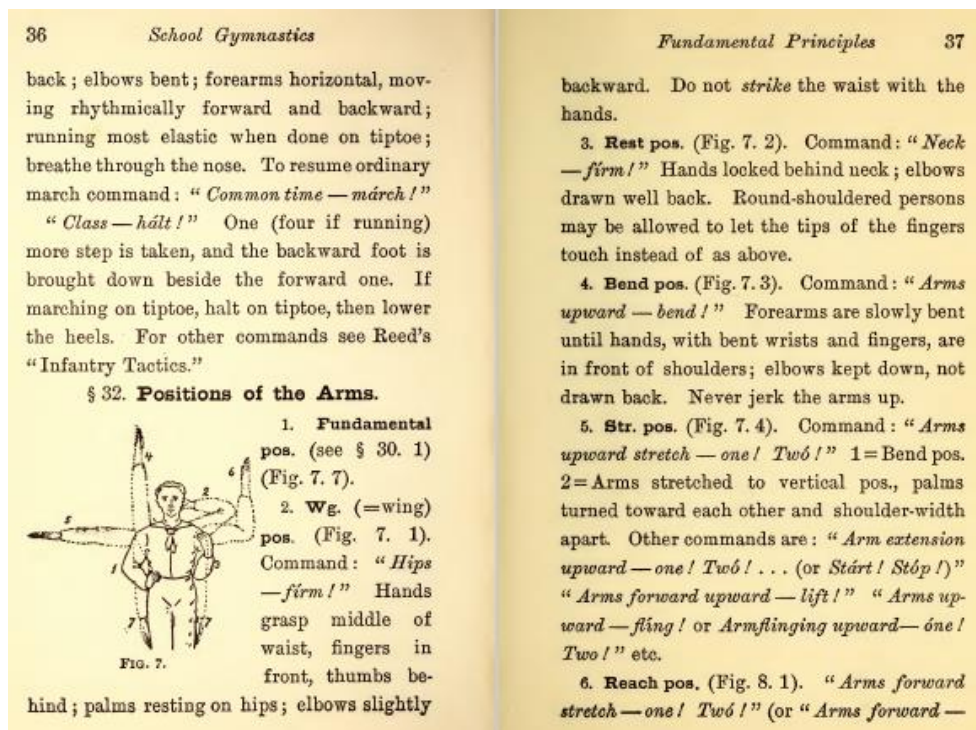
Diante do exposto, reforçamos que o leitor, ao acessar esse material, recebe instruções para o processo de ensino dos alunos e, também, orientações para a sua prática individual. Tal perspectiva colaboraria no aprimoramento de sua consciência corporal, tornando-o orientador de seu próprio movimento.

Ao longo da análise de cada imagem presente nessa obra, é possível observar o propósito a elas atribuído: servir de ferramenta didático-pedagógica para o ensino do método sueco. As ilustrações, portanto, não estão dispostas aleatoriamente, mas sim sistematicamente. Cada figura representa um movimento específico, começando sempre com um comando. A posição inicial, o padrão de execução, as devidas orientações — como velocidade, direção e maneira de finalização — fazem parte das especificações de cada movimento. Tomamos como exemplo as possibilidades de movimentos dos braços, presentes na Imagem 21, e de um dos movimentos da cabeça, descrito abaixo:

2. Rotação. Comando: “Cabeça para a esquerda (r.) - vire” “Para frente - vire”
O movimento ocorre lentamente. Esses movimentos asseguram uma boa

postura da cabeça e, conseqüentemente, também influenciam a postura do tórax. O último movimento pode ser realizado rapidamente, como nos movimentos de equilíbrio. Comando: “Rotação da cabeça, para a esquerda e para a direita – Um! Dois! Frente, virar!” (Posse, 1891a, p. 46).

Imagem 19 — Ilustrações dos comandos relacionados ao posicionamento dos braços



Fonte: Posse, 1891a, pp. 36-37

De maneira geral, é notória a materialização elaborada por Nils Posse dos diferentes grupos de exercícios que compõem a Ginástica Sueca. Esse material construído por ele alinha-se à lógica progressiva dos exercícios, partindo dos gestos mais simples até alcançar os movimentos de maior complexidade. Além disso, um dos pontos mais relevantes está associado às correções necessárias durante cada execução, especialmente quanto à necessidade do praticante manter uma boa postura e conservar a atenção diante dos comandos do professor. A valorização do equilíbrio harmonioso do corpo e do desenvolvimento de aspectos coordenativos também contemplam o conteúdo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo compreender o papel do Barão Nils Posse na divulgação da Ginástica Sueca em solo estadunidense, no período de 1885 a 1915. Para isso, conduzimos um processo investigativo voltado à compreensão das estratégias traçadas, das relações estabelecidas, dos locais ocupados e dos movimentos realizados. Nessa direção, foi possível verificar que a trajetória de Nils Posse no campo da ginástica teve início em Estocolmo, capital da Suécia. Seu caminho formativo no país abrangeu o serviço militar e a graduação como médico-ginasta pelo GCI. Posteriormente, mudou-se para Boston, nos Estados Unidos, o que contribuiu para a circulação das ideias acerca da Ginástica Sueca nessa nação.

Ressaltamos que Posse possui descendência de uma família nobre, com histórico de indivíduos que tiveram um papel importante na proteção do seu território na Idade Média. Além disso, seu pai atuou como major do exército da Suécia. Antes mesmo de se formar pelo GCI, o sueco atuou como instrutor nas escolas públicas e no exército, e se filiou a diversos clubes esportivos. Tais circunstâncias foram essenciais para que as ações desenvolvidas pelo médico-ginasta fossem dotadas de significados, não somente em sua cidade natal, mas também no exterior.

O fato de ter sido aluno do GCI proporcionou-lhe uma formação alinhada aos propósitos de Ling, que defendia o método sueco como o caminho ideal para o cultivo da saúde, formação do caráter e desenvolvimento da força física. Uma das ações que compunham as finalidades do Instituto era o espraiamento da ginástica em diferentes países. Desse modo, podemos inferir como primeiro fator à sua mudança para Boston, essa política de formação, contribuindo para o reconhecimento da instituição. Antes de chegar na cidade americana, em 1885, Posse viajou para a Inglaterra, onde conheceu Rose Moore, que se tornou sua esposa e desempenhou um papel fundamental em sua trajetória nos EUA.

Outro fator associado ao seu deslocamento para os Estados Unidos diz respeito ao intenso fluxo migratório ocorrido no final do século XIX e início do século XX, favorecendo a entrada de sujeitos escandinavos no país. Como terceiro elemento que explica a mudança de Nils Posse, apontamos sua indicação pelo Ministro das Relações Exteriores de Estocolmo para se encontrar com Hartvig Nissen, em Washington, no intuito de receber orientações referentes ao desenvolvimento do método sueco no país. Após essa reunião, constatamos que Nils Posse se dedicou a ações fundamentais na cidade

de Boston, como a escrita de livros e artigos, a apresentação da Ginástica Sueca para professores da cidade e região, o ensino do método na Escola Normal de Ginástica de Boston (BNSG) e posteriormente, a fundação de um ginásio próprio, denominado "Posse Gymnasium".

Em todas essas iniciativas, Nils Posse contou com a parceria de diferentes sujeitos: políticos, professores e médicos locais, bem como a filantropa Mary Hemenway e sua própria esposa, Rose Posse. É importante ressaltar que essas estratégias empreendidas pelo sueco aconteceram em um período importante para a Educação Física americana, compreendido entre as décadas de 1880 a 1890. Nesses anos, foram estabelecidos debates relevantes, como a Conferência de Treinamento Físico, em 1889, que atraiu pessoas influentes de diversas partes do mundo ligadas às práticas corporais. Além disso, foram desenvolvidos diferentes programas de formação de professores, bem como a noção de que os profissionais do treinamento físico deveriam ser devidamente preparados para o exercício de sua função.

Paralelo às parcerias encontradas ao longo de sua jornada de divulgação do método sueco, também foram identificados opositores, principalmente na Conferência, em que apresentou os benefícios da prática diante de diversos professores presentes. Contudo, as barreiras encontradas não impediram que o seu objetivo inicial se consolidasse: o ensino e disseminação da Ginástica Sueca. Esse plano sucedeu-se, principalmente, pela criação do Posse Gymnasium, em conjunto com a sua esposa, no ano de 1890.

Entre as ações promovidas no ginásio, podemos apontar a realização de cursos de formação de professores (regulares e de verão); aulas de ginástica ministradas para homens, mulheres e crianças; a existência de uma sala de ginástica médica voltada ao tratamento de enfermidades; convênios com hospitais da cidade de Boston; e a criação do periódico *The Posse Gymnasium Journal*, no qual teve Rose como editora-chefe desde a sua fundação, em 1892, até seu último ano de circulação, em 1920. Esse jornal foi primordial para que os conhecimentos acerca do método sueco circulassem, dado que atraiu assinantes de quase todas as universidades e faculdades, além de muitas bibliotecas públicas, escolas normais estaduais e outras instituições educacionais dos EUA.

O *The Posse Gymnasium Journal* contou com diferentes matérias e assumiu variadas funções; dentre elas, destacamos a divulgação das atividades desenvolvidas no ginásio e o compartilhamento das produções de Nils Posse, incluindo seus manuais, livros

e artigos, que possuíam o intuito de caracterizar e organizar didaticamente o ensino da ginástica.

Após a morte de Posse, em dezembro de 1895, Rose Posse assumiu a direção do ginásio e permaneceu até 1915. Através desta pesquisa, pudemos identificar que o prosseguimento do projeto iniciado pelo Barão esteve nas mãos de sua esposa, que se engajou em diferentes ações no campo da Educação Física nesse período, ministrando palestras, ocupando cargos importantes nos setores da educação americana e na escrita de trabalhos sobre o método sueco. Após 1915, Hartvig Nissen ficou responsável pela direção do ginásio.

Diante dos fatos apresentados, verificamos que a trajetória de um sujeito carrega diferentes significados, sendo suas produções muitas vezes ressignificadas e ajustadas diante de um novo contexto e novas necessidades. Observamos que essa perspectiva se alinha às obras de Nils Posse, que, mesmo tendo clareza da proposta inicial de Ling, indica uma nova reclassificação, como a divisão do método em Ginástica Pedagógica e Médica. Já em outra produção, o sueco divide a prática nas perspectivas Médica e Educacional.

Nesse sentido, em cada obra desenvolvida por ele, foi possível identificar a preocupação em disseminar conhecimentos que favorecessem uma prática sistematizada, organizada, racional e científica. A partir dessa pretensão, buscava-se a formação de professores, a circulação do método em diferentes lugares e o seu ensino a diferentes públicos, de forma que os praticantes se beneficiassem dos seus efeitos.

Compreender e investigar essa ginástica produzida por Nils Posse contribuiu para o aprofundamento de estudos de caráter histórico. A partir de uma análise crítica das fontes disponíveis, constatamos que a Ginástica Sueca não permaneceu única, mas se reconfigurou a partir de seus mediadores e mediações — materiais impressos, práticas e locais de ensino. Este objeto cultural revelou-se como um importante componente para o avanço e organização da Educação Física americana, posto que se almejava a presença de professores qualificados, responsáveis, competentes e comprometidos com o desenvolvimento moral e físico de seus alunos. Nesse sentido, a continuidade de pesquisas posteriores a esta, que investiguem a propagação de métodos ginásticos e a circulação de sujeitos, amplia os estudos sobre essa temática.

REFERÊNCIAS

ANDERSON, Linnea M. (2006). “The playground of today is the republic of tomorrow”: Social reform and organized recreation in the USA, 1890-1930’s. **The encyclopedia of pedagogy and informal education**. Disponível em: <https://infed.org/social-reform-and-organized-recreation-in-the-usa/>. Acesso em: 01 mar 2024.

ANDERSON, William Gilbert. **Methods of teaching gymnastics**. Flood and Vincent, 1896. Disponível em: <https://archive.org/details/methodsofteachin00anderich/page/6/mode/2up>. Acesso em: 18 out. 2025.

ANDRIEU, G. **L’homme et la force**. França: Editions Actio, 1988.

ANDRIEU, G. **La Gymnastique au XIX Siècle ou a naissance de l’education physique (1789-1914)**. França: Editions Actio, 1999.

BAÍA, Anderson; MORENO, Andrea. Revista Brasileira de Educação Física: a Moderna Ginástica Sueca no Brasil (1944-1952). **Cadernos de História da Educação**, v.19, n.3, p. 686-706, 2020.

BAÍA, Anderson da Cunha; BONIFÁCIO, Iara Marina dos Anjos; MORENO, Andrea. Tratado pratico de gymnastica sueca de L. G. Kumlien: itinerários de um manual no Brasil (1895-1933). **Revista Brasileira de História da Educação**, v. 19, 2019.

BAÍA, Anderson da Cunha; BONIFÁCIO, Iara Marina dos Anjos; MORENO, Andrea. II Lingíada e a circulação da moderna ginástica sueca na Revista Brasileira de Educação Física (1944 a 1952). **Motrivivência**, v. 35, n. 66, p. 1-19, 2023.

BARROS, José D’ Assunção. Fontes Históricas: revisitando alguns aspectos primordiais para a Pesquisa Histórica. **Mouseion**, n.12, 2012, p. 129-159.

BARROWS, Isabel C. **Physical Training: A full Report of the Papers and Discussions of the Conference held in Boston in November, 1889**. Boston: Press of George H. Ellis, 1890. Disponível em: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e7/Physical_training._A_full_report_of_the_papers_and_discussions_of_the_conference_held_in_Boston_in_November%2C_1889_%28IA_cu31924029933813%29.pdf. Acesso em: 15 fev 2024.

BAKEWELL, Sarah. Illustrations from the Wellcome Institute Library: Medical gymnastics and the Cyriax collection. **Medical History**, v. 41, n. 4, p. 487-495, 1997. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1043941/pdf/medhist00025-0079.pdf>. Acesso em: 18 out. 2025.

BRIGGS, Charlotte H. L. **From Social Reform to Social Science: The Women's Educational and Industrial Union of Boston, 1877-1912**. 1985. Disponível em: <https://digitalcommons.oberlin.edu/honors/618/>. Acesso em: 30 abr. 2024.

BONIFÁCIO, Iara Marina dos Anjos. **Itinerários de Ludvig Gideon Kumlien e a (re)produção da ginástica sueca (1895-1921)**. 2019. 157 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Educação, Belo Horizonte, 2019.

BONIFÁCIO, Iara Marina dos Anjos; MORENO, Andrea; BAÍA, Anderson da Cunha. Intelectuais mediadores e a internacionalização de saberes: Kumlien e a ginástica sueca (1895 - 1921). **Pro-Posições**, Campinas, SP, v. 33, 2022.

BOHLIN, J.; EURENIUS, A. Why they moved — emigration from the Swedish countryside to the United States, 1881–1910. **Explorations in Economic History**, v. 47, n. 4, p. 533-551, 2010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0014498310000331>. Acesso em: 17 ago. 2025.

BLOCH, Marc Leopold Benjamin. **Apologia da História**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001.

BUI-XUÂN, G.; GLEYSE, J. **De L’emergence de L’education physique**: Georges Demeny et Georges Hebert – um modele conatif applique au passé. Paris, Hatier, 2001.

CABRAL, Pedro Luiz da Costa; BAÍA, Anderson da Cunha. Ginástica sueca: contribuições de Pehr Henrik Ling. In: MORENO, Andrea, et al. **Corpo e ginástica na história**: métodos, sujeitos, instituições e manuais. 1. ed. Campinas, SP: Mercado de Letras, 2022.

CARVALHO, Luís Miguel; CORREIA, António Carlos. A recepção da ginástica sueca em Portugal nas primeiras décadas do século XX: conformidades e dissensões culturais e políticas. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 37, p. 136-143, 2015.

CANCELLA, Karina Barbosa. A fundação da primeira sede da associação cristã de moços na América Latina e sua atuação como fomentadora da prática esportiva no Rio de Janeiro pós-republicano. **Revista de História do Esporte**, v. 3, n. 2, 2010.

CASTRO, Celso. In corpore sano: os militares e a introdução da educação física no Brasil. **Antropolítica**, Niterói, RJ, n° 2, p.61-78, 1º sem. 1997. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/6699/458.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 27 ago 2023.

CASSAR, Mario-Paul. **Manual de massagem terapêutica**. Barueri: Editora Manole, 2001.

NATIONAL PARK SERVICE. **Charlesbank**. Disponível em: <https://www.nps.gov/places/charlesbank.htm> Acesso em: 12 jan. 2024.

COIT, Susanna. “Gazella Bennett.” Perkins Archives Blog, Perkins School for the Blind, Watertown MA. 19 de janeiro de 2023. Disponível em: <https://www.perkins.org/gazella-bennett/>. Acesso em: 29 jun 2024.

DECKER, R. J. Citizenship and Its Duties: the Immigration Restriction League as a Progressive Movement. **Immigrants & Minorities**, v. 32, n. 2, p. 162-182, 2014. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02619288.2013.860689>. Acesso em: 17 ago. 2025.

DITUNNO JR, John F.; VERVILLE, Richard E. Dr. R. Tait McKenzie: Pioneer and legacy to physiatry. **PM&R**, v. 6, n. 10, p. 866-875, 2014. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1934148214013689>. Acesso em 18 out. 2025.

DUNTON, Larkin. **Memorial Services in Honor of Mrs. Mary Hemenway - By the Boston Public School Teachers**. GH Ellis, printer, 1894. Disponível em: <https://archive.org/details/memorialservices00dunt/page/70/mode/2up?view=theater&q=in>. Acesso em: 16 jun. 2024.

EVANS, Ruth. Jessie H. Bancroft. **Journal of Health, Physical Education, Recreation**, v. 31, n. 4, p. 50-50, 1960. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00221473.1960.10611249>. Acesso em: 18 out. 2025.

ENCYCLOPAEDIA BRITANNICA. Clara Baer. Disponível em: <https://www.britannica.com/biography/Clara-Baer>. Acesso em 16. Out. 2025

GRAVES, Mary Hannah. Baroness Rose Posse. *In: ELLIOT, Mary Elvira et al. Representative Women of New England*. Boston: New England Historical Publishing Company, 1904, p. 105-108. Disponível em: <https://tile.loc.gov/storage-services/service/gdc/gdclccn/05/01/10/60/05011060/05011060.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2024.

GEORGII, A. **A Biographical Sketch of the Swedish poet and gymnasiarch, Peter Henry Ling**. London, 1854.

GERBER, Ellen W. **Innovators and Institutions in Physical Education**. Philadelphia: Lea & Febiger, 1971. Disponível em: <https://archive.org/details/innovatorsinstitut0000gerb/page/n3/mode/2up?view=theater>. Acesso em: 7 abr. 2024.

GIBBONS, Mary T. In Memoriam. **Journal of the American Association for Health, Physical Education, and Recreation**, v. 20, n. 1, p. 35, 1949. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/23267232.1949.10624484>. Acesso em: 12 set. 2024.

GOELLNER, Silvana Vilodre. **O método francês e a Educação Física: da caserna à escola**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola Superior de Educação Física, Curso de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Porto Alegre: UFRGS, 1992.

GOELLNER, Silvana Vilodre. Jogos Olímpicos: a generificação de corpos performantes. *Revista USP*, São Paulo, Brasil, n. 108, p. 29-38, 2016.

GÓIS JÚNIOR, E. Ginástica, higiene e eugenia no projeto de nação brasileira: Rio de Janeiro, século XIX e início do século XX. **Movimento**, Porto Alegre, v. 19, n. 1, 2013, p.139-159.

GÓIS JUNIOR, Edivaldo. Georges Demeny e Fernando de Azevedo: uma ginástica científica e sem excessos (Brasil, França, 1900-1930). **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 37, p. 144-150, 2015.

GOMES, Ângela de Castro; HANSEN, Patrícia Santos. **Intelectuais Mediadores: práticas culturais e ação política**. 1ª ed. - Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2016.

GRUZINSKI, Serge. **O pensamento mestiço**. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

HASLETT, Jacqueline G. Mary Hemenway: A Woman Ahead of Her Time. **Women in Sport and Physical Activity Journal**, v. 7, n. 1, p. 191-209, 1998.

HERLIHY, Elizabeth M. **Fifty Years of Boston**: a memorial volume issued in commemoration of the tercentenary of 1930. Subcommittee on memorial history. Boston, 1932. Disponível em:
<https://ia601000.us.archive.org/25/items/fiftyyearsofbost01unse/fiftyyearsofbost01unse.pdf>. Acesso em 2 mar 2024.

HIROTA, H. Immigration to American Cities, 1800–1924. **Oxford Research Encyclopedia of American History**. 2018. Disponível em:
<https://oxfordre.com/americanhistory/display/10.1093/acrefore/9780199329175.001.0001/acrefore-9780199329175-e-577>. Acesso em: 17 ago. 2025.

HOLMSTRÖM, A. **La Moderna Gimnasia Sueca** – desde Ling hasta la Lingiada. Editorial Sohlman, Estocolmo, Suécia, 1949.

HOWLAND, Amy R. Women's Athletic Section News, **The Journal of Health and Physical Education**, 7:10, p. 638-639. Disponível em:
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/23267240.1936.10627254>. Acesso em: 29 out. 2024.

JAMERSON, Ann Lou. **The swedish system of gymnastics and its relationship to corrective physical education and physical therapy**. Honors Paper, Department of Physical Education Woman's College of the University of North Carolina, Greensboro, 1959. Disponível em: https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/jamerson_ann_1959.pdf. Acesso em: 15 fev 2024.

JUBÉ, Carolina. Artigo - Georges Hébert e a educação do corpo feminino no Brasil. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 35, 2019.

JUBÉ, Carolina Nascimento. Método Natural de Georges Hébert: princípios e primeiras influências (1905-1914). **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2020.

LANGLADE, A; LANGLADE, N.R. **Teoria general de la gimnasia**. Buenos Aires: Editorial Stadium, 1970.

LEONARD, Fred Eugene. **A guide to the history of physical education**. Philadelphia and New York: Lea & Febiger, 1923.

LEONARD, Fred Eugene. **Pioneers of modern physical training**. Association Press, 1915. Disponível em:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1f/Pioneers_of_modern_physical_training_%28IA_pioneersofmodern10leon%29.pdf. Acesso em: 4 jun. 2024.

LUNDVALL, Suzanne. From Ling gymnastics to sport science: The Swedish School of Sport and Health Sciences, GIH, from 1813 to 2013. **The International Journal of The History of Sport**, v. 32, n. 6, p. 789-799, 2015.

LJUNGGREN, J. ¿Por qué la gimnasia de Ling? El desenrrollo de la gimnasia sueca durante el siglo XIX. In: In: SCHARAGRODSKY, Pablo. (Org.) **La invención del “homo gymnasticus”**: Fragmentos históricos sobre la educación de los cuerpos en movimiento en Occidente. Buenos Aires: Prometeo, 2011. p. 37-52.

- MELO, V. A.; PERES, F. F. **A Gymnastica no tempo do Império**. 1ª ed. Rio de Janeiro: 7 Letras, 2014.
- MELO, V. A.; PERES, F. F. Relações entre ginástica e saúde no Rio de Janeiro do século XIX: reflexões a partir do caso do Colégio Abílio, 1872-1888. **História, Ciências, Saúde - Manguinhos**. v. 23, n. 4, 2016, p.1133-1151.
- MORENO, Andrea. **Corpo e ginástica num Rio de Janeiro – mosaico de imagens e textos**. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação, Unicamp. Campinas, 2001.
- MORENO, Andrea. O Rio de Janeiro e o corpo do homem fluminense: o “não lugar” da ginástica sueca. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Campinas, v. 25, n. 1, p. 55-68, set. 2003.
- MORENO, Andrea. A propósito de Ling, da ginástica sueca e da circulação de impressos em língua portuguesa. **Rev Bras Ciênc Esporte**, 2015, 37(2), p. 128-135.
- MORENO, Andrea; BAÍA, Anderson da Cunha. Artigo - Do Instituto Central de Ginástica (GCI) de Estocolmo para o Brasil: cultivo e divulgação de uma educação do corpo. **Educação em Revista**, v. 35, 2019.
- MORENO, Andrea et al. **Corpo e Ginástica na História: métodos, sujeitos, instituições e manuais**. 1ª ed. Campinas, SP: Mercado de Letras, 2022.
- MCCULLICK, Bryan A.; LOMAX, Michael. The Boston Normal School of Gymnastics: An Unheralded Legacy. **Quest**, v. 52, n. 1, p. 49-59, 2000.
- NARRAGANSETT MACHINE CO. Catalogue of Gymnastic Apparatus, 1905. Disponível em: <https://archive.org/details/catalogueofgymna00narrich>. Acesso em: 29 out. 2024.
- NISSEN, Hartvig. **Gymnastic Systems**. Research Publications, 1892.
- PLAYGROUND MOVEMENT. **Play and Playground Encyclopedia**. Disponível em: <https://www.pgpedia.com/p/playground-movement>. Acesso em: 01 mar 2024.
- PEREIRA, Celestino Marques Ferreira. **Tratado de Educação Física – Problema Pedagógico e Histórico**. – Vol I. Lisboa: Bertrand, S/d.
- PICCOLI, João Carlos Jaccotte. A prática da Educação Física na escola do século XIX: a contribuição de Franz Nachteggall. **Kinesis**, Santa Maria, nº 25, 2001.
- PUCHTA, Diogo Rodrigues. **A escolarização dos exercícios físicos e os manuais de ginástica no processo de constituição da Educação Física como disciplina escolar (1882-1926)**. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, 2015.
- QUITZAU, Evelise Amgarten. Da ‘Ginástica para a juventude’ a ‘A ginástica alemã’: observações acerca dos primeiros manuais alemães de ginástica. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 37, p. 111-118, 2015.
- RENSON, Roland. Kinesiologists: Raiders of the lost paradigm? **Kinesiology**, v. 34, n. 2, p. 210-221, 2002. Disponível em: <https://hrcak.srce.hr/file/328493>. Acesso em: 23 mar 2024.

RENSON, Roland. Back to the future: From Kinesiology to Kinesiology. In: NIŹNIKOWSKI, T.; SADOWSKI, J.; STAROSTA, W. **Coordination Abilities in Physical Education, Sports and Rehabilitation**. Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw, Polônia, p. 218-242, 2010. Disponível em:

https://www.researchgate.net/profile/Tomasz-Niznikowski/publication/304581438_COORDINATION_ABILITIES_IN_PHYSICAL_EDUCATION_SPORTS_AND_REHABILITATION/links/577428d408aead7ba06e608b/COORDINATION-ABILITIES-IN-PHYSICAL-EDUCATION-SPORTS-AND-REHABILITATION.pdf#page=219. Acesso em: 23 mar 2024.

RODRÍGUEZ GIMÉNEZ, Raumar. Una conciencia y un corazón rectos en un cuerpo sano: educación del cuerpo, gimnástica y educación física en la escuela primaria uruguaya de la reforma. In: SCHARAGRODSKY, Pablo (comp.). **La invención del “homo gymnasticus”**: Fragmentos históricos sobre la educación de los cuerpos en movimiento en Occidente. Buenos Aires: Prometeo, 2011. p. 477- 496.

SÁ-SILVA, Jackson Ronie; ALMEIDA, Cristóvão Domingos de; GUINDANI, Joell Felipe. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. **Revista Brasileira de História & Ciências Sociais**, Ano I, Número I, 2009.

SARREMEJANE, Philippe. L’héritage de la méthode suédoise d’éducation physique em France : les conflits de méthode au sein de l’Ecole normale de gymnastique et d’escrime de Joinville au début du Xxème siècle. **Paedagogica Historica**, [s.l.], v. 42, n. 6, p.817-837, dez. 2006.

SCHARAGRODSKY, Pablo Ariel. La constitución de la educación física escolar en la Argentina. Tensiones, conflictos y disputas con la matriz militar en las primeras décadas del siglo XX. In: SCHARAGRODSKY, Pablo. (comp.) **La invención del “homo gymnasticus”**: Fragmentos históricos sobre la educación de los cuerpos en movimiento en Occidente. Buenos Aires: Prometeo, 2011. p. 441-475.

SCHARAGRODSKY, Pablo Ariel. El Sistema Argentino de Educación Física. Entre el cientificismo, la higienización, el eclecticismo y la argentinidad. **Rev Bras Ciênc. Esporte**, 2015.

SCHARAGRODSKY, Pablo Ariel; MORENO, Andrea; VAREA, Valeria. Circulación, transmisión y apropiación de prácticas corporales: la gimnasia sueca y su traducción en la Argentina y Brasil a principios del siglo XX. **Revista de Alesde**, Curitiba, v. 14, n. 2, p.44-66, 2022.

SEAVER, Jay W. Jakob Bolin - an Appreciation. **American Physical Education Review**, v. 19, n. 8, p. 592-596, 1914.

SEAVER, Jay Webber. **Anthropometry and physical examination: a book for practical use in connection with gymnastic work and physical education**. Press of the OA Dorman Company, 1896. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=c-9HAAAIAAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=Jay+Webber+Seaver+&ots=a0BEDkN8NP&sig=mntO3XzwR6hagg4F_eCdF7RtdwU&redir_esc=y#v=onepage&q=Jay%20Webber%20Seaver&f=false. Acesso em 18 out. 2025.

- SEARS, Helen Jane. **A critical analysis of the leadership of boys' work in the Boston YMCA**. Thesis, Boston University - School of Education, 1948.
- SOARES, Carmen Lúcia. **O pensamento médico-higienista e a Educação física no Brasil - 1850/1930**. 1990. 256 f. Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Programa de Estudos Pós-Graduados em Educação, São Paulo: PUC, 1990.
- SOARES, C.L. **Educação Física: raízes europeias e Brasil**. Campinas, SP: Autores Associados, 1994
- SOARES, C. L. **Educação Física: raízes europeias e Brasil**. Campinas, SP: Autores Associados, 2017.
- SGAN, Mathew R. **The Boston book of sports: from puritans to professionals**. 2009.
- SPEARS, Betty. History Archives: "The Building up of Character Has Been My Aim": A Glimpse of the Life of Mary Hemenway. **Journal of Health, Physical Education, Recreation**, v. 42, n. 3, p. 93-94, 1971.
- SPEARS, Betty. The Influential Miss Homans. **Quest**, v. 29, n. 1, p. 46-57, 1978.
- SPENCER, Herbert. **Education: Intellectual, Moral, and Physical**. London: Williams and Norgate, 1861.
- STEVENS, W. B. **The World's Fair: Comprising the Official Photographic Views of the Universal Exposition Held in Saint Louis, 1904, Commemorating the Acquisition of the Louisiana Territory**. Saint Louis, MO.: ND Thompson Publishing Company, 1904. Disponível em: <https://archive.org/details/worldsfair00louia/mode/2up>. Acesso em: 29 set. 2025.
- TAYLOR, George Herbert. **An exposition of the Swedish movement-cure**. New York: Fowler and Wells, 1860. Disponível em: <https://archive.org/details/expositionofswed00taylrich/page/n7/mode/2up>. Acesso em: 8 abr. 2024.
- WESTERBLAD, C. A. **Ling, the founder of Swedish gymnastics: his life, his work, and his importance**. Stockholm: Kungl. Boktryckeriet; 1909.
- ZEIGLER, Earle F. **American sport and Physical Education history (to 1975): an anthology**. Trafford Publishing, 2009. Disponível em: <https://www.earlezeigler.com/ebook/AmericanSportPhysical.pdf>. Acesso em: 15 fev 2024.

FONTES

- KENNARD, J. A. The Posse Gymnasium. **Journal of Physical Education, Recreation & Dance**, 65:3, 50-52, 1994.
- LING, Pehr Henrik. **Gymnastikens allmänna grunder**. Upsala: Palmblad & Comp; 1834-1840.

POSSE NORMAL SCHOOL OF GYMNASTICS (Gymnasium), Boston, MA - 1922-1923. Disponível em: <https://www.ebay.com/itm/154440377944>. Acesso em: 28 out. 2024.

POSSE, Nils. **Medical Gymnastics**. Boston: T. R. Marvin & Son, Printers, 1887.

POSSE, Nils. **Suggestions on Physical Culture**. Boston, 1888.

POSSE, Nils. **The Swedish System of Education Gymnastics**. Boston: Lee & Shepard, 1890.

POSSE, Nils. **Handbook of School Gymnastics**. Boston: Lee & Shepard, 1891a.

Disponível em:

<https://play.google.com/store/books/details?id=JmNgrqVnsrUC&rdid=book-JmNgrqVnsrUC&rdot=1>. Acesso em: 10 nov. 2024.

POSSE, Nils. **The Therapeutic Application of Medical Gymnastics**. Boston: T.R. Marvin & Son, Printers. 1891b.

POSSE, Nils. **How gymnastics are taught in Sweden**: the chief characteristics of the Swedish system of gymnastics: two papers. TR Marvin & Son, 1891c. Disponível em: <https://play.google.com/store/books/details?id=BHM3AQAAMAAJ&rdid=book-BHM3AQAAMAAJ&rdot=1>. Acesso em: 10 out. 2024.

POSSE, Nils. **The Special Kinesiology of Educational Gymnastics**. Boston: Lothrop, Lee & Shepard, 1894. Disponível em:

<https://play.google.com/store/books/details?id=gHl6kcSRTOEC&rdid=book-gHl6kcSRTOEC&rdot=1>. Acesso em: 13 mar. 2025.

POSSE, Nils. **Columbian Collection of Essays on Swedish Gymnastics**. Boston: Posse Gymnasium, 1896. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=kyk5AQAAMAAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Columbian+Collection+of+Essays+on+Swedish+Gymnastics.&ots=ehFHRZIUZA&sig=kZi0Z7u-op8I4tnHppIKM6cFvbg#v=onepage&q=Columbian%20Collection%20of%20Essays%20on%20Swedish%20Gymnastics.&f=false>. Acesso em: 02 ago. 2024.

POSSE, Nils. The Necessity of Physical Education and the Means of Introducing it into American Schools. *In*: POSSE, Nils. **Columbian Collection of Essays on Swedish Gymnastics** Boston: Posse Gymnasium, 1896. p. 5-11.

POSSE, Rose. The Value of Competitive Gymnastics. **American Physical Education Review**, 8:3, p. 181-192, 1903.

POSSE, Rose. The Mental Qualifications of Candidates for Admission to Normal Schools of Physical Training. **American Physical Education Review**, 10:3, p. 232-239, 1905.

POSSE, Rose. How Physical Training Affects the Welfare of the Nation. **American Physical Education Review**, 15:7, p. 493-499, 2010.

POSSE, Rose. The Place of Medical Gymnastics in the Curriculum of a Normal School of Physical Training. **American Physical Education Review**, 17:6, p. 417-427, 1912.

THE POSSE GYMNASIUM JOURNAL. Boston, Massachusetts: Posse Gymnasium Club, v. 3, 1895. Disponível em:
<https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=inu.30000117678296&seq=9>. Acesso em: 10 mar. 2025.

THE POSSE GYMNASIUM JOURNAL. Boston, Massachusetts: Posse Gymnasium Club, v. 17-28. (1909-1920). Disponível em:
<https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=uiuo.ark:/13960/t2f795d2m&seq=139>. Acesso em: 10 mar. 2025.