

## Exercício físico para equilíbrio social

Considerado o indivíduo um repositório de energia, cujo potencial há de manter-se em determinado grau ótimo, como condição de vida, compreende-se que tanto tem êle de buscar ao ambiente a soma de energia bastante para atingir àquele grau ótimo, como lhe é preciso desbordar para o ambiente o excesso dêsse grau.

É o que se dá, por exemplo, com a energia térmica: no frio, agasalhamo-nos, para não perder calor e alimentamo-nos de substâncias que produzam calor; tudo para que a temperatura axilar se mantenha pouco abaixo de 37°C. No verão, facilitamos, pelo mesmo motivo, a irradiação do excesso de calor do nosso corpo: roupas leves e claras, alimentos pobres em calorías, ventilação, transpiração.

Com a energia psíquica, o mesmo se dá. A necessidade de manter inalterado o grau ótimo de potencial exige que busquemos no ambiente a soma de energia que se traduz na assistência, no carinho, no amor, em suma, que o próximo nos dedique; o excesso de potencial transborda sobre o ambiente em efusões de solidariedade, de amizade, de amor, em suma.

Grande soma de energia de outras classes se transforma em energia psíquica e, como tal, busca exteriorizar-se. O saldo dessa energia, na vida adulta, resolve-se, porém, em grande parte, na vida sexual, cujas correntes energéticas reconstruem, fora do organismo masculino e no recesso do feminino, o indivíduo inteiro.

Em tôrno dessa função maravilhosa, que permite ao animal ligar novamente o excesso de sua energia irradiada, para reconstituir o ser integral, em tôrno dessa capacidade reconstrutora da espécie, gira a vida toda do indivíduo.

Mas o equilíbrio dessa atividade central da vida depende, naturalmente, do equilíbrio da matéria de onde deriva aquela energia. Em corpo são, mente são; de corpo e mente são, produtos igualmente são. O corolário é verdadeiro, se nos referirmos a corpo ou mente enfermas.

A normalidade da vida psíquica depende da capacidade de irradiar sobre o ambiente o excesso de energia, mantendo, dentro do psiquismo, aquele grau ótimo de potencial, que se exprime na sensação de euforia, de bem estar.

Sem saúde, a manutenção dêsse equilíbrio é impossível.

A soma de energia que se utiliza nas trocas da vida sexual não se exterioriza, entretanto, apenas pelo ato reprodutor da espécie.

Como que para manter em bom estado a árvore de onde provenham frutos, a energia psico-sexual, no indivíduo são, busca o seu caminho por várias formas, todas elas tendentes à adaptação do homem à sociedade, todas elas visando manter o organismo em equilíbrio, em saúde.

O trabalho, o estudo, a atividade artística são processos úteis dessa exteriorização de energia; são processos de sublimação. Nenhuma sublimação melhor, porém, do que a da atividade muscular — em ginástica e, principalmente, em desportos.

A exteriorização daquela energia está condicionada a dois princípios: ela há de ser rítmica, composta de atos repetidos; e há de ter um alvo de prazer, ainda que não seja essa a finalidade útil e derradeira. Assim é o ato sexual; assim são as atividades de sublimação, entre elas, principalmente, o exercício físico.

O exercício físico favorece, pois, o equilíbrio vital e, assim, a capacidade para as trocas de energia com o ambiente; dá ao indivíduo a confiança em si, porque lhe dá a certeza de que nunca terá dentro de si excesso, nem falta de potencial; desbordará aquele, conquistará êste ao mesmo tempo; e ainda mais, o exercício físico, máxime sob a forma de competição desportiva, é o melhor processo de sublimação para os impulsos sexuais. A natureza da sua energia é a mesma da energia sexual; cultivando aquela, o indivíduo será reprodutor equilibrado e sadio. Se o exercício normal das funções do sexo é rejuvenescedor e revigorador, a sublimação física nos desportos não o é menos.

Ainda mais; a energia psico-sexual que não pode exteriorizar-se em amor ou em sublimação, busca saída por processos infelizes, pelo crime, pela perversão, pelas neuroses e psicoses. Recalcada, por outro lado, a atividade amorosa, em si, ou sob forma sublimada, a energia busca exteriorizar-se em atos de agressão.

O exercício físico dá sublimação aos impulsos sexuais e aos impulsos agressivos; cultivando os desportos, aumenta-se a capacidade para a reprodução da espécie e deriva-se, de maneira útil, a atividade agressiva.

Aí está porque o exercício físico é útil ao equilíbrio social: êle dá ao indivíduo fortalecido a confiança em si, a capacidade para gerar prole sadia e para amar o semelhante; e sem isso, não há estabilidade no grupo humano.