

EDUCAÇÃO FÍSICA

(Especial para esta Revista)

Pelo DR. AMERICO VALERIO
PROFESSOR DA FACULDADE DE MEDICINA DO RIO DE JANEIRO

A educação física está na ordem do dia.

Vida ao ar livre, sol pleno, exercícios metódicos, de acordo com as indicações individuais, naturismo ou nudismo parcial, sem infúteis exageros, repellidos pelo espontaneo pudor e bom senso, eis o que está em moda.

Até o nosso Brasil, atrasado em média de 100 anos dos povos civilizados, lançou o brado — Educação física em 1922.

Um pugilo de idealistas entre os quais se destacam Newton Cavalcanti e Laurentino Bonorino, concretisou o grito.

O Centro Militar de Educação Física é o simbolo desta luta titanica, em prol da Eugenia.

O treno físico alastrou-se.

Haverá inconvenientes?

Não, desde que os exercícios físicos sejam dosados como se deveriam dosar os alimentos.

Os desportos exigem tantos cuidados nas indicações pessoais como as intervenções cirurgicas.

Exercícios quotidianos, pontuais, harmonicos, após organização de completa ficha clinica, exames medicos periódicos, vigiando a conduta organica geral e local, são indispensaveis.

Nem todos podem e devem praticar os exercícios físicos.

Nos grandes emagrecimentos, enquanto não se corrigir a causa ou as causas, na estafa, que se emprega por aí sob a expressão pernostica-surmenage, nos indivíduos febris e sub-febris, os exercícios físicos devem ser contra-indicados. São, entretanto, uteis os desportos metódicos, porém mais espaçados, nos desequilibrados do sistema nervoso, nos insuficientes do figado e constipados, nos asmaticos, bronquíticos, nos exsudativos crônicos, nos irritaveis do aparelho endocrino-simpático.

Figado, coração e rins se associam, tanto em condições normais e patológicas.

A pele, nas suas multiplas funções, desempenha cargos de destaque nesta simbiose.

Basta lembrar as funções respiratórias e perspiratórias, o desfôgo das excitações nervosas, e o dinamismo da energia solar, acumulada sob a forma de pigmentos, o verdadeiro "coração periferico", no termo feliz de Carton, pois aloja a pele em seus capilares, cerca de 3/10 da massa total do sangue, tudo orientado pelo sistema nervoso, a executar respostas prontas ou retardadas, uteis ou nocivas, de acordo com o estado geral e local.

Nem sempre a circulação sanguinea precaria se mostra francamente: arterias aumentadas e sinuosas, varices, nevus, angiomas, disturbios tróficos, disfarçados aqui e ali com tons violáceos ou pálidos: mãos, pés, antebraços, coxas, face, côlo.

Nem sempre a prisão de ventre, fonte das mais nocivas auto-intoxicações, a repertutir no sistema nervoso, aparelho cardio-renal, glandulas endocrinas, irregularizando a pressão arterial, a temperatura, os reflexos, é latente, camuflando-se em deficientes exonerações diarias.

Muitas vezes tais syndromes apenas se descobrem e remedeiam quando se organisa a ficha clinica do candidato á educação física.

A ficha clinica moderna avalia o indice físico-psíquico do indivíduo, surpreende molestias, syndromes e afecções, nem siquer suspeitadas e impõe o desporto mais adequado.

Ninguém se pôde contentar com as medidas simplistas em demasiado do incide de Pignet ou do perimetro abdominal.

O subsidio morfológico no que diz respeito aos estigmas hereditarios e adquiridos que Pende, Viôla e Barbára em parte remodelaram de Claude Sigaud e que Rocha Vaz vulgarizou no Brasil — a biotipologia, a salientar os brevilineos, normolineos e longilineos, é de real valor.

As curvas biométricas, os testes biológicos e psíquicos, o arsenal clinico, radiológico e laboratorial estão aí a atestar que a ficha clinica não se pôde limitar á escuta diréta dos pulmões e coração, á cifra da pressão arterial, á pesquisa ligeira da albumina e á espiadéla dos filamentos urinários.

A respiração nasal, por exemplo, é das mais importantes.

Respirar corrétamente exige treno.

Aliás, o técnico ao inspeccionar os hemitorax surpreende logo a respiração incorréta, mesmo em indivíduos tidos como normais.

A assimetria é manifesta. Na inspiração maxima não se desenham claramente os musculos escalenos e os esterno-cleido-mastoideus, como nas creaturas sadias.

A parede abdominal se contrai em desharmonia com a musculatura diafragmatica.

A elasticidade das costelas é deficiente, porque quando há boa elasticidade as costelas inferiores se entreabrem mais, aumenta o angulo xifoide, e os musculos grande denteado e diafragma trabalham sintonicamente.

A ginastica respiratória profunda, a expiração completa, ampliam a capacidade funcional do individuo, seja apenas com os movimentos naturais, seja com a espiroscopia e o método de Pescher.

O treno físico não representa sómente um auxiliar da vida moderna.

E' condição básica ao triunfo social, elemento de realce na cura ou consolidação da cura de tantas doenças e síndromes, corrigindo tãras e afecções e diagnosticando em tempo as desordens pre-patológicas.

Não educação física intempestiva.

Exige-se contrôle técnico.

Indivíduos feios, magros, ou tendentes a obesos, irritados, gastos, sempre doentes, inúteis á sociedade tornam-se espécimens úteis, alegres de viver, firmes do tu.

Toda a musculatura precisa trabalhar ritmicamente, sem exageros ou sobresaltos.

Há por isso, exercícios ultra-perigosos e inúteis, como o box, e que devem ser banidos, incompatíveis com a civilização humana.

Acaba de morrer Ernie Schaaf, uma das grandes esperanças no campeonato mundial peso-pesado, vítima involuntaria dos murros de Primo Carnera, que lhe acarretaram grave hemorragia cerebral.

Há outros que devem ser terminantemente proibidos no verão carioca, exemplo: foot-ball.

Quando tecnicamente orientados os exercícios físicos, adequados a cada individuo, restauram o corpo, mas também estimulam a presença de espírito, a atenção, os reflexos vegetativos, a vivacidade intelectual e a confiança.

Não basta, por isso mesmo, permanecer na esfera física.

E' preciso ir além. Prescrutar a consciencia e, sobretudo, o inconsciente.

E' a tarefa da psicanálise, no seu prisma educativo e social, a completar a ficha clinica.

Convém, entretanto, como já se pratica no Centro Militar de Educação Física, começar pelo corpo, galgando depois, por etapas, regiões um pouco mais rebeldes a retouques e aparas.

