

Higiene e Cultura Física

==== Coelho Neto =====

Si há enfermidades que nos assaltam a súbitas, são mais freqüentes as que nos entram no corpo pelas aberturas do nosso descuido. Dois são os meios principais que temos para defender-nos de tais inimigas, opondo-lhes resistência, como as cidades se resguardam com fortalezas; um é a cultura física, outro é a higiene, constituindo a soma dos dois a "eugenia" ou ciência do aperfeiçoamento físico e moral do homem.

O corpo robusto e sadio, além de belo, resiste mais aos ataques do que um organismo contaminado ou enfraquecido.

Assim como para apurar em eficiência as tropas é necessário adestrá-las em manobras contínuas, assim também o corpo é só com exercícios que se desenvolve, recebendo com mais proveito os eflúvios da vida.

A inércia entorpece e tanto com ela definha e enerva-se o corpo, como se acabrunha o espírito; a vontade entibia-se, a inteligência torna-se obscura, apaga-se a memória e o homem reduz-se a um parasita de si mesmo consumindo-se em deperceamento melancólico.

E' ao sol, ao ar livre ou nas águas, caminhando, nadando, correndo a cavalo, exercitando-se em ginástica e na atlética, à hora matutina, que é quando a natureza distribue, com prodigalidade, as suas energias, que o homem deve refazer-se, nutrindo-se de ar e de luz e agitando-se para pôr alerta todos os seus órgãos, excitando-os para as funções que lhes são próprias, e desentorpecer os músculos.

O exercício metódico, executado sem exagêro — porque toda demasia é prejudicial — fortalece e retempera.

A respiração larga areja os pulmões, o ritmo regula o coração, o movimento põe em jôgo todas as articulações e o espírito repousa enquanto o corpo se agita como se recolhem as asas ao pássaro quando êle caminha.

Os cuidados de eugenia devem ser desde a infância na pauta da mais rigorosa higiene, sendo continuados, em gradação racional, até o fim da vida, porque assim como nos alimentamos ingestamente, devemos buscar os elementos de nutrição que nos fornece a natureza e que apreendemos no ambiente.

A cultura física é o preparo do corpo para que o espírito encontre meio propício para desenvolver-se.

A terra, quanto mais tratada, mais produz — e o homem é terra.