

PORQUE AS CRIANÇAS DEVEM PRATICAR A GINASTICA

Deflev Neumann - Neurode

(Tradução livre do original alemão)

Nem sempre é coroado de êxito o propósito que todos os pais têm de criar seus filhos robustos. Múltiplas causas contrárias intervêm — umas imprevisíveis, portanto inevitáveis, — e outras previsíveis e não evitadas por ignorância. Os filhos de pais



Fig. 1 — Trabalho estático da musculatura dorsal — Estando a criança em decúbito dorsal, uma das mãos da operadora segura as pernas pelas panturrilhas, enquanto a outra dá apoio à nuca. Levanta-se lentamente a criança. O corpo será mantido em posição pelos músculos da nuca, dorso, bacia e coxas. Após algum tempo de exercício, a criança se manterá com facilidade na posição figurada.



Fig. 2 — Exercício de apoio sobre as mãos — Estando a criança em decúbito ventral, a operadora segura-a pelas pernas e levanta-as. A criança tomará apoio sobre as mãos, com os braços estendidos.

desconhecedores de preceitos de higiene pagam duro tributo pelos erros alheios. Quanta criança deformada encontramos! Quanto adulto possui vício de conformação desde a infância! É forçoso, porém, salientar que nem todas essas deformidades correm a conta de ignorância paterna: — umas são congênitas, que vão desde as mais simples anomalias até as monstruosidades; outras são ad-

quiridas por acidente, desde os ferimentos até as mutilações; e outras — as mais frequentes — oriundas de uma educação viciosa. Só estas ultimas nos interessam sob o ponto de vista da educação física, por serem evitáveis e mesmo corrigíveis.

A educação da criança começa no dia de seu nascimento. Desde logo deve ser cuidada a parte sensorial, procurando-se adaptar o novo ser ás excitações ambientes. As ações luminosas, térmicas, sonoras ou mecânicas não devem ser demasiadas, nem insuficientes, mas regulares, com intensidade crescente.

A nutrição deve ser a preocupação principal, pois dela depende, especialmente nesta idade, todo o desenvolvimento organico. É patente a superioridade das crianças bem nutridas sobre as mal nutridas.

Muito importante é o papel da circulação sanguínea, como fator de uma boa nutrição. A circulação pôde ser aumentada pela atividade muscular, que é a espontânea na criança. Espontânea, mas ás vezes insuficiente: ha crianças habituadas á movi-



Fig. 3 — Outro exercício de apoio sobre as mãos — Põe-se a criança em decubito dorsal, segura-se, com uma das mãos, ambas as pernas pelas panturrilhas, enquanto a outra, espalmada, dá apoio ao dorso, com o indicador correspondendo á coluna vertebral. Levanta-se a criança obliquamente, de modo que ela tome apoio com as mãos, com os braços um pouco flexionados. Este exercício inflúe beneficemente no desenvolvimento da caixa torácica.

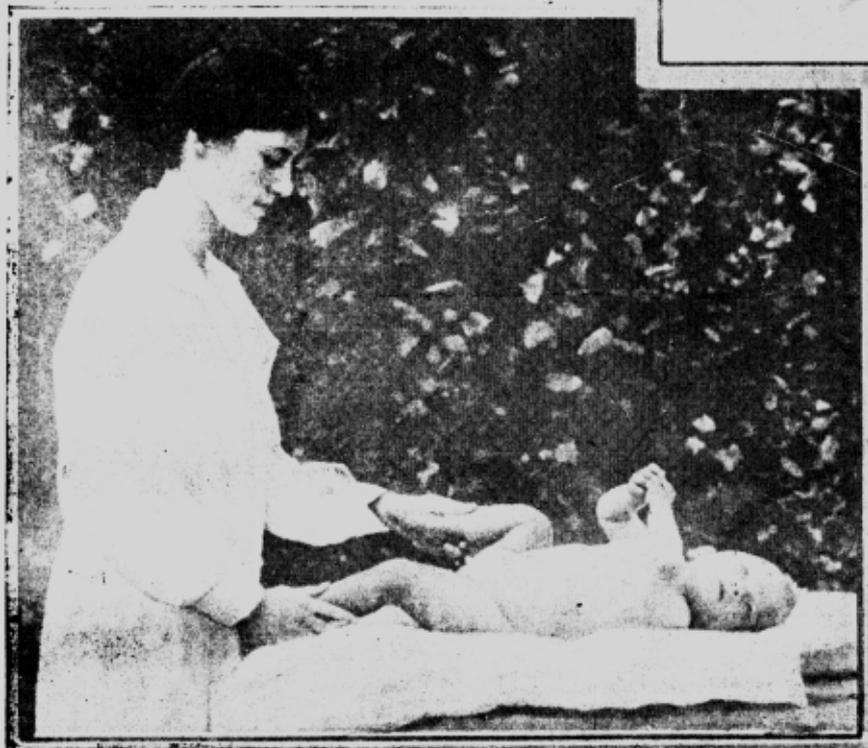


Fig. 4 — Flexão e extensão das pernas — Cada mão da operadora segura uma perna, de modo a ficar o polegar na face anterior, o dedo mínimo sob a planta do pé, e os outros três abraçando a perna pela parte posterior. Fazem-se flexão e extensão alternadas das pernas.

mentação intensa, como as ha acostumadas á inercia. Impõe-se entretanto o habito da movimentação ativa em todas as crianças, para que haja sempre um trabalho para todas as grandes funções organicas e consequente desenvolvimento harmonico. Si,



Os resultados da ginastica variam segundo a constituição física da criança. As gordas progridem menos que as normais. As magras, astênicas, são as que mais lucram, apresentando diferenças consideráveis em duas ou três semanas de atividade.

Quanto á dosagem do exercício, quando não é feita pela propria mãe, a criança mesma se encarrega de indicar o limite maximo. Sentindo fadiga, recusa-se ao trabalho. E assim, convém não insistir mais.



para o adulto, é difícil impôr-se um regimen de movimentos generalizados sistematicos, dadas as circunstancias atuais da vida moderna,—para a crianças, êste problema é relativamente facil. Prescinde-se

de estádios, ginásios, aparelhos e professores, a propria mãe da criança é suficiente. E' a "fase maternal da educação" que, sendo simples nos seus meios de execução, tem uma projeção de grande importancia para o futuro, pois constitue o alicerce sobre o qual repousarão as outras fases sucessivas da educação do individuo. A literatura ás vezes chama-a de **educação do berço**, dando a entender que a indole individual depende dela.

A "ginastica do lactente" consiste em exercicios naturais que toda criança é levada a fazer instintivamente. Para a sua execução coordenada, coloca-se a criança em posições extranhas aos seus habitos e deixa-se ou faz-se com que ela volte a uma posição habitual. Com a escolha judiciosa dessas posições iniciais, podem-se fazer trabalhar sucessivamente todos os grupos musculares da criança. Desta fórmula, o lactente aprende numerosos movimentos que até então não conhecia, e que aos poucos entrarão no número de seus movimentos habituais.

Figs. 5, 6 e 7 — Exercício de trepar — Em decubito dorsal sobre a mesa, a criança segura os polegares da operadora, enquanto os demais dedos desta seguram os ante-braços da criança. Os pés tomam apóio no ventre da operadora. Eleva-se o corpo da criança, que trepará pelo peito da operadora até proximo ao pescoço.



E' prudente evitar qualquer movimento forçado das articulações, pois que as crianças têm-n'as frágeis.

Estes exercicios, quando bem conduzidos, além de desenvolverem harmoniosamente o corpo da criança, dão-lhe maior resistencia ás doenças infectuosas, principalmente contra a tuberculose.

Quando a criança começa a andar, outra ginastica se lhe aplica: — é a "ginastica da criança pequena". Já agora os resultados não são tão rapidos como nos lactentes. Mesmo que as mãis se tenham descuidado da educação dos seus filhos no principio, e que estas agora apresentem deficiencias organicas ou vicios de desenvolvimento, não quer isso dizer que o mal seja irremediavel: a correção se fará.

Os vicios de desenvolvimento acima referidos, que com frequencia encontramos,



Fig. 8 — Exercício de extensão — Seguram-se os pés da criança, mantendo-os encostados um ao outro. Faz-se-lhes a extensão, conservando as pernas também extendidas. A principio, este exercicio desagrada a criança, por não estar habituada a estas extensões. Nêstes exercicios, nunca empregar força.

são: tórax estreito, angustiado, dorso arredondado, curvaturas laterais da coluna verte-

bral, ventre volumoso, pernas arqueadas, pés desviados para dentro ou para fóra, pés chatos, etc.

E' oportuno lembrar aqui que o "pé chato" não é tão habitual nas crianças como se supõe. Numerosas crianças que usam calços ou palmilhas para a correção dêste defeito, não o possuem. E desta fórmula, com o tempo, adquirem um outro vicio de conformação, que exige a continuação do uso dessas palmilhas, que enfraqueceram as articulações a elas visinhas.

A ginastica da criança pequena deverá

Fig. 9 — Flexão das pernas — Pelos tornozelos, seguram-se as pernas encostadas uma á outra. Fazem-se flexão e extensão das articulações dos joelhos e quadris. Dentro em pouco, este exercicio passa a ser um jogo divertido para a criança



Fig. 10 — Exercício de impulsão — Com os tornozelos unidos e seguros pelas mãos da operadora, joelhos também unidos, pernas flexionadas, a criança procura extendê-las, resultando assim uma progressão de seu corpo sobre a mesa.

interessar todo o corpo, para que não haja desequilíbrio, tão prejudiciais á economia. Os exercicios não deverão tambem ser levados ao exagero: não se pretendem records das crianças; não se lhes deve sobre-carregar o coração; não se procura desenvolvimento muscular em excesso, que é nocivo ao crescimento, por um mecanismo ainda em discussão.

A ginastica da criança pequena difere da do lactente por ser mais complexa. Um fator psíquico já entra em jogo. E' preciso que a ginastica provo-



Fig. 11 — Elevação das pernas extendidas — As perna ficam unidas e extendidas durante todo o movimento. No inicios si a elevação não puder ser completa nestas condições, é melhor não fazer a elevação maxima, do que fazê-la com as pernas afastadas. E' um exercicio preventivo contra as "pernas arqueadas em parentes's".



Fig. 12 — Extensão dos braços — A criança segura os polegares da operadora, que lhe eleva as mãos acima da cabeça, ficando os braços em extensão juntos ás orelhas. Este exercicio desenvolve os musculos do tórax.



Fig. 13 — Elevação do tronco por extensão — Põe-se a criança em decubito ventral, braços abertos, mãos segurando os indicadores da operadora, que ao mesmo tempo segura tambem as mãos da criança. Levanta-se o tronco por extensão, mantendo a criança a cabeça erguida. Si não se conseguir esta extensão da cabeça, supprime-se este exercicio.

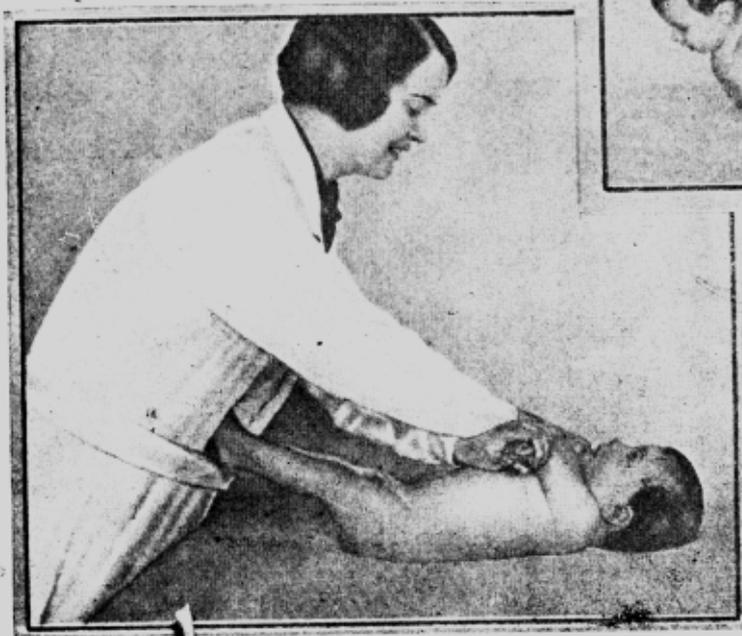


Fig. 14 — Cruzamento dos braços — A criança segura os polegares da operadora, que lhe cruza os braços sobre o peito e os estende lateralmente. Os musculos escapulares são fortalecidos.

que, sobretudo, **alegria**, do contrario, seria um sacrificio êsse método de



Fig. 15 — Exercícios de gatinhas — São ótimos para as crianças. Devem ser praticados sem roupa, sobre uma base macia. No inverno, em ambiente aquecido, no verão, ao ar livre.



Fig. 16 — Trabalho estático dos extensores do tronco — A criança é deitada de bruços sobre a mão direita espalmada da operadora. Corpo todo em extensão, com os pés apoiados no peito da operadora, que os segura pelos tornozelos com a mão esquerda. A criança não deve deixar curvar o corpo. É um ótimo exercício para os músculos dorsais.

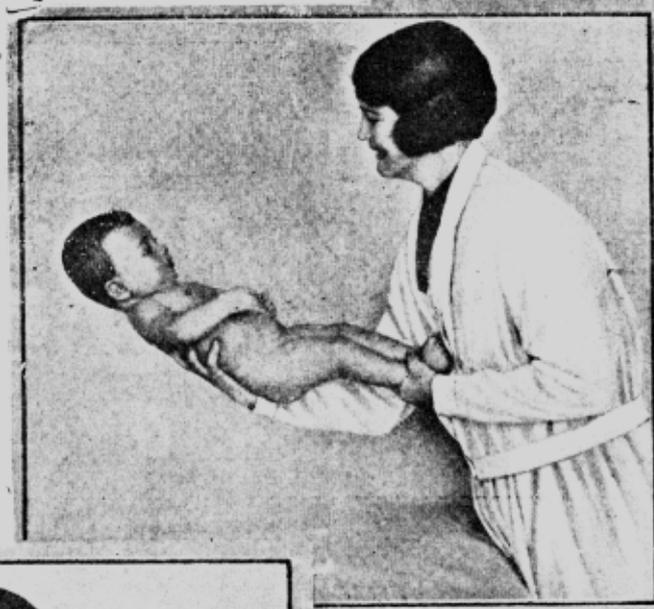


Fig. 17 — Trabalho estático dos flexores do tronco — A criança é deitada de costas sobre a mão direita espalmada da operadora. Corpo em extensão, com os pés, apoiados no peito da operadora, que os segura pelos tornozelos com a mão esquerda. A criança não deve deixar curvar o tronco para trás. Este exercício desenvolve os músculos abdominais, principalmente. Dificulta-se gradualmente este exercício, aproximando-se a mão direita da bacia.



Fig. 18 — Balanço — Estando a criança em decubito dorsal, a operadora, com os polegares e indicadores, segura-lhe as mãos, e com os outros três dedos e as palmas, segura-lhe os pés. Ergue-se a criança e fazem-se balanceamentos longitudinais e laterais. A criança não deve deixar pender a cabeça para traz. Si isto não for conseguido, ha contra-indicação para este exercício.

Exercício n.º 19 — Movimentos de braços — Com a criança de joelhos, a operadora ergue-lhe os braços estendidos, sucessivamente á frente, lateralmente e verticalmente, fazendo depois circunvoluções lentas.

educação e seus resultados funestos não se fariam esperar. Como a ginastica anterior, deve a da criança pequena ter uma graduação crescente em intensidade e dificuldade. Cultiva-se a **confiança**, que cada um deve ter em si proprio, o que é a base da coragem. O **modo** de se dirigir a cada criança deve estar de acôrdo com o caráter de cada uma. Si uma deve ser tratada com doçura, outra precisa ser tratada com severidade; si uma precisa de estímulo, outra precisa ser frenada; si uma progride rapidamente, outra á tarda.

Em summa, a **alegria** é o fator principal. O ideal seria que, após cada sessão de ginastica, cada criança pedisse espontaneamente á sua mãe para que lhe dêsse uma outra sessão. Assim se adquirem habitos físicos sadios desde a mais tenra idade, e são conhecidas as influencias que sobre o adulto têm os seus habitos adquiridos na infancia.