

EDUCAÇÃO FÍSICA FEMININA

Rapido esboço sobre os processos educacionais

Durante muito tempo foi a mulher enclausurada pelas velhas tradições do seu sexo. A arte ia buscar os seus modelos esculturais na estatuaria antiga e a perfeição de formas era considerada como um apogio daquelas que não mais existiam. A ciencia foi procurar na mulher a célula da beleza e da harmonia humanas, resurgindo-a e considerando-a como a base primordial e essencial da regeneração. O seu papel na formação da nacionalidade é a mais importante questão social que poderá agitar os dirigentes de um povo.

Fortificá-la, embelésá-la, transformá-la em elemento sadio de procreação, tal deve ser o objetivo de todos os que se interessam pelo aprimoramento racial e cultural de uma nação.

O meio é a educação física. Mas a educação física feminina pôde ser praticada segundo varios processos: analisemos qual o processo racional. Orientadores modernos julgam que a éla convém os mesmos processos e os mesmos objetivos que convém aos homens; alguns dos quais, Hebert é o maior nome, apresentam argumentos por vezes chocantes que demonstram abundantemente um estudo pouco profundo ou pequena observação, que geralmente tira em torno de diferenças proporcionais somaticas entre um sexo e outro.

Vista em conjunto a mulher é a imagem do homem. Mas um estudo bem detalhado nos leva a verificar que além dessas diferenças de formas (altura, circunferencia do craneo, largura das omoplatas, largura da bacia, envergadura, comprimento de membros, quantidade de tecido sub-cutaneo, etc.) existem outras diferenças bem acentuadas e de uma importancia capital, das quais citaremos as mais importantes:

- a) o pulso da mulher é mais frequente que o do homem;
- b) sua temperatura média é mais fraca;
- c) sua capacidade respiratoria é menor;
- d) o seu processo de ampliação torácica é, por apropriação á maternidade, diferente da do homem;
- e) sua secreção urinaria é menos abundante;
- f) a mulher tem menos quantidade de globulos vermélhos na unidade de volume que o homem;
- g) sua pressão arterial é mais baixa;
- h) sua musculatura possui menos sarcoplasma que o do homem;
- i) seu sistema nervoso é mais irritavel e numerosas outras particularidades.

E' logico que séres diversos exigem formas diversas de processos de educação física. Uma coisa é certa: na escolha desses processos é preciso afastar os exercicios capazes de masculinizar a mulher e favorecer aquéles capazes de desenvolver suas aptidões e sua conformação física afim de assegurar sua missão biologica e seu caráter, suas faculdades de espirito e o vigor de seu corpo.

A constituição do sistema nervoso e do sistema muscular da mulher explicam a sua propensão pelos movimentos arredondados e ritmicos. Este fator motiva e facilita o largo emprego deste genero de exercicios na mulher, mas não seria racional o seu único emprego: é preciso correr toda a escala da ginastica racional, desde os movimentos mais facéis até os movimentos de aplicação os mais difíceis, sempre escolhidos segundo suas possibilidades, pois, é necessario que além de se desenvolver sua flexibilidade,

graça e expressão, se desenvolva tambem seus musculos, se fortifique seu sistema ósseo e melhore suas funções organicas.

A ginastica feminina será não só funcional como utilitaria, de aplicação.

Nestas condições pôde-se estabelecer a fórmula para a ginastica feminina. "Os exercicios da mulher devem ser escolhidos cuidadosamente e conforme suas características bio-fisiologicas e executados com toda a harmonia e encanto que são o proprio "eu" da mulher.

Tal é o espirito que orienta a educação física feminina pelo método francês, que o substancia nos seguintes itens, tidos como objetivos:

- 1) Manter ou melhorar a capacidade de funcionamento dos órgãos interiores e sobretudo aquéles da circulação, respiração e sistema nervoso;
- 2) Manter ou melhorar a mobilidade normal das articulações;
- 3) Favorecer uma boa atitude;
- 4) Satisfazer as exigencias da vida pratica, favorecer um modo de movimento e repouso apropriado e economizar forças;
- 5) Favorecer a formação do caráter e da personalidade, manter o equilibrio de espirito, a alegria de viver e o gosto pelo trabalho.

Nestas condições, a ordem fisiologica dos exercicios será a mesma para o homem e para a mulher. O que varia é a escolha desses exercicios. O papel da musica para a ginastica é de reforçar o ritmo muscular. E' preciso então adaptá-lo ao movimento e não o contrario. Não é senão depois de ter assegurado o dominio completo do corpo que a ginastica essencialmente ritmica pôde ser recomendada.

Os movimentos devem refletir a flexibilidade, a beleza, o ritmo, e a graça: a mentalidade da mulher aí terá sua expressão. O feminismo deve ser acentuado na mulher pela ginastica. Crea-se assim mais profundamente o espirito da maternidade.

"Os movimentos do corpo devem traduzir a linguagem da alma", diz Charles Brandt".

A educação física feminina racionalmente empregada constituirá um dos fortes esteios no qual se apoiará futuramente a pujança da raça. Pugnemos todos por éla, mas dando-lhe aspeto científico, abolindo as mistificações comerciais, empiricas, de tão máus resultados.

Mãos á obra, educadores! Avante!

Educação Física — Educação Psiquica

O Dr. Plinio Olinto que assinou o artigo sob o titulo acima em nosso numero 5 de fevereiro p. p. é o Chefe do Serviço de Profilaxia Mental e não Director da Assistencia de Psicopatias do Hospital Nacional como saiu, por engano de composição.