

Educação Física Feminina

Déa Mendes, da 8. Secundária do Instituto de Educação

A civilização que se aperfeiçoa vertiginosamente tem, sobre a vida humana, consequências esmagadoras das tendências naturais e autônomas que criam a personalidade. Cada vez mais o homem se divorcia da natureza para incorporar-se à uniformidade *standard* de hábitos e costumes sociais que não variam.

Já Goethe havia observado essa influência niveladora. "Onde ainda encontrar—perguntou êle—uma personalidade original, onde encontrar quem tenha coragem de ser sincero, de mostrar-se como realmente é?"

Si assim já era no tempo de Goethe, muito mais se acentuou a absorção no homem com o progresso mecânico do mundo, a tal ponto que originou uma reação, concretizada numa nova orientação educacional.

O que caracteriza a educação moderna é justamente essa autonomia da personalidade, o propósito de defender os movimentos naturais e instintivos que podem provocar a iniciativa criadora.

O espírito vem sendo preparado para êsse fim e nenhuma influência maior pode existir para a autonomia do espírito do que o cultivo dos movimentos pessoais, através da educação física.

A ginástica rítmica busca justamente coordenar essa tendência, porque se baseia nas manifestações mais primitivas da vida; ritmo e sentimento. São êles os portadores principais de toda atividade que se caracteriza pela expressão pessoal.

Falar dos benefícios da educação física é quasi desnecessário. Hoje em dia, já se sabe que a mulher, mais do que homem, tem necessidade de uma educação física integral, porque nela é que repousa todo o futuro de uma raça.

A mulher de hoje já vai compreendendo melhor a necessidade de se educar fisicamente; ela já sente que a magreza ou a gordura exagerada só aparecem nas pessoas inativas. As mães de hoje, melhor orientadas, mais instruídas, já não se preocupam somente com a instrução de seus filhos, mas também com o problema da educação física que é parte integrante da higiene.

A necessidade da educação física é hoje cabalmente generalizada e reconhecida. A luta entre seus adeptos e seus oponentes está acabada. A luta agora trava-se dentro do próprio campo.

As discussões teóricas da importância e fins da educação física dependem de certos conceitos ou pontos de vistas. Assim, para Rousseau, "O corpo deve ser forte, si deve obedecer ao espírito. Tanto mais forte, tanto mais obediente. Si quereis fortalecer o espírito da juventude, treinai aqueles poderes que o espírito deve governar".

Para Schutte, "Um corpo é incompleto sem o espírito. Sem o corpo educado não há viço da inteligência, nem alegria". Para Lukain, "Não é bastante deixar o corpo e o espírito do homem como a natureza os fez".

Guts Muths mostrou que muitos dirigem a cultura do espírito, como se não tivessem corpo.

Todas essas opiniões, acordes em dar relêvo ao papel da educação física, não resolveram qual o método a seguir na educação física em geral, e particularmente na feminina, mesmo porque não apresentam nenhum aspecto didático.

Como devemos proceder na infância, na adolescência, na idade adulta?

As controvérsias sobre os métodos na educação física existente são o produto de preconceitos que operam nas instituições sociais e políticas.

Para respondermos à pergunta acima, inquiremos si há uma unidade como base nestas três concepções: a alma, o espírito e o corpo ou si há separação ou discordância nos três poderes fundamentais correspondentes a essas concepções. Pestalozzi, o grande professor psicólogo, foi um dos que mais profundamente sentiam a alma das crianças e o segredo de seus ideais, concluindo por aproximar essencialmente o sentimento e o pensamento com a afinidade que os entrelaçam.

Em todos os homens, há o instinto, para o movimento, observou êle.

São desastrosas as consequências para o desenvolvimento da alma da criança, decorrentes da inatividade sistemática e coercitiva que se observa em muitas escolas.

O segredo do entrelaçamento da psicologia e da física é, nesse caso, destruído pela paralização do instinto natural do movimento.

Como já disse acima, não sendo mais objeto de controvérsias a necessidade da educação física, o que se discute agora é a conveniência do método ou de orientação pedagógica.

O esporte veio quebrar as cadeias convencionais, dentro das quais, por muito tempo, se desenvolveu a Educação Física. Mas o esporte mal compreendido está sacrificando a liberdade dos movimentos livres em sua ânsia de procurar *records* e *scores*.

O desvirtuamento do esporte em certos países, onde a procura de *record* chega ao absurdo, tem sido nocivo ao prestígio da Educação Física, responsabilizada injustamente, pelas consequências desses excessos.

São as nações detentoras dos *records* realmente as mais aptas? Será realmente um signo eminente de poder, abandonar todos os movimentos livres e naturais em favor de um objetivo restrito a um determinado *record*?

A educação física importa na supressão ou no desenvolvimento dos movimentos nacionais?

Todas essas perguntas foram feitas ao povo alemão por Bode, o grande e mais moderno propagandista da ginástica de expressão.

O ritmo da vida se baseia na respiração e na pulsação. O ritmo de nossa vida vegetativa é a base da vida da alma. Si os movimentos das crianças são naturais, como pode ser explicada psicologicamente a supressão destes movimentos?

O corpo não é feito essencialmente de partes, mas de uma unidade orgânica. Para modelar esta unidade orgânica, e sem destruí-la, é necessário o esforço de uma influência pedagógica. Para a ciência, esta unidade orgânica é um objeto de procura. Para ver o organismo em sua totalidade, é necessário uma habilidade artística. O trabalho do professor de ginástica consiste em possuir uma técnica de ginástica para dirigir o desenvolvimento das condições de um acréscimo unificado de toda a musculatura.

Todas as formas de ginástica que não aplicam os movimentos totais do corpo, causam o mesmo perigo que o esporte que só tem um objetivo.

Entusiasta que sempre fui da Educação Física, venho a ela me dedicando há mais de 15 anos e somente a prática de lidar com crianças de todas as idades, com adolescentes e com mulheres de mais de 21 anos, eu devo a experiência em que se apoia o conceito que faço da educação física da mulher.

Todos os movimentos expressivos, oriundos da alegria livre de todas as crianças, como saltos, corridas, flexões, podem ser estimulados para criar-se uma emoção, seja pela dança, seja pela música.

Na Alemanha, numa Assembléia Educacional, Alfred Liekwach disse "A música e a ginástica nos ajudarão a educar a geração dos homens livres! O efeito estético dos exercícios livres é essencialmente dependente da música".

Para a educação física da mulher, não conheço nenhum método ou sistema tão apropriado como o da ginástica rítmica.

É um método essencialmente feminino.

J. A. Barré, professor de clínica das moléstias nervosas da Faculdade de Medicina de Strasbourg, entre outros conceitos sobre a ginástica rítmica, disse:

"La gymnastique rythmique n'est pas la danse d'hier, ni celle d'aujourd'hui, ni un sport banal, ni un simple exercice musical: elle utilise ces différents moyens, pour lier des éléments que la nature a rapprochés, et que l'éducation ordinaire dissocie souvent. Au moyen d'une discipline agréable, d'où les thèmes compliqués doivent être banis, elle établit la cohésion et l'harmonie entre les facteurs nerveux et musculaires; elle peut faciliter la véritable possession de soi-même, et former des individualités cohérentes et fortes."

Ora, já em 1818, Franz Parcon escreveu "As condições necessárias para uma arte de ginástica devem ter, como lei, a estrutura natural do corpo humano. Tudo que põe em perigo sua beleza ou seu equilíbrio, ou que treina alguns membros a custa de outros, é contra a unidade e a harmonia da Educação Corporal e nunca poderá chamar-se ginástica".

Nenhuma ginástica realiza essa unidade, nenhuma é tão harmônica como a rítmica.

Não pretendo aqui ensinar a ensinar a ginástica rítmica—longe de mim tal pretensão; apenas quero mostrar aos completamente leigos a maneira como se pode iniciar esse ensino num grupo de alunos. Em primeiro lugar, os mais simples movimentos são ensi-

nados como andar, balançar ou elevar os braços, curvar o corpo em várias alturas. Desde o princípio, deve-se obter a participação do corpo inteiro em todos os movimentos. Esses simples exercícios são realçados com a música e, sob a influência da vontade, cria-se a expressão plástica desses movimentos. Depois vem o estudo do controle corporal, o lugar do grupo no espaço, o lugar de cada componente nos lugares.

A divisão de tempo e de espaço. Os intervalos. Depois vêm os exercícios de relaxamento, no lugar, em marcha. Os exercícios de impulso, de balanço. Os exercícios variam pela mudança de direção, pela combinação dos diferentes exercícios, pelo aumento ou diminuição da cadência.

Da sinceridade da expressão, depende a beleza do movimento, a graça, como a chama Schitler na sua obra "Graça e Dignidade", uma qualidade no modo de aparecer, e que pode existir numa estrutura sem belezas arquitetônicas. A graça não é determinada por movimentos propositais, mas como tudo que é pessoal, pelo jogo inconsciente do corpo.

Uma coisa tenho observado. As alunas executam melhor os movimentos, quando a música é bela e o ritmo bem compreendido. A ginástica feminina deve ser essencialmente rítmica. Ela precisa ser ensinada desde cedo, porque não conheço ginástica alguma que controle tanto os nervos e que exerça uma ligação tão profunda entre o corpo e o espírito como a ginástica rítmica. Corpo e espírito são um todo que devem trabalhar em estreita colaboração, um concebendo e ordenando, outro executando e exprimindo. Por isso, devemos preparar o corpo da criança, para ser na vida um instrumento de saúde, graça e força.

Mas quem quizer ensinar tal arte, terá que aprendê-la, não na teoria dos livros, mas praticamente com o próprio corpo.

Agora, uma resposta à pergunta que estou adivinhando em cada leitor.

Si não for possível, por falta mesmo de quem ensine, pôr em prática a ginástica rítmica, deve a educação física da mulher ser abandonada? Não. Por meio de exercícios naturais, como marchas, corridas, saltos, escaladas, natação, tudo isso sem a preocupação de records e, mais ainda, sem a idiota pretensão de se parecer com o homem, a mulher poderá alcançar um desenvolvimento físico capaz de garantir a integridade de sua saúde e beleza.



ESTA REVISTA LHE AGRADOU? ASSINE-A E FAÇA VER AOS SEUS AMIGOS A NECESSIDADE DE FAZÊ-LO TAMBÉM.