

EDUCAÇÃO E CULTURA FÍSICA

Palestra no Centro de
Educação Física da
Fortaleza de São João

DR. LOURENÇO FILHO
DIRETOR DO INSTITUTO
--- DE EDUCAÇÃO ---

Se há aspéto pacífico, nas teorias atuais de educação, esse é, sem dúvida, o que salienta a necessidade e a importância da cultura física. E, de tal modo, que ao abar o seu famoso livro, sob o título "Um mais profundo significado da Educação Física", o Dr. Eugen Mathias, singelamente pergunta: "Póde alguém falar hoje da educação física como um problema?"

Contudo, é o mesmo sábio professor de Biologia de Educação Física, na Universidade de Munich, quem responde:

Um simples olhar pelo que publicamos jornais e as revistas convince-nos de que a ginastica e o esporte conquistaram o mundo de assalto. No entanto, só os menos informados poderão acreditar que o problema se ache de todo resolvido. É um grande erro concluir do desenvolvimento dos esportes, da extensão e do número de reuniões e festivais ginásticos, que a educação física, em seu sentido profundo, tenha realmente penetrado no espirito do publico.

A conclusão é feita para a Alemanha, onde a tradição de GutsMuths, desde o seculo 18, vem permitindo desenvolvimento seguro e progressivo. Que diremos nós, no Brasil?

Que temos caminhado, e muito, nos últimos dez anos, especialmente, não há dúvida alguma. E, si houvesse dúvida, aqui apontaríamos esta soberba instituição, de que tanto é licito esperar, em beneficio da causa da educação e do reerguimento da raça. É certo também que um grande número de pessoas vêm praticando a ginastica e o esporte, e que esse número dia a dia aumenta, tanto nas cidades como no campo. As grosseiras métras de futebol, que já hoje encontramos, nos mais distantes pontos do sertão, em fazendas e povoados, demonstram eloquentemente que temos caminhado, ao menos, no terreno desportivo. Para isso, tem concorrido evidentemente a imprensa e o cinema, com a sugestão de sua propaganda. Mas no terrêno da simples ginastica o mesmo não se tem dado. A propria resistencia social é maior. Ainda há dez anos, não foi sem dificuldades que intentámos introduzir os exercicios físico, nas escolas públicas de um dos grandes, e dos relativamente mais cultos Estados do Norte. A ginastica "sêca", como então a chamavam os roceiros do interior, por corruptela

de suêca, deu motivo até à composição de uma comedia da lavra de um dos mais brilhantes teatrologos do Estado. Não chegou a chegar a essa fase de propaganda extensiva da ginastica nas escolas públicas, já perfeitamente vencida por outros paizes, mesmo dos nossos vizinhos, como o Uruguai, para não deixar de citar o primeiro dos paizes americanos que criou um "Serviço Nacional" de cultura física.

Na realidade, o problema da educação física não se resume na ginastica e no esporte, por um certo número de crianças, de moços e de adultos. Naquêl sentido "profundo", de que ha pouco nos falava Eugen Mathias, ela interessa á cultura integral da personalidade e decorre, podemos dizer, da propria filosofia de povo, de sua compreensão da vida do valor e do destino do homem. Não acreditamos exagerar insistindo em que a educação física implica, realmente, as mais altas questões filosoficas. É a historia quem não ensina. A *cong-fú*, já apregonda pelo fundador da dinastia dos Chang, dois seculos antes de Cristo, na China, decorria da concepção de

Confucio, sobre a unidade do sêr humano. E nos livros santos dos Indús que encontramos também os preceitos relativos aos exercicios, ás massagens e á maneira de respirar. Na Grecia Antiga, o caráter politico, atlético e militar é que domina. Volvido o periodo áureo, vemos que foi a separação da cultura, do corpo, da do espirito, que marcou, meio seculo antes de nossa era, o declínio dos costumes. E foi ainda, na Idade Média, a concepção filosofica da época, com o seu espiritualismo exagerado, que relegou a educação física ao abandono, sob o fundamento que o corpo era o maior inimigo da alma...

No inicio do seculo 16, iniciam-se as primeiras tentativas de reação, mas só realmente no seculo 18, a cultura física volta de novo a ser considerada como uma necessidade de educação, mas ainda assim, para os admiradores da cultura classica, ou sejam os "Humanistas".

Só dos meados do seculo passado, para cá, é que se generalisa o movimento, para crear em nossos dias e penetrar, profundamente, na consciencia popular de algumas nações. A principio, dominavam-no ainda idéas simplistas, como o da realização da idéa anatomica, e da imitação dos modelos atléticos da antiguidade. Hoje, com bases mais solidas, que a ciencia dia a dia lhe vai fornecendo, a cultura física vem se afasta dos problemas gerais da educação, nem apresenta, por si mesma, finalidade absoluta ou independente. Nenhum educador, qualquer que seja o ramo em que exercite o seu mistêr, poderá ignorar os fundamentos em que ela agora assenta e se expande, consagrando os ideais de saúde, de equilibrio e de harmonia, em que a concepção do respeito ao corpo se apresenta irmanada ao do cultivo da personalidade integral.

Na verdade, não se póde hoje falar de uma educação física, de uma educação intelectual e de uma educação moral, como si fossem coisas distintas, completamente separadas. Si, de um lado, aspêtos particulares, e necessidades materiais de instalação podem exigir separação, didatica de aulas e exercicios por outro lado, nenhum educador o será, de fato, si não tiver presente a unidade do sêr humano, como já lembrava Confucio e as mutuas interdependencias dos estímulos ou influencias educativas, dirijam-se elas ao corpo, á inteligencia ou aos sentimentos.

De fato, que visa a educação?

No complexo de suas teorias antigas ou modernas, vamos encontrar sempre uma destas noções que lhe servem de base: 1) a de desenvolvimento; 2) a de adaptação; 3) a de aperfeiçoamento. Em sua própria etimologia, o termo educação inclui a primeira: **ex-ducere**, conduzir para fóra, desenvolver. Agindo sobre a criança ou adolescente, que cresce e expande as suas aptidões e capacidades, temos, antes de tudo, a convicção de que a desenvolvemos, de que lhe favorecemos o surto de vida que encerra. No entanto, não basta desenvolver. Fenômeno eminentemente social, a educação, — que se processa num determinado tempo e num determinado meio para servi-los, — exige mais desenvolvimento livre, um trabalho de **adaptação** ou de **ajustamento**.

Este segundo aspéto aproveita, por certo, o desenvolvimento de aptidões e capacidade, mas tanto quanto permite **desenvolver**, exige também repressão ou não desenvolvimento de certas tendências ou impulsos. E por quê? Porque a adaptação ou ajustamento se faz sempre segundo um sentido de **aperfeiçoamento**, de melhoria de costumes ou de idéas, de instituições sociais, de organização do trabalho, de renovação constante de processos de vida. Parece-nos que desenvolver, ou **não desenvolver**, será um simples meio, condicionado pelo quadro de adaptação ou ajustamento social. E como as sociedades não se perpetuam, por processos de cristalização, mas apenas se continuam, numa permanente reconstrução da existência — o sentido de aperfeiçoamento se torna tão necessário á função educativa, quanto qualquer dos dois outros aspéto.

Observemos, agora, que a cada um dêles corresponde, de modo claro, ás necessidades imperativas da existência humana. Ao primeiro, a de viver, pois só si desenvolve o que está vivo, o que mantém forças para expandir-se e crescer. Ao segundo, o de viver em sociedade, para o grupo social em que a criança se torna verdadeiramente humana, com a aquisição da língua, dos quadros gerais de pensamento e de sentimento, com a consciencia da comunidade familiar, vicinal, e nacional, por fim. Animando todo esse trabalho, o esforço de viver melhor, que caracteriza a todos os homens bem nascidos. E' assim o aspéto moral, ou si se quizer, o aspéto filosofico, por excelencia.

Debatendo êstes aspéto, dentro dos quais realmente se pôde encerrar o fenómeno educativo, autores ha que se esforçam no sentido de reduzi-los uns aos outros. E, assim, procuram demonstrar que o último dêles, o aspéto moral, não é sinão uma condição de harmonia ou equilibrio da vida do grupo, razão pela qual devemos considerá-lo apenas como um limite de vida em sociedade. Mas, uma vez assim reduzido esse aspéto moral ao equilibrio social — proclamam outros que devemos aplicar o mesmo pensamento em relação aos dois aspéto anteriormente citados. Si a vida moral é apenas uma condição de vida em sociedade, convenhamos também em que esta última não é mais também do que uma condição da vida humana. Tudo, pois, se deve reduzir a um simples aspéto, o **biologico**, que nos dá a razão de existir. E este, sim, é irreduzível, pois não seria possível imaginar educação sem a vida. Educação, pois, é vida, em continuo esforço para manter e desenvolver-se.

Aceitemos ou não a redução proposta, o que é certo é que o aspéto biologico é fundamental. Mesmo que não prescindamos dos demais, para responder a objeções, diremos que a educação é como um triangulo, a que a retirada de um dos lados não tornará um triangulo menor, mas outra figura. O aspéto biologico se representará, queiramos ou não, como a base de toda a construção.

Em qualquer das hipoteses, teremos que aceitar

não só a importancia, mas a necessidade da cultura física, ou seja da defêsa, da conservação e do desenvolvimento da vida.

Insistimos sobre idéas bem conhecidas de todos, mas necessarias ao desenvolvimento do têmea que nos propuzemos.

Que é educação física?

A resposta mais simples seria esta: movimento. O movimento é o primeiro trabalho dos musculos, e é no movimento, e pelo movimento, que a cultura do corpo se faz. Ora o trabalho muscular implica em maior suprimento sanguineo. Maior suprimento sanguineo em actividade crescente da circulação, na parte do corpo em que o movimento se dá. Pesquisas experimentais nos demonstram que o movimento, obrigando os capilares a um maior esforço de trabalho, acaba por fortalecer-lhes os tecidos. Torna-se assim, não só uma mais rica corrente sanguinea, como também uma mais fechada a rêde ou malha, no sistema capilar. Desde que os movimentos se tornem gerais e regulados, isso condicionará de modo favoravel a circulação geral e, pois, a alimentação de todos os órgãos, tanto quanto a eliminação dos residuos, o que explica porque a educação física se torna a fonte de vigor, saúde, equilibrio, humoral e resistencia.

Mas não é só. O musculo só pôde mover o corpo por intermedio das alavancas ósseas, em que está inserido. A transmissão dêsse movimento do musculo para o esqueleto se dá pelos tendões, que, numa imagem grosseira, mas expressiva, poderíamos comparar com uma de nossas mãos ao segurar um objéto. O fáto de prender e segurar transmite para o esqueleto uma ação não apenas mecanica, mas de excitação biologica também. De um lado, pôde produzir crescimento do osso, em comprimento e volume; de outro lado, torna possíveis as mudanças em sua propria estrutura, na localização e número de fibras, de acôrdo com as solicitações do esforço muscular, desde que suficientemente energicas e repetidas. Podemos reconhecer êsses efeitos, nas deformações ósseas, produzidas pelos movimentos continuos e prolongados dos mesmos órgãos, a que certas profissões obrigam. Essas deformações profissionais revelam, num sentido negativo é certo, toda a influencia que a ação muscular pôde ter sobre a modelação do corpo humano, si assim nos podemos exprimir.

Ainda mais, a ação constante dos musculos exerce uma grande influencia sobre a posição dos ossos, uns em relação aos outros. Ora a estrutura geral do aparelho humano é determinada pela posição, fôrma e estrutura do esqueleto. Si posições viciosas, ou exercicios mal conduzidos hipertrofiam certos musculos, sem o desenvolvimento compensatorio de seus antagonistas, verificamos defeitos, tão frequentes, por exemplo, para com os omoplatas, entre as nossas crianças e adolescentes.

Com estas observações, conhecidas de todos vós, estamos aqui apontando apenas as influencias bio-mecanicas do exercicio físico. Por elas temos os meios de influir na estrutura óssea, na posição relativa das peças do esqueleto e, dêsse modo, até determinados limites, no conjunto da fôrma do corpo.

Mas ha a considerar ainda, que o maior suprimento sanguineo, que o exercicio acarreta, produz uma aceleração nas trocas do metabolismo: elevação da taxa do oxigenio consumido, e do ácido carbonico exalado, super-atividade da exalação periferica e das trocas materiais intersticiais. Por outro, a ventilação pulmonar tende a crescer com as exigencias dessa aceleração do metabolismo. As pesquisas modernas demonstram, cada vez mais claramente, que todo esse trabalho bio-quimico se dá segundo um ritmo

certo, que convém estudar particularmente, sinão em cada individuo, ao menos nos tipos representativos d'esses individuos. E' o esforço de todo um novo ramo da biologia, a bio-típologia, que dia a dia se enriquece com novas conclusões úteis á medicina em geral, á psiquiatria, á educação física, á orientação profissional. Por essas investigações, e pela determinação dos indices de cada educando, poder-se-á chegar a uma consideravel precisão de dosagem do exercicio, com previsão segura de seus resultados, na maioria dos casos.

Estas considerações, de ordem geral, bastariam para demonstrar que, uma vez melhorado o metabolismo, todos os organs se viriam a beneficiar, e, assim tambem o sistema nervoso. A maior irrigação sanguínea, o efeito trofico, tão simplesmente, já seria apreciavel e benéfico. Resta considerar, porém, a importância dos exercicios físicos sob o ponto de vista psicologico, propriamente dito.

Já do ponto de vista da psicologia classica se reconhecia essa importancia, afirmando-se, com Féré, por exemplo, que "a energia do movimento está em relação com a sua representação mental", e entendendo-se assim, que nenhuma atividade seria mais propicia para a criação da energia individual do que a do exercicio físico, adequado e bem regulado. Hoje, pretende-se ir mais longe, afirmando-se que todas as representações mentais não advém sinão dos movimentos, da ação externa, ou do comportamento. Numa conhecida formula, que convém lembrar, não se rotularia mais o homem de **homo sapiens**, mas sim de **homo faber**, por isso mesmo. Repete-se Anaxogoras dizendo-se "que o homem pensa por que tem mãos". Dado que assim seja tanto quanto o pensamento possa influir sobre o movimento, o movimento influirá tambem sobre o pensamento.

Aliás já William James nos demonstrava, com a sua ainda discutida teoria das emoções, que o funcionamento geral dos órgãos é que nos levaria a sofrer a influencia desta ou daquela emoção, ou, por outras palavras que a influencia organica é capital sobre o sentimento e o pensamento.

Pondo de lado qualquer teoria exclusiva, o que a experiencia nos está a patentear quotidianamente é que o cultivo do físico ensina a perseverança, a tenacidade, assim como melhora a capacidade de observação, a decisão, e a resistencia moral. Observações científicas nos esclarecem tambem que, em relação a grandes grupos, as creanças mentalmente superiores, apresentam força muscular superior a de creanças menos dosadas de inteligencia. O exercicio do corpo não é só um exercicio dos musculos, diz Dubois Raymond, mas ainda um exercicio da substancia cinzenta do sistema nervoso.

Comentando este pensamento, já aconselhava Paul Adam que ensinássemos a viver bem, a viver sadiamente, de corpo e de alma, pelo movimento.

A emoção cresce ou decresce com o movimento. O papel do gesto é consideravel na formação moral, e os exercicios físicos regulam os gestos, multiplicando-lhes os efeitos. Demos ás creanças os movimentos que valem a energia, a força, a coragem no perigo, a alegria no triunfo, a segurança do caráter, que nos preparam o excitamento e as emoções correspondentes; e evitemos os movimentos opostos, que nos levam ás emoções debilitantes e penosas...

Aos exercicios e aos esportes, -- a conclusão é ainda de Paul Adam -- podemos pedir, pois, em nome da ciencia, e bem estar, e mais do que isso, o aperfeiçoamento intelectual e moral.

Na verdade, o homem são, cultivado fisicamente e preparado pelas qualidades do caráter, tem por via de regra, uma predisposição inata para a moral. A tendencia para o mal é, as mais das vezes apanagio das organizações doentes. A saúde, as qualidades morais e a coragem eram três coisas que, já na velha concepção grega andavam juntas, lembra Fernando de Azevedo. Porque o corpo, como já observava Rousseau, obedece quando é forte; quando é fraco, comanda.

Na concepção de hoje, pois, a cultura física de modo algum se apresenta desligada dos problemas gerais da educação, mas ao contrario, toda ela se envolve dos mesmos ideais de desenvolvimento, de adaptação social e de aperfeiçoamento. A idéa capital não é a de formar atletas nem a de produzir monstros. Porque si o desenvolvimento mental, sem equilibrio físico produz neurastenicos, o desenvolvimento físico, como preocupação exclusiva e absorvente não formaria homens equilibrados. O gosto pelo esforço, a resistencia e o vigor físico, a disciplina dos nervos e dos musculos, sob o dominio dum caráter viril e duma intelligencia esclarecida -- este, sim, deve ser o ideal, necessario a todas as profissões, a todas as classes sociais, a ambos os sexos e a todas as idades.

Ora, outro não é o ideal d'este centro de Educação Física, em que tenho a honra de falar-vos. A sua propria historia, que é, em resumo uma campanha serena, mas porfiada, de mais de dez anos seguidos, por parte de um pugilo de bravos officiais de nosso glorioso Exército -- comprova a elevação moral, o ardor patriotico, a abnegação social de seus propugnadores. A obra inestimavel d'este Centro não é uma simples obra de força; é uma obra de fé. Ha aqui, viva e equilibrada, sem esperanças pueris, mas sem faceis desenganos, uma instituição nascente que necessita expandir-se por todo o paiz, para beneficio de nossa raça, não apenas do ponto de vista da hygiene e da defesa da saúde -- mas, sim, tambem em beneficio da obra da educação integral de nossos patricios.

Em todos os paizes, onde a educação física se apresenta difundida, respeitada e como um serviço social, começou-se por estabelecer centros de formação de instrutores da especialidade, de verdadeiros educadores, não apenas de ginastas mas ou menos habeis. E o exemplo d'esses mesmos paizes tem demonstrado tambem quanto pôde ser precioso o contingente das forças armadas, já devotadas, pelo seu mistér, ao cultivo da saúde, da coragem, da decisão pronta, da disciplina. No Brasil, a nenhuma instituição se entregaria melhor esta causa; e, dentro dela, a este grupo valoroso que, silenciosamente, mas convictamente e perseverantemente, aqui vem tralhando as bases da reconstrução futura de nossa raça.

Com efeito, tal é o ambiente de sadio entusiasmo, e de superior orientação técnica d'este Centro, que ninguem passará por elle sem levar, acêsa no coração, a chama vivificadora de um ideal de verdadeira educação!

Bem haja os que o promoveram e bem haja os que o mantêm, para gloria do Brasil, que todos acariciamos.