

1.^a palestra realizada durante o Curso de Inspectores de Ensino, sobre a E. Física

Divisão de Educação Física

A finalidade das palestras sobre Educação Física nesse Curso para Inspectores de Ensino, que ora se realiza, é colocá-los em condições de poder cumprir a contento, com o disposto no artigo 98 do decreto 21.241, de 4 de Abril de 1932, que prescreve: Enquanto não o permitir o fundo de custeio dos serviços de inspeção, a designação de inspectores especializados para a orientação do ensino da música e dos exercícios de educação física, caberá aos inspectores de estabelecimentos de ensino velar pela execução dos programas e das instruções que forem expedidas pelo Departamento Nacional de Educação; para isso são fornecidos esclarecimentos sobre o assunto e argumentação necessária para fiscalizar a execução dos dispositivos legais que regulam o ensinamento dessa disciplina.

Abordemos agora o nosso primeiro tema: **A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PARTE DO PROBLEMA GERAL — EDUCAÇÃO.**

A educação tem por objetivo sobrepôr a natureza social à natureza individual. Na educação do homem, impõe-se, antes de qualquer coisa, a tarefa de estudá-lo, conhecê-lo, compreendê-lo. O estudo do homem mostra que sua natureza individual manifesta-se sobre três aspectos: físico, moral e intelectual. Precisa-se ter da vida e, portanto, da educação, uma concepção integral, que não permite considerar o homem apenas sobre um ou dois aspectos de sua personalidade, mas todos os três, fazendo-os convergir harmônicamente, para a perfeição do ser humano.

Outro, aliás, não é o espírito da Constituição Brasileira, que entre outras cousas, dispõe no seu artigo 125: "A educação integral da prole é o primeiro dever e o direito natural dos pais". No artigo 127: "... O abandono moral, intelectual ou físico da infância e da juventude importará falta grave dos responsáveis por sua guarda e educação..."

Os problemas da educação devem resolver-se em função dos da sociedade, e, se a educação deve servir para edificar a sociedade, não é menos certo que só redundará em proveito da mesma o indivíduo cuja personalidade atingir o máximo do desenvolvimento e, portanto, de eficiência dentro de suas aptidões naturais.

O problema da educação deve ser encarado em todos os seus fundamentos para se chegar à sua grandeza realista dentro do espírito essencialmente prático. Educar o ser humano para a vida real é uma missão de grande nobreza, pois seu fim, sendo a vida prática, não é sinão o exercício dos hábitos que obedecem às necessidades do homem tendo em vista todo o seu valor global.

Consideremos os fenômenos humanos mais importantes para o pedagogo. Dentre eles, qual o mais importante? Poder-se-á encarar separadamente a memória, a inteligência, a vontade, a força, a saúde, etc., ou será necessária a conjugação sincronizada de todos esses elementos? Será mais importante o desenvolvimento exclusivo da inteligência ou o regular de seus órgãos?

As respostas para todas essas perguntas são dadas pela moderna pedagogia, no sentido da educação harmônica de todas as faculdades humanas.

O homem tem como necessidade capital — viver, para então educar-se e, portanto, a educação do seu físico é a base na qual deve firmar-se o processo educacional da criança, do adolescente e do adulto, pois a vida superior proporcionada por ela é a mais compatível com as exigências da educação geral.

E' no crescimento, regido por leis físicas e naturais, onde o educador deve apoiar-se e estimular-se, pois o segredo da educação consiste em auxiliar a natureza, orientando as suas forças para o fim a que se destinam.

E' preciso tornar bem claro o objetivo da educação física moderna; não se trata de formar atletas, mas assegurar o desenvolvimento harmônico da personalidade, de seus atributos físicos e psíquicos em todo o conjunto. A educação física não deve pecar nem por excesso, nem por insuficiência; os erros em qualquer dos sentidos são suscetíveis de pesar, não somente sobre a evolução física, como também, sobre a evolução psíquica. Sabemos que a "fadiga física racional é um antídoto maravilhoso da fadiga mental", entretanto, não desconhecemos também que um esforço muscular muito intenso ou muito prolongado, longe de ser um derivativo, acentua a fadiga físico-psíquica. Por outro lado, a falta de movimentação, tem igualmente reflexos nocivos sobre o corpo e o espírito.

O despertar e o desenvolver das faculdades morais e intelectuais por meio do cultivo e, portanto, do desenvolvimento das faculdades harmônicas do físico, é um fato incontestável.

A educação unilateral é severamente condenada, e isto porque a educação física concorre para o desenvolvimento cerebral e da inteligência. Não será demais repetir que o desenvolvimento completo do cérebro não se obtém

unicamente pelo trabalho intelectual; a atividade física nêle influe e suas possibilidades funcionais são por ela exercidas. Pestalozzi dizia que "o hábito dos exercícios corporais não só desembaraça fisicamente a criança, como também desenvolve-lhe as qualidades morais e intelectuais". A cerebração máxima do Brasil. Rúi Barbosa, exalta na sua famosa "Reforma do Ensino Primario", a necessidade da educação física. Nela, já em 1882, dizia: "O quadro patológico da influência da escola na saúde das gerações novas apresenta proporções da mais triste seriedade". Mais adiante propõe: "Dos tempos consagrados ao ensino, os programas dedicarão uma parte nunca inferior diáriamente a 30 minutos, quatro dias por semana, pelo menos, depois das aulas, aos exercícios calistênicos e militares. Cada escola possuirá indispensavelmente para esse fim o seu ginásio com os aparelhos precisos. A ginástica professada será exclusivamente higiênica e educativa, sem caracter acrobático. O ensino da ginástica incumbe aos professores de primeiras letras, nas suas respectivas escolas, desde que para este fim se acharem habilitados. Enquanto não, o governo contratará nos termos do artigo XX professores idôneos, que distribuíam este ensino de escola em escola, a horas certas e em dias diferentes.

Para habilitar ao ensino da ginástica, os professores atuais de primeiras letras, o governo abrirá, em cada escola normal um curso temporario desta disciplina, que será gratuito e funcionará à noite". Mais adiante encontramos: "O governo instituirá, anexa a cada uma das escolas normais, uma seção especial para a preparação de professores de ginástica. Estes cursos serão gratuitos e durarão dois anos. No regulamento desta lei o governo formulará a organização, e fixará o pessoal docente destes cursos, tomando por modelo o que a este respeito se pratica nos países que se distinguem por instituições análogas, etc., etc."

Vemos que Rúi Barbosa naquela época fizera uma previsão para os nossos contemporâneos.

Continuemos em nossos comentários para mostrar que a educação física influe poderosamente no desenvolvimento intelectual.

Segundo Alexis Carrel "o uso da palavra como o da mão, auxilia muito o desenvolvimento do cérebro. As partes cerebrais da mão, da língua e do faringe, estendem-se sobre uma larga superfície da-cortex". Acrescenta mais: "Dir-se-ia que o jogo da inteligência é facilitado pelas contrações rítmicas dos músculos". E mais adiante: "Certos exercícios parecem excitar o pensamento. E' por esta razão, talvez que Aristóteles e seus alunos, tinham o hábito de andar quando discutiam grandes problemas de filosofia e de ciência". Também diz Jean Demoor, da Universidade de Bruxelas: "As recentes pesquisas fisiológicas e anatômicas, demonstraram que o desenvolvimento da cortex cerebral no curso da evolução individual de cada um de nós, depende, em grande parte, da atividade dos órgãos que se relacionam com os diversos centros. Suturando de maneira definitiva as pálpebras de um animal jovem, faz-se que o centro da visão correspondente, conserve durante toda a vida, uma

estrutura embrionária, contrastando com a do centro homólogo que fica em relação com o olho que permaneceu aberto. Desta maneira, o território cortical que corresponde ao membro no qual se fez a secção do nervo, permanece em estado rudimentar se a operação foi feita em animal muito jovem. Os fatos patológicos concordam com o que assinalamos. É permitido dizer, pois, que os neurônios corticais terminam seu desenvolvimento sob o ímpeto incessante das excitações que lhes chegam". Podemos acrescentar, portanto, que essas benéficas excitações partem provavelmente, quando se executam movimentos das articulações, tendões, ligamentos, aponevroses, músculos, etc.

Enfileiramos as citações na persuasão de destruir o preconceito errôneo de que o cultivo do físico determina a parada ou o retardamento da evolução cerebral.

É verdade que existem indivíduos que têm como única finalidade, desenvolver seus músculos de tal forma que descuidam-se completamente de instruí-los; estes, entretanto, merecem o desprezo geral, igualando-se àqueles que procuram instruir-se com o fito de empregar sua ciência na prática do mal e da destruição.

Outro, aliás, não era o conceito grego há três mil anos, como vemos na citação de Fernando de Azevedo em "Antinoüs": "O atleta embrutecido e embotado pelo excesso de exercício, e cujo hebetamento tanto tem contribuído para o desprestígio da educação física, não era objetivo capaz de seduzir a delicadeza do espírito grego, empenhado, ao contrário, em obter o mais perfeito equilíbrio morfológico e funcional pelo exercício. Os gregos sabiam que cada organismo é susceptível de um desenvolvimento muscular, cujo máximo para cada indivíduo não se pôde ultrapassar senão por processos artificiais, sempre em risco iminente de cair na monstruosidade ou na patologia".

A educação física constitui uma das bases da eugenesia, ciência nova que trata de estabelecer as regras que os pais devem seguir para assegurar à sua

descendência condições de vida forte e sadia.

As nações recorrem hoje à educação física para rmoçar e revigorizar o seu material humano. Educadores, médicos, desportistas, políticos, de viva voz, com a pena ou com a mão, trabalham nesta tarefa. Os países de maior cultura cobrem-se de ginásios, de terrenos de jogos, de estádios, de piscinas, de albergues para excursionistas, etc. A educação física é colocada ao alcance de todos, das massas. Não se trata de privilégio exclusivo das classes ricas como nas repúblicas aristocráticas de Grécia e de Roma, onde os escravos, apesar de tão numerosos ficavam excluídos dos ginásios, dos torneios, etc. Só assim, nada escapando à sua ação, a educação física terá o seu valôr eugenético e social, sendo benéfico a toda a nação.

A educação física também influe favoravelmente sobre o psiquismo. A euforia que ela determina, quando bem administrada, indica o efeito benéfico sobre a saúde. Através dos exercícios sensoriais e motores, a atividade sensorial é extraordinariamente melhorada com o desenvolvimento físico. Levando em consideração as variantes de temperamento, as sensações e as percepções são mais rápidas, mais prontas, nos indivíduos que se submetem à atividade corporal. O sentido de equilíbrio, o sentido cinético, são bastante beneficiados, podendo isto ter influência no desenvolvimento das aptidões para determinadas profissões.

As funções intelectuais recebem mais de qualquer outra o estímulo da atividade corporal: a imaginação, a elaboração, a associação de idéias têm sua existência e amplitude intimamente ligadas com a capacidade sensorial e receptiva.

A afetividade individual é benéficamente influenciada pelos exercícios físicos, principalmente no tocante a distúrbios ocasionados por uma hipertrofia da emotividade.

A vontade nas suas formas de desejo, volição, decisão e auto-contrôle, é especificamente coordenada para cada tipo, o que determina o maior rendimento do homem em todas as manifestações da sua atividade. A coragem, que é uma forma da decisão, tem seu apoio na confiança íntima do valôr próprio. Nada para desenvolvê-la como a transposição de riscos, decisão rápida de situações difíceis como proporciona a educação física.

Particularizemos os benefícios produzidos pela educação física em algumas fases do desenvolvimento humano.

Na primeira infância os movimentos têm efeitos extremamente úteis. "Um lactente imobilizado em seus cueiros desenvolve-se mal, digere mal, dorme menos regularmente que aquele que goza da liberdade de mover seus membros e de distender seus músculos. O desenvolvimento ponderal deixa muito a desejar, a assimilação faz-se de modo incompleto, as funções intestinais são preguiçosas sempre que se coloca um entrave à livre movimentação do pequenino ser".

Evoluindo a criança, o exercício físico vai agir de maneira notável no desenvolvimento psíquico. Sobretudo a partir dos dois anos é que o exercício físico faz-se sentir mais intensamente, do ponto de vista intelectual. Muitos retardados não são senão crianças submetidas a uma sedentriedade relativa durante os primeiros anos de vida.

A progressão da inteligência e dos poderes do espírito é, na maioria dos casos,

avaliada por fases do desenvolvimento corporal ligado intimamente à atividade física.

A capacidade mnemônica aumenta, a atenção torna-se mais aguda, a associação de idéias mais rica e o julgamento mais preciso, à medida que o vigor físico aparece.

Continuando em seu desenvolvimento, e sendo a criança submetida a exercícios compatíveis com a sua idade fisiológica, ao atingir a fase pré-pubertária, o efeito mais notável é o melhoramento das atividades respiratórias. Realiza-se a intensa impregnação do oxigênio na intimidade dos tecidos, levada pelo sangue enriquecido desse importante catalizador da vida. Verifica-se que as combustões são mais intensas, donde a necessidade de ser ministrada uma atividade física muito bem dosada, do contrário a criança emagrecerá e apresentará sinais de "surmenage".

Lança-se mãos dos alimentos para equilibrar a situação; sendo convenientemente administrados em paralelo aos exercícios físicos, os efeitos não tardam a aparecer com a engorda.

Outro efeito do trabalho físico nessa fase da vida é a regularização do crescimento, mereç da hiperoxigenação generalizada agindo diretamente sobre as glândulas de secreção interna, resultando uma super-atividade funcional, favorável à marcha do crescimento. A cesão pubertaria faz-se bem, as funções intelectuais são prontamente despertadas. A ossificação realiza-se sem distúrbios, graças ao perfeito funcionamento da hipófise, a glândula que rege o fenômeno.

Na puberdade, as grandes modificações que têm por séde o organismo, impõem uma ação muito cuidadosa no tocante aos exercícios físicos. Gradando-os sabiamente, favorece-se o desenvolvimento regular do coração e dos pulmões, agindo-se de maneira feliz sobre a coordenação nervosa, suscitando o espírito de decisão. Os exercícios nesta idade devem tender para um desenvolvimento harmônico de todos os órgãos.

(No próximo número publicaremos a 2.ª palestra).