

# Segunda conferencia realizada pela Divisão de Educação Física para os inspetores de ensino

A prática da educação física nos estabelecimentos de ensino deve obedecer a uma série de preceitos gerais e suscita problemas como: o professor, o médico, programas das aulas, horarios, roupas apropriadas, locais para execução dos exercícios. E' do que nos ocuparemos agora.

Os senhores inspetores de ensino para executar o seu mister com eficiencia precisam conhecer alguns fundamentos essenciais que permitam verificar se uma aula está sendo dada com correção em beneficio dos educandos ou se é falha ocasionando fatalmente disturbios de toda a natureza.

A educação física é realizada pelo conjunto de exercicios cuja prática raciocinada e científica, técnica e metodológica, é capaz de fazer com que o ser humano alcance o maior grau de aperfeiçoamento físico compatível com o seu ser.

Os elementos de aperfeiçoamento são inúmeros, com a interdependencia da saúde, e são qualidades do físico: resistencia organica, força muscular, velocidade, destresa, harmonia das formas e proporções, creando o ser viril em toda a sua plenitude.

Acompanham sempre as manifestações acima citadas, as qualidades morais como: solidariedade, espirito de disciplina, audacia, sangue frio, perseverança e tenacidade.

Ha inúmeros educadores que se prendem ao desenvolvimento de algumas delas excluindo as outras e, sendo por isso obrigados a organizar e lançar mão de varios sistemas; compreende-se o sucesso relativo alcançado pelo fato que o homem sempre retira alguns beneficios dos exercicios físicos, desde que sejam observadas certas regras higienicas.

A crítica que se tem de fazer desses sistemas é que suas tendencias são higienicas, atléticas ou estéticas, mas o seu mal é que não consideram o individuo de acôrdo com o que dêle exige a vida e as imperiosas necessidades sociais, não sendo êles, por isso, de caráter essencialmente prático.

O ser humano não atinge o seu aperfeiçoamento integral quando tem apenas saúde, beleza, força, nem mesmo quando tem a reunião de qualidades que constituem a virilidade. Êle precisa aprender a explorá-las com eficácia para sua aplicação na vida quotidiana, armazenando uma grande quantidade de energia, de modo que possa dar o máximo de rendimento no trabalho, dispendendo a mínima parcela de energia.

E' a educação física que deve ensinar o individuo adquirir movimentos disciplinados e habitos musculares bem adaptados às aplicações utilitárias da vida moderna, cheia de precalços.

Essa é que deve ser a concepção de uma educação física nitidamente científica e técnica; uma educação física oriunda das necessidades práticas da vida do homem em movimento, visando a exploração constante de todas as atribuições físicas e morais, que são as que constituem o real aperfeiçoamento da natureza humana.

A fórmula que grupa essas qualidades é a seguinte: saúde, resistencia, força, destreza, viridade, beleza.

A saúde é em geral, o mais desprezado dos bens naturais, mas sem ela o homem de inteligencia, tendo uma grande força de vontade, não é capaz de produzir um trabalho duravel e perfeito.

Deve-se arrastar a juventude para o ginásio de cultura física, estádios, salas de armas, piscinas, vida ao ar livre, etc., mas torna-se imprescindível um contróle moderador dessas atividades de modo a arrefecer os entusiasmos excessivos, colocando-os nas suas devidas proporções, canalizando o desporto para um método científico e fisiológico.

Esse contróle será feito pelo pedagogo e pelo médico, devendo a assistência realizar-se em todos os seus detalhes.

E' necessário lutar sem esmorecimento contra as exhibições teatrais e ainda mais contra a mercantilização dessa parte vital da educação.

A resistencia está na dependencia da integridade e no completo desenvolvimento das funções de nutrição, pois ela se manifesta pela maior defesa contra as enfermidades, por maior capacidade da máquina humana, trazendo em consequencia maior retardamento da estafa e um maior rendimento para qualquer trabalho.

Desenvolvendo essa faculdade está o organismo melhor aparelhado para resistir ao ataque dos agentes mórbidos, tornando-o tambem, com a combinação com um treinamento metódico, capaz de suportar esforços prolongados.

A resistencia é pois uma qualidade capaz de tornar o organismo em condições de aguentar um trabalho físico ou mental resistindo mais ao aparecimento da fadiga.

A força permite ao homem produzir uma soma de trabalho; ela sofre variações, dependendo da forma, natureza e desenvolvimento dos musculos, bem como do influxo nervoso, da velocidade e da intensidade com que ela tem sua ação. Para se verificar a ação da força são necessarios dois fatores: o musculo e a ação da vontade.

Os músculos desenvolvidos em harmonia não só embelezam o corpo como tambem permitem realizar atos múltiplos para a vitória do trabalho humano.

A destreza se manifesta pela judiciosa adaptação do trabalho, ou seja a sua utilização economica.

Essa aquisição é consequencia de uma educação perfeita do sistema nervoso. Não se deve fazer o emprego massivo da força, pois seria um desperdício de energia. A destreza pode ser definida como sendo a arte de utilizá-la com economia, decisão, ligeireza e harmonia.

Para se obter esses resultados é indispensavel possuir-se: flexibilidade articular, acuidade sensorial, velocidade, coordenação nervosa e muscular.

"Todos nós quando pela primeira vez tentamos um ato muscular, gastamos uma grande quantidade de energia supérflua, que gradualmente vamos restringindo ao necessario.

Pelo exercicio fixam-se os movimentos apropriados, com exclusão de outros. Formam-se elementos nervosos correspondentes aos órgãos motores, associações dinamicas, secundarias, mais ou

menos estáveis (isto é, uma memória) que se ajuntam ás associações anatômicas primitivas e permanentes”.

A memória se assemelha em tudo a memória psicológica, exceto num ponto: ausência de consciência.

Os efeitos práticos do habito são: primeiro — simplifica e aperfeiçoa os movimentos e diminua a fadiga; segundo — diminua a atenção consciente.

O equilíbrio da educação física e moral é que constitue uma outra qualidade de caráter superior, de que são armados os homens enérgicos, audaciosos, fortes, resistentes, destros, e que se denomina virilidade.

Outra qualidade que enumeramos é a beleza que se obtém pela harmonia das formas e das proporções fornecidas pelos exercicios físicos.

Müller tem num de seus livros uma pergunta muito sugestiva: Porque somos tão feios?

Se formos ao museu de estátuas antigas e depararmos com Venus de Milo, Afrodite do Vaticano, Venus cingindo a espada, Apolo de Belvedere, Antinoüs de Nápoles, teremos com certeza os olhos entristecidos se depois sentarmos em qualquer casa do centro da cidade e observarmos os transeuntes; homens barrigudos, mulheres adiposas, caixas de ossos, andares sem elegancia, rostos que inspiram lastima ou horror pelo estado antiestético que estampam em suas fisionomias, o reflexo do desequilíbrio fisiológico dos seus organismos.

A saúde, a beleza e a força, forma a tripeça, pela qual se apoiou a mais perfeita das civilizações e sobre a qual terão de se apoiar as futuras.

Vejamos resumidamente uma série de normas gerais para ajuizar uma educação física dentro das exigências higiênicas.

Os exercicios físicos podem produzir efeitos localizados, e generalizados. Os efeitos generalizados são mais benéficos, razão pela qual deve-se destinar maior tempo da lição aos exercicios gerais do que aos localizados (flexionamentos e exercicios educativos).

Sendo a educação física uma preparação para a vida os exercicios gerais devem ser escolhidos entre os atos naturais da vida, realizados com uma maior economia de esforço, porque a educação visa a aplicação economica de todas as nossas faculdades; sabido é que os trabalhos manuais executados pela primeira vez fadigam muito mais do que quando o individuo já sabe realizar sem desperdício de movimentos.

Um sistema de educação física a ser empregado nas escolas deve ser higiênico praticado o mais das vezes, ao ar livre, utilizando os movimentos, de modo a generalizar o trabalho a todas as partes do corpo: exercicios destinados a ativar a circulação, a melhorar a função respiratória pela amplitude dos movimentos respiratórios obtidos por via reflexa. Deve ser corretivo para permitir combater as más atitudes escolares. Deve ser recreativo dedicando um lugar consideravel aos jogos. Um método nessas condições é perfeitamente científico, maximé quando condiciona seu sucesso á colaboração íntima entre o médico e o professor.

Para executar-se a contento a educação física é necessario proceder da seguinte forma: 1.º) realizar o grupamento homogêneo feito por um médico, segundo a idade fisiológica dos individuos. Seria um erro submeter aos mesmos exercicios, creanças cujo valor físico é totalmente diferente.

A segunda etapa na execução da educação física é a adaptação dos exercicios, jogos ou aplicações conforme os grupos de alunos. Assim, ás creanças de 4 a 6 anos devem ser ministrados exercicios mímicos, jogos, pequenas evoluções. Dos 6 aos 9 anos, pequenas evoluções, rodas cantadas, jogos e movimentos de iniciação, exercicios educativos e corretivos, pequenos jogos coletivos e jogos respiratorios. Dos 9 aos 11 anos: evoluções, movimentos educativos e corretivos, educação respiratória, pequenos jogos coletivos, preparação ás aplicações e natação. Dos 11 aos 13 anos: evoluções, movimentos educativos e corretivos, educação respiratória, jogos coletivos, aplicações elementares, natação. Dos 13 aos 16 anos esse programa é realizado com maior intensidade, iniciando-se a preparação para a pratica esportiva.

A atração do exercicio é realizada pela alternancia dos movimentos com pequenos jogos individuais ou coletivos.

Os jogos têm grande influencia sobre o animo infantil; representam um meio inteligente de tornar a educação física atraente, desenvolvendo ao mesmo tempo as qualidades corporais. Os jogos são higiênicos e recreativos, sob o ponto de vista físico eles não exigem nem esforços muito intensos nem contrações musculares muito localizadas. Ao jogo pode-se aplicar a definição que Gulth Muths deu para os exercicios físicos: o trabalho fantasiado de alegria. Os movimentos no jogo despertam grande prazer, uma extraordinaria euforia, que é grandemente fecunda em resultados para a saúde. Nesse ponto de vista o jogo só pode ser comparado com a dança.

Todos os jogos exigem atenção, contróle, julgamento, iniciativa. O mesmo jogo que requer habilidade física, requer tambem o uso das faculdades mentais. O jogo coletivo é uma necessidade para a creança. O desejo de convivência, o instinto associativo, a vontade de fazer parte de um grupo, é a força dinamica da vida. Os jogos proporcionam oportunidades para a educação social, promovendo situações reais no mundo do brinquedo. Nesse mundo as decisões da creança são dela mesma e de suas decisões advem consequencias tais que ela pode avaliar por si mesma. A creança que se acostuma nos jogos a respeitar o direito dos adversários e companheiros, aplicará mais tarde na vida real todos esses bons preceitos.

Façamos agora uma apreciação sobre o pessoal do ensino da educação física.

A profissão do educador físico impõe a quem a abraça, responsabilidades enormes porque irá relacionar-se intimamente com a personalidade humana, que não é apenas corpo, mas é pessoa moral sobre a qual deve exercer sua influencia.

“O individuo que recebe um grupo de creanças afim de cuidar de sua educação física, não vai ensinar e, portanto, não vai desempenhar a função do professor. Vai, é certo, guiar as creanças que lhe são confiadas, na maneira real de educar seus organismos. Faze-las sentir as necessidades de melhor aproveitarem o trabalho físico em benefício de suas grandes funções organicas. Vai cultivar o sentido da saúde. Vai fazer com que os seus educandos sintam mais a alegria de viver. Vai ajudar grandemente o desenvolvimento de suas faculdades de apreensão pelo bem estar do corpo.

“E’ necessario ser um educador capaz, consciente, com vocação necessaria a torna-lo um abnegado dentro de suas atribuições”.

É necessário conhecer a criança, estar em constante contato com ela, conhecer-lhe as tendências e a psicologia.

Para tudo isso é preciso que o professor além de uma sólida cultura geral e técnica possua um caráter ilibado. Duas qualidades favorecem a ação do professor: personalidade e preparo técnico.

Para a educação física feminina deve ser preferida sempre a professora.

Entretanto, para a perfeição da educação física, o professor não pode prescindir da colaboração do médico. Já dizia Platão "A medicina e a ginástica são artes irmãs".

Para assistir o crescimento da criança, reconhecer-lhe as taras, para as gradações delicadas dos exercícios físicos e do trabalho intelectual, segundo os temperamentos, é necessário um conhecimento especial e uma técnica que o professor não possui. Tanto do ponto de vista intelectual como físico, é preciso que o professor conheça aqueles aos quais deve exigir menor atenção ou memória em classe, como também a aplicação durante a lição ginástica. Uma afecção cardíaca, uma hernia, um desvio da coluna vertebral podem muito bem ser observados em indivíduos de aspectos robusto. Deficiências passageiras devido ao crescimento escapam ao professor. Seria pois perigoso, fiar-se nas aparências. Deprende-se de tudo isso a necessidade de fazer examinar os alunos por um médico. Ele, entretanto, não terá só esta missão, mas, também a de organizar o grupamento homogenio pela idade fisiológica, deverá indicar a possibilidade de cada um; será ele que comporá os grupos.

O grupamento dos alunos apoia-se na fisiologia e na experiência da prática da educação física; esta classificação é para determinar de acordo com o valor sensivelmente equivalente:

Educação física elementar (pre-pubertária).

- 1.º grau — crianças de 4 a 6 anos;
- 2.º grau — crianças de 6 a 9 anos;
- 3.º grau — crianças de 9 a 11 anos;
- 4.º grau — crianças de 11 a 13 anos.

Educação física secundaria (pubertária e post-pubertária).

- 1.º grau — adolescentes de 13 a 16 anos;
- 2.º grau — rapazes e moças de 16 a 18 anos.

Educação física superior (desportiva e atlética):

Adultos de ambos os sexos de mais de 18 anos.

Estes limites de idades são determinados em exame médico biométrico feito pelo médico com a colaboração do pedagogo, que completa a classificação com o exame prático que é feito individualmente e sem espirito de competição.

O preenchimento da ficha médico biométrica com o complemento do exame prático, é feito a partir dos 13 anos devendo ser periódico para verificar o aproveitamento do aluno.

As provas práticas são feitas em dois dias e os seus resultados consignados na ficha individual para poder acompanhar toda a evolução do indivíduo.

A Divisão de Educação Física fará chegar ás mãos dos senhores inspetores de ensino, as instruções para o serviço médico de educação física, bem como as fichas médico-biométricas adotadas.

Programas das aulas — Dependem da idade e do sexo do aluno. Cada ciclo, isto é, cada grupo de idades que tivemos oportunidade de enumerar, tem a duração da lição propria para cada um. A duração da lição é um elemento de grande importancia; tanto na educação física como na inte-

lectual, as aulas não devem ter grande duração, porque a capacidade de aprender ou a aula aproveitavel tem limite. Vários autores demonstraram que a duração de cada lição não deve passar de tres quartos de hora. Deve succeder um descanso adequado. Nos países escandinavos as aulas estão limitadas a 45 limites.

Spitzzy diz que "A distribuição das matérias de estudo de modo que as que exigem maior atenção, ocupem o aluno por mais de uma hora (duas horas as vezes), é absolutamente prejudicial tanto sob o ponto de vista pedagógico como sob o da educação física".

Horario — fixa-los de modo a não prejudicar os recreios nem perturbar a digestão dos alunos: duas horas, pelo menos, depois das grandes refeições e terminar uma hora antes das mesmas. Ha vantagem em fazer a ginastica pela manhã; quando isso não for possível executa-la a tarde, mas sempre fugindo das horas de maior calor e sol mais forte.

Certos autores afirmam que a percentagem dos enfermos nas escolas que têm aulas pela manhã e á tarde, é maior do que nas que só têm aulas pela manhã. Os inconvenientes das aulas á tarde são atribuidos á influencia prejudicial que pode exercer o trabalho psíquico sobre a digestão. O trabalho físico também pode exercer perturbações a digestão.

Quanto ás roupas adequadas á educação física, é suficiente que sejam amplas, que não comprimam o torax, o abdomen e o pescoço, os braços e as pernas. Recomenda-se também que sejam proprias ás estações. De uma maneira geral, pode-se dizer que o executante de educação física deve ter o menos possível de vestimenta, afim de ser beneficiado com os efeitos salutaes dos raios solares.

Quanto aos locais para a execução da educação física, as aulas devem ser realizadas ao ar livre, em terreno insolado; deve haver também uma área coberta para os dias chuvosos. Se se dispõe somente de uma sala fechada, praticar a educação física com todas as janelas e portas abertas, com bom arejamento, tendo o cuidado de humedecer o chão por causa da poeira.

Os terrenos onde se vai executar a educação física não devem estar longe do local das outras aulas, para que os alunos não cheguem já cansados antes de iniciar a aula de ginastica.

É de conveniencia que haja banheiros nas proximidades para que os alunos se beneficiem dos efeitos da hidroterapia. Eis o que diz o educador chileno dr. Luiz Bisquertt: "Em alguns países chegou-se já a dotar tanto a escola primaria como a secundaria, de ginásios, banheiros com chuveiros ou piscinas e terrenos para jogos, fóra o material para alguns desportos como o ski nos países nordicos".