

Educação Física Feminina

EXERCÍCIOS PREVENTIVOS OU CORRETIVOS E DE RELAXAMENTO

STELLA M. GUÉRIOS

No transcorrer dos séculos, a condição da mulher considerada muitas vezes, não como um ser humano mas como um objeto ornamental e frágil ou ainda como escrava, era digna de piedade. Com o progresso reclamado e realizado por ela, em se considerar civil, política, econômica, social e moralmente igual ao homem, pôs término à zombaria de que essa aspiração seria impraticável e impossível.

Hoje, a finalidade da Educação é prepará-la, desde a infância, ao meio social, fornecendo-lhe poderes para satisfazer quando adolescente, as suas atividades físicas, intelectuais, morais e sociais.

Falando-se em Educação, não poderíamos deixar de lembrar os conceitos de MARY LYON: "Eduque as mulheres que os homens serão educados". Foi ela, a pioneira da Educação Feminina, sendo considerada como uma das grandes educadoras americanas e que teve a coragem de exigir que as mulheres obtivessem a mesma educação que os homens.

Todos sabemos, que as necessidades da vida individual evoluem com as condições da vida social; e essa, por sua vez, altera os modos ou sistemas educativos e que, o sistema de educação das épocas passadas não seria, hoje, suficiente. Um sistema educacional para ser eficaz, deve estar relacionado com a época, com o ambiente, com a vida econômica e social do país e também com a posição social do indivíduo e, enfim, com as aptidões e com o sexo.

A mulher, considerada equivalente ao homem e não superior ou inferior, conseguiu, em se tratando da educação intelectual ou moral, em quase todas as suas tarefas, salientar-se, brilhar e mostrar sábia capacidade no desempenhá-las.

Haja visto o que ela tem produzido na literatura, na matemática, na ciência aplicada, nas belas artes, na política, na administração e na educação. Em *Literatura*, afóra outras, não há como deixar de mencionar: Mme. de Staël, Georges Sand, Georges Eliot, Mme. de Sévigné, Mary Livermore, Selma Langerloff. Nas *Ciências*: Mme. Curie, Elizabeth Blackwell, Maria Mitchell. Na *Educação*: Mary Lyon, Mme. de Maintenon, James Adams, Frances Willard. Na *Administração e política*: Christina da Suécia, Catarina II, Rainha Vitória, Lady Astor, Mme. Chiang-Kai-Chek.

Temos, portanto, que considerar ser possível à mulher, em diversos setores equiparar-se à capacidade do homem.

No tocante à Educação Física e no que diz respeito à Morfologia e Fisiologia, há várias razões de ordem que obrigam também à perfeição física da mulher, mas de um modo diferente da do homem. Não queremos com isso sugerir que sejam criados dois sistemas de ginástica científica e nem separar, severamente, os dois sexos nos processos práticos da Educação Física, o que seria errôneo sob o ponto de vista social, biológico e humano. Como, também, não podemos negar à mulher o direito de tomar parte nas manifestações

da vitalidade, praticando, no momento oportuno, os desportos então aconselháveis; e, ainda, das vantagens que podem resultar para a sociedade, o aumento da sua energia física e da sua mentalidade moderna.

Inúmeras são as sugestões teóricas e amplas as discussões surgidas há vários anos, sobre a necessidade de uma Educação Física Feminina oficialmente organizada e adaptadas às tendências inerentes ao sexo. A delicadeza na organização e orientação dessa Educação Física, é, sem dúvida, um dos problemas mais difíceis a ser resolvido. Assim, essa solução, tornou-se indiscutível — "tradição".

No entanto, verificamos, quão evoluída está a vida privada e social da mulher e como esta necessita de uma Educação Física racional e progressiva. Nela, a falta de atividade física é de consequências bem mais desagradáveis do que para o homem, atendendo a que sua vida pessoal será repercutida na geração.

Bem ajustados são os argumentos expostos pelo Dr. MAURICE BOIGEY, no seu livro: "Preceitos e máximas da educação física". — "Para uma mulher uma inteligência cultivada acompanhada de uma má constituição é de pouco valor, porque a descendência de uma doença é destinada a se estender da 1.^a à 2.^a geração. Ao contrário, uma boa constituição si forem pobres os dons intelectuais que acompanham, merece sobreviver. Porque a inteligência, pode ser, indefinidamente, cultivada nas gerações futuras, enquanto que a saúde perdida não é recuperada".

Não há, portanto, como deixar de concluir que: Cultivando-se o valor psico-físico e social da mulher, toda a Raça será melhorada, porquanto ainda: "E' uma mulher forte que faz uma Raça forte e são as mulheres belas as responsáveis pela beleza de uma Raça forte".

No Congresso Internacional de Educação Física, realizado em 1913, DEMENY ao mencionar no seu trabalho a ginástica feminina sugeriu, que: "E' preciso pedir à mulher os esforços, mas dar a esses esforços uma forma adaptada à sua natureza sensível; é preciso um pouco de arte que ponha em valor a sua beleza. A sua energia não deve destruir a sua graça natural, sinão ela não achará atrativo nos exercícios". DEMENY até então, teve a honra de ter achado a fórmula aspirada, que deveria com a harmonia das formas e o equilíbrio entre as diversas funções da vida de nutrição, assegurar uma adequada ginástica feminina. O movimento, então, arredondado, completo e contínuo das sessões de atividades físicas, triunfa com os ritmos favoráveis em contrações localizadas e independentes.

Como adeptas e aplicadoras de há muito tempo, da teoria de DEMENY, temos observado que, para as atividades físicas femininas devemos escolher, exercícios não só sob o ponto de vista sociológico, fisiológico e psicológico como também utilitários e não esquecendo também

do fim estético. Tudo para realçar uma das grandes aspirações femininas: "Beleza".

A "Beleza" em ginástica se subentende não somente a execução dos exercícios com pureza de forma, mas também com ritmo, graça e "alma". E' que "o corpo deve exprimir a linguagem da alma", de modo que um movimento é feito com "alma" quando executado com plenitude de expressão individual.

Devemos, por isso, elevar a cultura física feminina, desenvolvendo-a o mais possível por meio das suas atividades físicas; não rejeitando os exercícios que lhes darão flexibilidade, equilíbrio, resistência, harmonia de formas, controle-neuro-muscular, doçura e graça e jamais permitindo que a feminilidade no sentido verdadeiro da palavra seja destruída ou esquecida. A força deve ser desenvolvida mas até um certo grau, para que não destrua uma atitude bela e nem os movimentos flexíveis localizados.

"Si a mulher deve ser forte para a maternidade, ela deve também possuir a graça para fascinar" — na expressão feliz de DEMENY.

Infelizmente, ouvimos, constantemente, o murmurar de algumas ginastas: "Eu não sei e não posso executar este movimento com "graça", pois eu não tenho graça.... A "GRAÇA", essa aparência agradável e atraente, depende, certamente, de um alto grau de dons congênitos, mas um ensinamento consciencioso, metódico, pode sem dúvida, facilitar e mesmo auxiliar o desenvolvimento relativo de um trabalho neuro-muscular bem disciplinado que permite surja ou se adquira essa imprescindível atração da mulher.

O já consagrado RODIN, pontifica: "Nós devemos saber que todos os sentimentos se refletem não somente nos olhos, nos traços do rosto e nos gestos, mas também, na harmonia de todo o corpo, no seu equilíbrio e no jogo de seus músculos", e nós por nossa vez não temos dúvidas em afirmar que, os movimentos interiores ou fatores psíquicos deverão estar relacionados com os movimentos mecânicos exteriores, porque sendo "o corpo e a alma unidade indissolúveis", tudo o que for útil a um, a outro também o será.

O educador com profundos conhecimentos pedagógicos e psicológicos, afóra as inúmeras qualidades que lhes são necessárias, as quais foram sábiamente realçadas pelos drs. INEZIL PENNA MARI-NHO e PAULO DE ARAUJO — "Bases científicas da Educação Física", procurará elevar o nível do seu ensinamento ginástico. Deverá, não somente por meio de exercícios belos e plásticos, mas, principalmente, de uma maneira psíquica, contribuir para desenvolver notadamente, a força de vontade, o sangue frio, a energia, a coragem, a solidariedade, enfim, fortificar e vivificar o corpo e o espírito, obtendo uma completa harmonia corporal.

É da natureza humana julgar todos os homens iguais, essencialmente, pela sua aparência. Não obstante, é essa aparência, tudo o que o ser humano tem para se recomendar, antes que se tenha outra oportunidade, mais íntima, para se poder notar as qualidades inerentes de seu caráter. Para desde logo poder gozar de boa aparência física, antes de mais nada necessita adotar uma atitude correta, tal como observa A. F. SCHIMDT: "A beleza e elegância do corpo humano tem seu fundamento na correta atitude de pé". Isso contribui para a confiança própria, para corrigir maus hábitos, para reformar inteiramente o corpo, enfim, para restituir ou melhor, conservar a perfeita saúde. No entanto, são poucas as pessoas, principalmente, fisicultores, que dão atenção a este fator.

Para evitar essa falta de atenção, é que aconselhamos a inclusão nas sessões de atividades físicas femininas ou infantil, dos primeiros exercícios especiais, que mais adiante iremos demonstrar, cuja finalidade é de prevenir ou remediar os defeitos mais comuns entre os escolares. Esta inclusão é aconselhada porque, fisicultores, instrutores ou mestres da educação corporal não se preocupam com os pequeninos defeitos posturais de seus alunos, os quais dia a dia se agravarão.

Nas classes elementares, principalmente, turmas gínicas são formadas sem a mínima observação criteriosa do nascimento destes defeitos, que irão, futuramente, se consolidar, e deturpar a postura do educando, provocando a alteração da sua personalidade e permitindo a

formação de um complexo de inferioridade. Portadores de "Escápula alata", desvios da coluna vertebral, membros inferiores deformados, são agrupados como normais sem a menor consideração, sem um prévio exame médico ou observação postural. E, há quem diga: "São tão insignificantes os defeitos iniciais de algumas crianças que com a execução dos simples exercícios imitativos desaparecerão." Concordamos, em parte, que alguns defeitos posturais, simples, não consolidados, desaparecerão, porque todos os exercícios gínicos são "preventivos ou corretivos", pois tendem a melhorar as condições de execução do trabalho muscular ou ainda, assegurar os meios de imobilização entre os diversos segmentos do corpo mais favoráveis ao seu funcionamento orgânico e à atividade física. Mas, faz-se mister que, pelos educadores, estes exercícios sejam corrigidos, criteriosamente, durante a sua execução. E, em se tratando do Método Frances, cujo regulamento é entre nós difundido e oficialmente adotado, é preciso também, que não sejam esquecidos, primeiro: os fins e os efeitos a obter "com os seus preconizados flexionamentos" ou sejam: "o desenvolvimento simétrico do corpo e as retificações das más atitudes"; e segundo, "a existência de exercícios mímicos adequados à correção postural infantil".

OS EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS cuja inclusão nas sessões de atividades físicas aconselhamos, necessitam ser perfeitamente bem executados, observados e corrigidos. Compe-

te, não resta a menor dúvida, aos educadores, a correção conscienciosa e rigorosa de todas as "posições de partida" e dos exercícios físicos para que os mesmos possam agir benéficamente no moldável corpo infantil, evitando se consolidem deformações previamente adquiridas, atendendo-se a que, quanto mais jovem o corpo, tanto mais suscetível de se deformar. Muitas vezes, o comando e a exigência de uma "posição fundamental" exagerada são levadas ao extremo, esquecendo-se de observar ou corrigir as "posições de partida" os "exercícios físicos", enfim, a posição ereta do educando.

O educador, deve manter em todas as ocasiões uma corretíssima atitude corporal além de executar, caprichosamente, todos os elementos gínicos, perante os seus alunos; porque reconhecemos que tanto no domínio moral quanto no domínio da atividade física, a imitação da criança é definida. Ela tudo observa, tudo imita. — "Quando crianças, imitamos tudo sem compreender, e graças a essa imitação, apreendemos a compreender" — já advertiram os especialistas. Portanto, um movimento mal executado pode ser tão deformador como seria modelar, formal ou corretivo se fosse perfeito. Da análise dos estudos posturais anotados nas escolas elementares, secundárias e Universitárias dos E. Unidos, observase-á quão necessária é a prevenção contra os defeitos posturais dos nossos escolares.

O velho aforismo: "como o broto se inclinou assim se inclinará a árvore", faz

com que constatemos que, o período do crescimento é a época mais propícia para se prevenir ou corrigir os mais sérios defeitos posturais da vida adulta, antes que as relações anatômicas e suas estruturas estejam consolidadas.

Aconselha-se uma vigilância constante do médico especializado, nas sessões de atividades físicas de todos os ciclos. Infelizmente, entre nós, essa vigilância é ainda uma utopia. Urge que os professores de Educação Física sejam sagazes observadores e anotem os salientes defeitos dos seus alunos. Todavia, os mais graves defeitos como "escolioses estruturais" não podem ser tratados sinão em sessões especiais e sob a direção do médico especializado. Felizmente, já possuímos um meio fácil para estudar, compreender e classificar as más atitudes, que é o "Silhuetógrafo". Nos E. UNIDOS este meio é aplicado nas escolas elementares, secundárias e mesmo Universitárias. Entre nós, na ESCOLA DE APLICAÇÃO ao AR LIVRE este método já é adotado; apesar de sua recente aplicação poderemos por meio destes quadros observar a sua grande utilidade e os bons resultados colhidos com esta permanente verificação. Bem se vê que, o "Silhuetógrafo" será útil nos ginásios, nos grupos escolares, nos Parques Infantis, nas Escolas Profissionais, etc., na falta de um permanente exame médico do aluno.

Iniciando-se com as sessões de atividades físicas, um trabalho preventivo nas escolas, sejam estas: elementares, secundárias ou profissionais, um grande passo será dado no caminho da perfeição corporal. Antes de iniciarmos a demonstração prática pelas distintas alunas da E. de E. F., e D., do Estado e acompanhadas ao plano pela professora JUREMA LEME RODRIGUES, dos exercícios que chamaremos "PREVENTIVO ou CORRETIVOS" e que reputamos imprescindíveis nas sessões de atividades físicas, queremos ponderar que, há diferenças entre estes exercícios e a "GINÁSTICA CORRETIVA ou ORTOPÉDICA" e a "GINÁSTICA MÉDICA". A distinção entre essas ginásticas foi recentemente apresentada pelo ilustre clínico cinesioterápico Dr. ERLINDO SALZANO, as quais até então, não se haviam separado. Estas GINÁSTICAS, não são aplicáveis em classes de muitos alunos. São, essencialmente, individuais ou para pequenos grupos, previamente examinados, e analisados e graduados distintamente, sobre cada deformação, quando possível. As aulas devem ser ministradas por professores especializados sob a direção e constante vigilância médica. Os seus exercícios são de 4 espécies: ativos, passivos, auxiliares e com oposição; e, para sua aplicação benéfica, necessitam muitas vezes de sala especializada, sobre variado material útil a cada caso. Isto posto, para logo se vê como seriam, hoje, inexequíveis as suas aplicações nos Grupos Escolares, nos Parques Infantis, nas Colônias de Férias, nas Escolas Profissionais, onde os simples materiais para as atividades físicas são deficientes ou inexistentes.

Não trataremos, como acima afirmamos da "GINÁSTICA MÉDICA" porque não é da nossa alçada e nem da "GINÁSTICA CORRETIVA ou ORTOPÉDICA" para os casos patológicos ou estruturais, mas tão somente, dos EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS, também aplicáveis à clássica "ginástica corretiva" que sem prejudicar esta ou

aquela deformação, beneficiará, prevenirá e mesmo corrigirá futuras deformidades. Estes exercícios serão unicamente ativos, pois requererão esforço absoluto do educando e no mais eles deverão do educando e, no mais, eles deverão, de atividades rítmicas e quando necessários, nas partes iniciais das sessões desportivo-recreativas. É oportuno lembrar, que jámais se organizará uma sessão, exclusivamente, com EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS. Antes disso, convem empregá-los judiciosamente, e não abusar de sua repetição e cuja execução sempre será num ritmo lento, sob pena de lhes reduzir a ação benéfica. Deve ser, também, considerada a variedade de EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS nas diversas sessões consecutivas, para não abolirem a atração e a exigida atenção que deve estar sempre presente durante as execuções. Pois que, um exercício em que a ação é controlada, é mais eficiente do que muitos sem adequado controle. E, quando um exercício é sempre repetido em consecutivas sessões, torna-se enfadonho e, automática ou negligentemente executado, faz com que desapareça o efeito corretivo que lhe é peculiar. Sendo um dos principais objetivos desta palestra, a CORRETA ATITUDE CORPORAL, é de pôr em destaque que, para se assegurar o perfeito alinhamento dos diversos segmentos do corpo, devemos:

- I — Melhorar ou corrigir as más posições dos pés e das pernas.
- II — Fortalecer os músculos abdominais e torácicos.
- III — Normalizar a posição da cabeça.

Qualquer deformação destas partes influe, consideravelmente, na posture, alterando a Harmonia corporal. Mencionadas que foram acima, as partes do corpo que mais nos interessam, no momento, para aplicação dos EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS, mostraremos, então, alguns exercícios que sejam relativos a cada parte.

No tocante à 1.ª parte: Convém, primeiramente, lembrar que, um dos principais requisitos para melhorar-se a postura é a verificação dos defeitos dos pés durante a marcha e na posição de pé, remediando-os e corrigindo-os. Assim, os EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS, deverão evitar, já nos períodos pré-primários e primários que os pequenos graus de fraqueza dos pés e seus defeitos aumentem na adolescência, devido ao aumento de atividade e também do peso; além de impedir a má colocação dos pés durante a marcha. Sendo os músculos o real suporte da arcada do pé e estando estes enfraquecidos, os ligamentos os substituirão; deverá ser o nosso objetivo fortalecer os músculos e ligamentos dos pés e obrigar os ossos a formar a posição normal da arcada. Portanto, a finalidade dos EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS para os pés é de: fortalecer os vários músculos, principalmente, os que suportam a arcada, dar elasticidade e equilíbrio aos pés.

Vejamos alguns destes exercícios, os quais, serão apresentados em 5 grupos:

No 1.º grupo os exercícios (2): — "Extensão da perna e do pé, tocando o solo com as pontas dos artelhos". — "Idem seguido de flexão e extensão da perna".

No 2.º grupo (3): — "Artelhos, metatarsianos e calcânhar em apoio no solo". — "Elevação do calcânhar com pressão dos artelhos no solo". — Idem seguido de elevação do joelho".

No 3.º grupo (3): — "Deslizar pelo solo os artelhos flexionados". — "Parte dorsal do pé em apoio no solo com os artelhos flexionados". — "Elevação do joelho, flexão e extensão do pé".

No 4.º grupo (2): — "Flexão e extensão simultânea ou alternada dos pés e dos artelhos". — "Flexão e extensão dos artelhos com elevação vertical da perna".

No 5.º grupo: Algumas MARCHAS: — "Marcha com colocação retilínea dos pés". — "Marcha na ponta dos pés com os artelhos dirigidos para dentro". — "Marcha com elevação do joelho e extensão da perna". — "Marcha com colocação unida e retilínea dos pés". — "Marcha nos calcânhares com os artelhos flexionados seguido de marcha nas pontas dos pés". — "Marcha lenta com flexão e extensão do pé em deslize pelo solo". Quanto à II e III parte, será subdividida em A e B.

A — Mostraremos alguns exercícios para o fortalecimento dos músculos abdominais. Em trabalho por mim já publicado: "Exercícios formais úteis às sessões de atividades físicas femininas", tive oportunidade de demonstrar uma série de exercícios abdominais imprescindíveis às sessões de atividades físicas, sejam elas, elementares, secundárias ou superiores, com a finalidade de se obter o controle muscular voluntário, dar flexibilidade e resistência aos músculos da região. Vejamos alguns exercícios relativos à parte A e que serão apresentados num só grupo: (4) — "Relaxação e contração dos músculos abdominais com flexão e extensão da perna da frente e flexão e extensão do tronco, tocando com as palmas das mãos o solo". — "Relaxação e contração dos músculos abdominais com flexão e extensão vagarosa do tronco". — "Elevação oblíqua e flexão das pernas com rotação do tronco". — "Elevação das pernas flexionadas com elevação do tronco, sentando-se".

Apresentaremos, agora, alguns exercícios relativos à parte B: Torácicos e da cabeça; com finalidade, também, de dar flexibilidade e resistência aos músculos das regiões. São eles: — "Descrição de círculos com os braços estendidos à lateral". — "Elevação e rotação à lateral dos braços com extensão da cabeça". — "Flexões, inclinações, extensões e rotações da cabeça". Evitando prolongar, mais ainda, essa nossa palestra, não iremos demonstrar os EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS para as outras deformidades corporais, como sejam: cifoses, lordoses, etc..

Vejamos, agora, a série de considerações sobre os exercícios que mais nos induziram a essas demonstrações: "OS EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO". São úteis, não só aos fisicultores como também a qualquer um dos distintos e pacientes ouvintes. Com eles, preservaremos a nossa felicidade na vida.

Há vários dias, tivemos o prazer de ouvir Miss MARGARETH SULLIVAN, diretora de um dos Departamentos Educacionais de New York, em: uma palestra sobre o tema: "A recreação como fator importante na Educação". Dentre as inúmeras considerações expostas, a que

mais nos atraiu foi esta: "da grande necessidade em se introduzir Recreações sociais ou desportivas nas atividades do adulto, como semelhantemente já são estas empregadas na infância; mas, sobre a qual, infelizmente, teremos de argumentar: "Como empregar os momentos disponíveis em saudáveis recreações sociais ou desportivas, uma vez que não compreendemos o valor da alegria, do riso e do bom humor? Numa simples parada em uma rua de grande movimento, é-nos dado o ensejo de observar, tanto nos homens como nas mulheres, diversas fisio-nomias expressivas: preocupações, tristezas, ansiedades, hábitos cansativos, azáfama, etc.. Assim, da infância à adolescência e desta ao período adulto, vamos progressivamente, acompanhando a vida, tão seriamente que colocamos à parte o bom humor e esquecemos muitas vezes de rir e sorrir, enfim, de ser feliz.

A expansibilidade, a naturalidade infantil é recalçada quando nos tornamos pessoa adulta e com isso, nos transformamos em simples "bonecos de mola". Temos em mira somente, ser importante no mundo, para causarmos impressão aos nossos semelhantes com, muitas vezes, falsa importância. Tornamo-nos cegos com as nossas idéias egoístas e vivemos, então, uma vida agitada e pesada.

A VIDA não foi criada só para estudos ou trabalho. O nosso espírito e o nosso corpo necessitam de momentos de descanso ou de recreação, assim como necessitam do sono. O corpo humano prescindindo destas necessidades, tornar-se-á agitado, perturbado, doente.

Compenetrando-se, então, do problema da RECREAÇÃO e do DESCANSO, uma distinção deverá ser feita entre as coisas que devemos fazer para nos distrair, divertir, com as que devemos fazer para descansar. Durante os longos meses de trabalho ou de estudo, e mais ainda, vivendo em grandes cidades (como S. Paulo), numa constante agitação, sem faltar preocupações como sejam as intermináveis filas, os determinados horários de trabalho, a má alimentação, enfim, quando o tempo livre para a RECREAÇÃO é escasso ou impossível, será então, necessário saber "como relaxar todo o corpo em pensamento", cuja utilidade prática pode ser salientada em poucas palavras: um bom descanso, economia de esforço, um auxílio para prevenir a fadiga e assegurar eficiência e habilidade nos desportos, no atletismo, nas ocupações e nas outras atividades. Com a união da RECREAÇÃO e do RELAXAMENTO afastaremos as perturbações psico-físicas. Pois que: depois de um período de grande trabalho, o corpo parece estar amarrado e o pensamento fixo em velhos e permanentes hábitos. Mesmo uma reunião familiar ou amiga, ou ainda alguns momentos de atividade gímnica não são adequadas à situação corporal do momento. Muitas vezes o que o pensamento e o corpo necessitam é de um afastamento de toda a atenção e uma abstração do que o rodeiam. Daí, o sono ou relaxamento total, é o aconselhável. Observamos, que depois de um árduo dia de trabalho ou preocupação não sentimos facilidade em dormir. Assim, uma pessoa fatigada e preocupada é incapaz de se relaxar, tendendo a adquirir insônia e tornar-se aflita e impaciente. Contudo, o estado de bem dormir, pode-se adquirir facilmente si o corpo puder se relaxar e o pensamento se distrair. Aprendendo

a relaxar todo o corpo, facilmente o levaremos dentro de um estado no qual será impossível permanecer cansado ou ter insônia.

Pensar em se relaxar, para muitos, parece uma idéia sem fundamentos, mas nos nossos dias em que o cansaço físico e mental é indiscutível, é esta a solução mais acertada. Não há dúvida que é difícil relaxar um tenso corpo depois de um fatigante trabalho, porque um concienzoso relaxamento não é tão fácil como parece. Muitas vezes, um longo período de constante treinamento, torna-se necessário para aquisição desta arte. Existem pessoas que têm o mau hábito de ativar desnecessariamente certos músculos enquanto estudam, trabalham ou mesmo quando conversam. Sabemos que existe também, as que têm uma vida trabalhosa nas grandes cidades e não possuem uma serenidade física ou mental. Resurge daí, a mais comum das doenças — a **tensão nervosa**". São estas, perturbações psico-físicas, as maiores destruidoras da felicidade da vida.

Todos sabemos, que quando o corpo é tenso, o pensamento também é; e neste estado não estaremos perfeitamente vivos mas semi-vivos.

Estudiosos da matéria já reconheceram que as tensões emocionais produzem sintomas físicos. Conceituado médico da Universidade de CHICAGO, Dr. EDMUNDO JACOBSON já advertiu: "Nós não sentiremos uma emoção si os nossos músculos estiverem completamente relaxados, porque a emoção é alguma coisa que sentimos com todo o nosso corpo". Um equilíbrio corporal, os músculos relaxados e um construtivo ponto de vista mental eliminarão os sintomas da **tensão nervosa**.

Pelo exposto vimos, o quão importante é o aprendizado da relaxação, tanto em pensamento como em corpo, para tornar a vida mais fácil e mais feliz.

Vários são os fisicultores que desconhecem os EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO e outros que executando ou aplicando-os nas sessões gímnicas não lhes dão a peculiar eficiência e valor. Em alguns sistemas de ginásticas como: a Calistênica, a Dinamarquesa, a Rítmica e a Expressiva, encontramos a aplicação de alguns destes exercícios nas sessões de atividades físicas.

Verdade é que, no REGULAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Método Francês) adotado oficialmente no País, não encontramos estes tão essenciais e imprescindíveis exercícios.

Contudo, num dos seus princípios gerais há esse ensinamento: "Adquirir, simultaneamente, a força e a flexibilidade, procurando a independência das contrações MUSCULARES E EVITANDO AS CONTRAÇÕES inúteis".

Sabemos que para se conseguir esta independência de contrações musculares, precisamos localizar as contrações, não fazer entrar em ação as partes do corpo indiferentes ao exercício comandado, portanto, imobilizá-las, economizando esforços. Para que esta imobilização não seja, então, um consumo de maior força ou energia, precisaremos abolir a tensão inútil, isolando os músculos indiferentes ao movimento, tornando-os frouxos.

Para obtermos a finalidade de que cogita o "princípio" a que acima enunciamos — "básico da Educação Física", — devemos saber relaxar os músculos ou grupo musculares não em ação. Daí, a grande necessidade em se conhecer e apli-

car os EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO nas diversas atividades físicas. Com este aprendizado saberemos localizar os esforços e dominar as tensões inúteis, adquirindo, não somente, mais destreza como também mais flexibilidade; e, sobretudo, afastando a fadiga de todo o trabalho gímnico.

Reconhecemos que o aprendizado físico é aperfeiçoado com o treinamento. — "O treinamento não é somente um procedimento do desenvolvimento dos músculos mas também uma verdadeira escola da vontade", pontifica LAGRANGE. E, como é a vontade que comanda o movimento, regularizando o seu grau de moderação ou energia, assegurando aos músculos em ação, a dose de força que lhes é necessária para obedecer, reconhecemos que certas faculdades intelectuais e morais intervêm nos exercícios musculares; e, que, pelo treinamento corporal elas se desenvolvem e se aperfeiçoam. Bem se vê portanto, que não poderemos deixar de reconhecer a preponderância do trabalho psíquico sobre o trabalho muscular.

É oportuno mencionar WILLIAM MILLER, também conhecido por "LITTLE BILL", técnico desportivo dos Estados Unidos, grande adepto e aplicador dos exercícios de RELAXAMENTO. Organizou êle um sistema próprio de treinamento desportivo, que é conhecido por "MÉTODO DE MILLER". Aí se verificou que o uso do pensamento para o treinamento do corpo nunca tinha sido explorado. Fez certas experiências que confirmaram a necessidade do uso do pensamento. Em uma quadra de Cestobol, com os olhos vedados e impondo a si mesmo esse desejo: "Vamos trabalhar" — procurou "encestar" o que conseguiu várias vezes. O interessante é que, no final deste treino êle notou que poderia mais facilmente "afrouxar ou relaxar" todo o seu sistema muscular.

Tratando-se dos EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO, é de se observar: para que êles sejam habilmente executados é preciso que exista uma relaxação mental, isto é, um equilíbrio ou repouso mental.

Si atentarmos ao conceito de MAUD SMITH: "Uma mudança no pensar descansará o pensamento", devemos evitar que com a execução dos EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO, o pensamento se concentre em imaginações absurdas ou em idéias aflitivas ou medrosas. Mas, si tal ocorrer há que se procurar extirpá-las, afastá-las e transformá-las em idéias felizes e confiantes. Sem dúvida, muitas vezes isso é conseguido pelo poder da vontade. Este fará ressurgir a calma mental, que é tão necessária para o descanso ou

(Conclue à pag. 40)

Educação Física Feminina

(Conclusão da pág. 14)

repouso psico-físico, bem como para a hábil execução da relaxação. Muitas pessoas emocionais, irritáveis, mantêm, constantemente, os seus nervos em ação e os seus músculos em tensão, por atitudes não restringidas e sem direção, existindo nelas, uma permanente perda de vitalidade. Estas, mais do que outras, necessitam aprender e cultivar os meios de relaxação mental e física.

Os **EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO**, que aqui expomos, e que são também chamados **pendulares ou balanceados**, exigem um impulso central, o que é dirigido para um ponto de partida artificial. A sua execução é, geralmente, combinada com exercícios preparatórios de contração e pode ser feita em numerosas direções. Os estímulos podem ser dados pelo próprio executante, pelo professor ou pela própria gravidade.

Demonstraremos, por uma distinta aluna da E.E.P., e D., do Estado, alguns exercícios de **RELAXAMENTO** cuja permanente execução reputamos de excepcional valor à qualquer um dos prezados ouvintes.

Observados que foram alguns **EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO**, não po-

deremos deixar de pôr em destaque a grande necessidade no aprendizado e prática dos mesmos além da sua inclusão nas diversas atividades físicas, sejam elas elementares, secundárias ou superiores. Pois que, reafirmamos que além de repousar consideravelmente os músculos fatigados, aumentam ou desenvolvem a flexibilidade, ativam a circulação e a respiração, permitindo a aquisição da completa independência de todas as condições físicas, controlam o sistema neuro-

muscular eliminando as tensões nervosas, tudo tão importante à aquisição do **PODER MENTAL**, à **SAUDE** e à **FELICIDADE**.

Enquadrados os **EXERCÍCIOS PREVENTIVOS** ou **CORRETIVOS** e os de **RELAXAMENTO**, além de outros, os quais oportunamente apresentaremos, nas diversas sessões de atividades físicas, proporcionaremos ainda mais, a adequada relação morfo-físico-psíquico, numa harmonia corporal.