

O método francês em face da criação de outros métodos adaptáveis ao Brasil

Contribuição da E.E.F.E., ao Congresso de Educação Física, realizado no Est. de S. Paulo, pela Associação de Professôres de Educação Física desse Estado, em 1947

Desde algum tempo temos verificado entre alguns responsáveis pela educação física no meio civil, certa inquietação, decorrente da prática do método francês nos estabelecimentos de ensino primário, secundário, superior e sociedades desportivas em geral.

Procurando averiguar as causas dessa agitação, verificamos que ela decorre da dificuldade de aceitação, por parte desses dirigentes, dos processos de trabalho e das regras relativas a esses trabalhos preconizados pela ESCOLA DE JOINVILLE LE-PONT.

De um lado, os professores de educação física, sentem que as Lições não despertam o interesse necessário ao bom êxito dos exercícios; queixam-se da falta de variedade nos processos de trabalho, da ausência de atração dos flexionamentos e pequenos jogos; discutem a organização de grupos homogêneos ou a necessidade da volta à calma desse ou daquele modo.

Os alunos, crianças ou jovens, por sua vez, diante da atividade em que são colocados, vão se tornando inimigos da ginástica e procuram nos jogos livres e desportos a movimentação de que são ávidos, repelindo os instrutores, ou forçando-os à prática desportiva sem as restrições impostas pelo método francês.

Consequente a essas observações esparsas, surgiu a necessidade de criação de um novo método que atendesse aos imperativos da infância e da mocidade brasileira. Esse método seria nacional ou brasileiro, teria suas características próprias calcadas em longas e profundas observações nos campos de ginástica e nos laboratórios de fisiologia e psicologia, com vigorosas raízes sociológicas e filosóficas; assim o problema da educação física estaria resolvido, em definitivo ou por muito tempo, para gáudio de todos nós.

A Escola de Educação Física do Exército, por intermédio de seus Departamentos Técnico e Médico, vem acompanhando sistematicamente esses movimentos de opinião, recolhendo impressões escritas ou debatidas em Congressos Nacionais e Internacionais.

É com a maior simpatia que verificamos o interesse demonstrado por todos aqueles que procuram elevar o nível educacional do povo, pois que o Exército precisa de homens fortes, inteligentes, dotados de bom caráter, capazes de manter intangíveis as fronteiras do País.

Na qualidade de velhos praticantes do método francês, dispondo de um vasto campo de experimentação e observadores especializados, cumpre-nos o dever de trazer aos nossos colegas de todo o Brasil, através o ensejo que nos apresenta, nossa colaboração sincera e honesta no sentido de auxiliar a retificação do caminho sinuoso em que se encontram as opiniões, facilitando o trabalho de coordenação necessário ao êxito da educação física em nossa Pátria.

Antes de relegarmos ao abandono o método francês, lancemos sobre êle os nossos olhos e verificaremos

que as suas bases constituem uma conquista da ciência moderna que nenhum método poderá desprezar qualquer que êle seja.

GRUPAMENTO HOMOGÊNEO

Em se tratando de trabalho físico em conjunto, jamais poderemos prescindir da homogeneização das turmas, de maneira a obtermos grupos de indivíduos que se encontrem dentro das mesmas fases de desenvolvimento fisiológico.

Além disso é mister, a partir de certa idade, reagrupar dentro das classes de valor fisiológico aproximado os indivíduos de valor físico idêntico, afim de que o trabalho seja dosado em função desse valor físico.

A determinação do valor fisiológico condiciona a natureza dos exercícios a escolher para cada grupo; a apreciação do valor físico indica a intensidade do trabalho a ser atribuído a cada classe. Na esfera da Psicologia não poderemos deixar de considerar o estado de desenvolvimento mental em que se encontram os instruídos, para que o trabalho a executar esteja colocado no âmbito de interesse natural de cada grupo. A determinação da idade mental será, portanto, mais uma conquista da educação física à ciência. Este detalhe não fugiu aos construtores do método francês quando afirmam: — "para que um movimento correto seja ao mesmo tempo eficaz, é necessário que intervenha novo harmonizador; é o que representa a relação conveniente entre o ato e a circunstância exterior que o motiva; é para êste fim que devem entrar em jôgo os centros nervosos superiores, cuja intervenção é consciente e voluntária e representada por atos psíquicos completos: — percepção, juízo, reações motoras volutárias". Como vemos, embora enunciada nos moldes da escola tradicional, já o método francês reconheceu a necessidade de respeitar a atividade mental dentro do trabalho físico para obtenção do melhor rendimento.

Infelizmente ainda não podemos lançar mão dos processos de seleção intelectual tão em voga, porquanto, em nosso meio, se encontra apenas esboçado o trabalho de adaptação dos testes de Binet, Ballard, Dearborn, etc., visando a determinação das médias regionais imprescindíveis à avaliação credenciada dos resultados obtidos. A Escola de Educação Física do Exército, por intermédio da Secção de Psicologia Aplicada de seu Departamento Médico, em estreita cooperação com o Centro de Pesquisas Educacionais da Prefeitura do Distrito Federal, já iniciou e continua trabalhando no sentido de colher observações a êsse respeito entre os alunos da Escola Mem de Sá que está sob sua dependência no que concerne à educação física.

ATRAÇÃO

Analisemos detidamente o que nos ensina o Regulamento n.º 7 (1.ª parte), quando trata do assunto: "A educação física monótona e severa não convém nem à criança nem ao adulto; deve-se, ao contrário, ter por princípio que o exercício físico será tanto mais higiênico e salutar quanto maior o prazer com que fôr praticado. O instrutor deverá, pois, esforçar-se para tornar a sessão de trabalho físico atraente, pela escolha judiciosa dos exercícios que variará frequentemente pela introdução de jogos no momento oportuno, no decorrer da lição e, principalmente, pela emulação e disposição para o trabalho que provocará em sua classe".

A "escolha judiciosa dos exercícios" importa em determinar aqueles que sejam de maior agrado dos executantes e que, ainda assim, deverão ser frequentemente variados. Ora, o trabalho básico do método consiste na realização de lições de educação física composta de flexionamentos, exercícios educativos e aplicações, afora os pequenos jogos. Reconhecemos que não é fácil tornar atraentes os flexionamentos e exercícios educativos que ocupam, em regra, grande parte da lição. No entanto, esta dificuldade foi reconhecida pelo próprio método quando afirma: "o método de educação física ideal é aquele cujos meios são bastante variados para oferecerem aos organismos mais diversos o gênero de exercícios que lhes devem ser aplicados. É o que tende a realizar o método francês de educação física".

Se os processos de trabalho preconizados pelo Regulamento oferecem pouca ou nenhuma atração, poderemos variá-los ou combiná-los de outra forma

que seja mais agradável aos instruendos. O método não estabelece formas invariáveis de trabalho; fixa apenas os objetivos e apresenta alguns meios para atingi-los.

Examinemos, por exemplo, os flexionamentos. De acôrdo com o Regulamento n.º 7 eles são movimentos de efeitos corretivos e efeitos localizados sobre as articulações e os músculos que as comandam. Visam flexibilidade, vigor e harmonia de formas. Sendo exercícios artificiais, despertam pouca atenção quando são executados, estando o aluno parado. Há entretanto uma infinidade de exercícios de flexibilidade que não os indicados a título de exemplo pelo método mas que poderão ser empregados sem contudo alterar o espírito do Regulamento.

A Escola de Educação Física do Exército acaba de incluir entre os processos de trabalho utilizados na tropa os exercícios de flexibilidade preconizados pela Escola Alemã (Bodenturn) sob a forma de Sessões de Ginástica Acrobática (de chão). Este trabalho desperta vivo interesse nos soldados e é executado com grande satisfação. Tal inclusão não implicou em desvio do método porquanto os exercícios fôram rigorosamente selecionados, de maneira que sua realização pode ser processada dentro dos princípios pedagógicos firmados pela Escola de Joinville.

Julgamos que as instituições civis poderiam agir do mesmo modo, isto é, escolhendo exercícios de flexibilidade que se enquadrassem no ambiente de interesse natural do aluno, de acôrdo com suas possibilidades fisiológicas e físicas.

Temos encontrado em alguns trabalhos a denominação de "Novo Método de Educação Física" dado a um aglomerado de processos de trabalho coletados em diferentes países, sem que, todavia, os referidos "métodos" estabeleçam as regras pedagógicas que devem reger os exercícios. Não se definem a natureza a velocidade ou a intensidade e amplitude das contrações musculares. A dosagem do trabalho também não aparece nesses "métodos" e ficará ao sabor do instrutor toda uma série de problemas de ordem fisiológica. Não se leva em conta que quanto mais atraente, mais perigoso é o trabalho físico, quando sua dosagem não obedeça a um Plano Geral de Treinamento rigorosamente organizado.

O método francês não se limita a reconhecer a necessidade da atração no trabalho físico. Dentro de suas bases pedagógicas que encerram, naturalmente, os princípios de ordem psicológica, encontramos várias regras destinadas a fazer do esforço metodizado um prazer: "Para o adolescente e os adultos empregam-se jogos que melhor se adaptem às suas qualidades físicas e às suas preferências. Exercícios variados de caráter livre, executados sob a forma de competições, poderão perfeitamente preencher o papel do jogo".

"Os jogos constituem a forma de ginástica mais apropriada às indicações da vida escolar; adaptam-se tanto às aptidões físicas da criança como às suas necessidades morais. São ao mesmo tempo higiênicos e recreativos".

Os movimentos mímicos e rodas são outros tantos meios postos à disposição do educador para atingir a finalidade desejada com o máximo de prazer dos praticantes. Se os jogos previstos no método não despertam o interesse desejado, que se os substitua por outros de caráter regional, sem contudo pensar em que isto implica em alterar o método. Vários dos pequenos jogos existentes no Regulamento n.º 7 já fôram substituí-

dos pelo Exército ou apenas adaptados aos nossos soldados.

VOLTA À CALMA

Discute-se sobre a necessidade ou não da volta à calma após uma sessão de trabalho físico.

Supomos inicialmente que se o tema veio à baila é porque argumenta-se que naturalmente os instrumentos voltarão ao estado de repouso — uns mais depressa, outros mais devagar — sem que seja preciso executar os exercícios previstos isto é, marcha lenta com exercícios respiratório, marcha com canto ou assobio, exercícios de ordem unida.

Em princípio, duas hipóteses se apresentam:

1.º) — A turma realizou uma Lição de educação física de fraca intensidade; apresenta ligeiros sinais de fadiga. Neste caso a volta à calma aparece com tripla utilidade: por meio do exercício respiratório com um mínimo de contradições musculares se processará mais rapidamente a expulsão dos metabolitos musculares ácidos gerados pelo esforço e nocivos ao organismo. O canto ou assobio além de serem ótimos exercícios respiratórios servem principalmente para que o instrutor verifique se desapareceram os sinais de fadiga em todos os homens, observando e anotando aqueles que ainda apresentam a respiração alterada, afim de prescrutar a causa por meio de uma verificação fisiológica que será feita pelo médico.

Os exercícios de ordem unida além de constituírem uma verificação da precisão e velocidade das reações psico-motoras, uma vez que o indivíduo cansado reage mal e sem energia aos comandos rápidos dos movimentos de ordem, são ainda um processo de dar fim ao trabalho de maneira estética e disciplinada. Abolida a volta à calma os alunos seriam abandonados a si próprios sem a verificação por parte de instrutor de qualquer modificação anormal do ritmo circulatório e a retirada da turma do campo seria feita de modo desordenado.

2.º) — A turma realizou um grande jogo, uma corrida de fundo ou uma sessão de futebol. Os instrumentos se apresentam bastante cansados. Neste caso, forçá-los a andar quando têm vontade apenas de sentar ou deitar seria improficuo. O indivíduo deitado estará com os músculos relaxados em sua quasi totalidade; mais fácil será pois a volta ao estado de repouso inicial. Mesmo assim o instrutor não deverá dar por findo o seu trabalho, mas observará os alunos com o mesmo objetivo citado linhas acima. Vimos nos Estados Unidos, durante a última guerra, os soldados americanos, durante o alto regulamentar para repouso no decorrer das grandes marchas, deitarem-se no solo, elevando e apoiando as pernas em qualquer suporte afim de facilitar a circulação de retorno.

“O exercício respiratório regulariza a respiração e circulação superativadas por exercícios intensos ou violentos. Devem eles ser utilizados durante a Lição todas as vezes que se executarem exercícios intensos como saltos, etc.

Experiências realizadas no laboratório de fisiologia da Escola de Joinville, com auxílio do pneumógrafo, de maio a agosto de 1907, sobre 18 indivíduos visaram a verificação dos seguintes pontos:

- 1.º) — Influência do exercício respiratório;
- 2.º) — Influência da marcha;
- 3.º) — Influência dos exercícios respiratórios feitos em marcha sobre o ritmo respiratório do homem

após a realização de corridas de 800 metros, 3 quilômetros ou de 100 metros.

O exame dos traçados pneumográficos permitiu as seguintes conclusões:

1.º) — O exercício respiratório feito em marcha lenta constitui o meio mais ativo para normalizar a respiração. É mais rápida a ação do exercício respiratório estando o indivíduo parado do que durante a marcha sem o referido exercício.

De fato, de um lado, o exercício respiratório acelera a hematose, facilitando a expulsão rápida do gás carbônico. Daí sua ação sobre a respiração.

A inspiração profunda favorece a volta do sangue ao coração e a diástole, isto é o repouso do coração; a expiração favorece a sístole e a descongestão dos órgãos torácicos. Daí a ação sobre a circulação. Por outro lado a marcha lenta parece agir como descongestionante dos pulmões.

2.º) — Se o indivíduo se deita, a ação do exercício respiratório não será tão pronta no sentido de diminuir a aceleração do ritmo, do que se o exercício é executado em marcha lenta porem, no primeiro caso diminue mais rapidamente a amplitude dos movimentos respiratórios e, acima de tudo, de acôrdo com as informações de todos os homens submetidos à experiências e à palpação do coração verificou-se que este órgão é mais rapidamente aliviado quando o indivíduo se deita após o esforço. Evidentemente o decúbito horizontal favorece a circulação: uma corrente líquida exige menor força motriz em sua canalização horizontal do que em um sistema de tubos verticais.

Assim sendo, é recomendado que após o trabalho intenso, particularmente nas sessões de desportos um indivíduo faça exercícios respiratórios estando deitado”.

De qualquer modo vemos que há necessidade de voltar à calma e que seu processo de execução é que deverá variar de acôrdo com a intensidade do trabalho realizado.

O Regulamento n.º 7 (1.ª parte) fixa o processo da volta à calma para as Lições de educação física porém não estabelece nenhuma regra para as demais formas de trabalho, cabendo ao instrutor agir de acôrdo com as circunstâncias.

A natureza do presente trabalho não nos permite analisar por si todas as críticas que têm sido feitas ao método francês. Entretanto é forçoso confessar que estas investidas são por demais débeis para minar os alicerces em que se encontra apoiado o verdadeiro método condensado pela Escola de Joinville.

Devemos reconhecer sincera e honestamente que nos encontramos ainda no Brasil na infância da educação física, porque nossa experiência é por demais limitada.

“O homem êsse desconhecido”, na expressão de Carrel, está subordinado à leis naturais de cuja infração decorre invariavelmente uma sanção biológica.

“L'Éducation Physique doit être gouvernée par les principes de la physiologie”. Esta é a frase inicial que se depara aos nossos olhos quando abrimos a primeira página do Regulamento Francês. Ela é como que a inscrição colocada à beina do caminho que conduz ao aperfeiçoamento da máquina humana. Reconhecemos desde há muito que a educação integral deve reger-se por princípios comuns, seja ela intelectual, moral ou física; convem todavia assinalar bem forte que, as ciências de que nos valem para educar o ser humano jamais poderão ser solicitadas na mesma medida; há

prioridade de uma sobre as outras em função do escopo que se busca. Não é com predomínio de princípios de ordem fisiológica que conseguiremos desenvolver a inteligência do homem; a hipótese, a pesquisa, a verificação, tantas as operações de desenvolvimento mental devem ser orientadas mediante a obediência das leis psicológicas que regem aquele desenvolvimento. É lógico que a Fisiologia não poderá ser desprezada, mas o estudo dos fenômenos mentais estará em primeiro plano.

Assim sendo, quando focalizamos a educação física é na Fisiologia que teremos de assentar as bases pedagógicas do método, porque se trata, em primeiro lugar, de agir sobre músculos, articulações e órgãos que funcionam antes mesmo que o juízo se tenha formado, como acontece no recém-nascido, mas cujo desenvolvimento embrionário se encontra já jungido à leis fisiológicas perfeitamente definidas.

Esta é a razão porque "l'education physique doit être gouvernée par les principes de la physiologie".

Então como poderemos criar métodos de educação física?

Por acaso teremos estudado a mecânica animal, para conhecer os efeitos dos movimentos que desejamos fazer em nosso benefício?

Por que motivo, com que argumentos então iremos preconizar para as crianças do ciclo elementar os exercícios denominados "Rodas cantadas" em que quasi sempre se associa a corrida ao canto, quando a experiência dos fisiologistas nos ensina que "no cantar a expulsão lenta do ar exige uma expiração 15 vezes maior do que a inspiração, enquanto que o trabalho muscular, mormente quando intenso, requer uma eliminação rápida de ácido carbônico por meio de maior frequência respiratória. No entanto as crianças submetidas a esse trabalho muscular da corrida ou de saltitamentos, de mãos dadas, fazendo roda e cantando, estarão alegres, satisfeitas, em ótimas condições psicológicas porem em face de um absurdo fisiológico.

Teríamos noções claras dos diferentes tipos de contração muscular? Por exemplo, qual delas será mais aplicável ao adulto ou à criança: a excentrica? a concêntrica? a dinâmica? a estática?

Por que motivo vamos modificar os limites de idade cronológica previstos pelo método francês?

Será que as crianças do segundo grau do ciclo elementar deverão estar compreendidas entre 6 e 8 e não 6 e 9 anos? Quais os fundamentos psicológicos dessa alteração do método se nem ao menos aprendemos a determinar a idade mental das crianças brasileiras?

Precisamos mais de experiência, de estudo, de laboratórios de toda sorte para que possamos credenciar os nossos trabalhos e observações.

Antes que isso aproveitemos inteligentemente a experiência daqueles que com maiores recursos maior

cultura e amor à verdade, que é a ciência, nos brindaram com a primeira cartilha de educação física.

Procuremos adaptar o método francês às nossas necessidades pois que êle assim o permite, sem ferir os princípios básicos.

Qualquer método será bom quando calcado em sólidos princípios fisiológicos e educacionais.

Experimentemos a ginástica rítmica, os exercícios balanceados, a ginástica pedagógica, a acrobática, ou qualquer outro processo de trabalho sem no entanto desejar "inventar" um método porque ainda não possuímos credenciais para tanto.

Por muito tempo ainda teremos que convir que educação física dentro de qualquer método que se tem de criar, ficará reduzida em suas linhas mestras às bases pedagógicas preconizadas pelo Regulamento Francês, isto é, exercícios rigorosamente fundados na fisiologia — atraentes — graduados — adaptados ao valor físico de indivíduos grupados homogêneamente, tudo sob a vigilância constante de verificações criteriosas do treinamento.

CONCLUSÕES:

1.º) — O método francês satisfaz plenamente a todos os objetivos visados pela educação física. Sua aplicação deverá, no entanto, ser condicionada ao emprêgo judicioso dos meios por êle preconizados, de acôrdo com o fim a atingir.

2.º) — A Escola de Educação Física do Exército, através os 17 anos de sua existência, lançou em grande número de educandários civis — os instrutores por ela formados. Dessas observações, afora as que colheu no Exército e nas Colônias de Férias que atingiram perto de 500 matriculas, pode afirmar, com inteira convicção, que em 99% dos casos o fracasso do trabalho físico é devido à deficiência dos instrutores.

3.º) — As novas sessões de trabalho introduzidas na Educação Física Militar fôram impostas pelas contingências das duas últimas guerras, são no entanto processos que se enquadram perfeitamente no Método Francês.

4.º) — A criação de um novo método exige longos estudos e observações nos campos de ginástica e nos laboratórios. Cumpre portanto que estejamos prevenidos contra a adoção de outros métodos que não sejam fundados na ciência e na experiência.

5.º) — A Escola de Educação Física do Exército se propõe a trabalhar com todos os seus recursos do lado de suas congêneres civis visando a adaptação do Método Francês às diferentes necessidades de cada caso, porem não poderá transigir na aplicação de quaisquer formas de trabalho que não se enquadrem nos princípios pedagógicos firmados pela Escola de Joinville Le-Pont.