

# SIGNIFICAÇÃO E IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA FEMININA MODERNA

AS idéias, hoje dominantes tanto no campo da Psicologia como no da própria Medicina, a respeito da unidade inseparável entre corpo e espírito, estão impondo sua influência cada vez mais vivamente na solução dos problemas da Educação Física. O desporto praticado sem motivação e a ginástica destituída de conteúdo psicológico constituem um penoso sacrifício para o executante, um esforço vão, portanto, de resultados nulos ou talvez não raro nocivos. Só se consegue colher do exercício físico o benefício que é capaz de proporcionar, se êle corresponder, não só às exigências orgânicas do corpo, mas também às tendências do temperamento, às necessidades do espírito, às contingências da sensibilidade individual.

Isso é hoje noção corrente em Pedagogia, aceita universalmente em seus postulados básicos, mas no terreno da aplicação tem sido omitido com frequência e teimosia em alguns territórios da Educação.

No terreno da ginástica, mais talvez do que em qualquer outro setor, tem incidido essa indiferença pelo aspecto espiritual da Educação. Na maioria das vezes, sobretudo nos estabelecimentos de ensino secundário, — onde é considerada uma disciplina tediosa e compulsória — a ginástica se ministra friamente, como uma obrigação enfadonha, de forma esquemática, rígida, desinteressante, criando nos alunos e nos pais uma atitude de incompreensão e resistência, que se traduz pelo recurso freqüente ao atestado médico para a sua dispensa. Ninguém a pratica com alegria ou sequer com boa-vontade: todos procuram isentar-se dela por todos os meios e modos.

Ora, a ginástica só pode produzir seus efeitos salutarres, já classicamente evidenciados pela experiência longa dos países onde é utilizada de modo correto e adequado, se constituir não só uma prática sistemática, senão também um exercício espontâneo e um prazer. E para isto é indispensável que, além de atender às exigências físicas do corpo, ela respeite as peculiaridades do espírito e do temperamento, de acôrdo com a idade, o estado cultural, as disposições naturais do espírito e o sexo do educando.

Este último aspecto do problema é de particular importância porque a necessidade de uma ginástica específica para o sexo feminino é aquisição relativamente moderna, que ainda não alcançou a difusão ampla que merece.

Durante muito tempo, e ainda hoje em muitos lugares, submete-se a mulher a uma ginástica de caráter "métrico", artificial e esquemática, incompatível com a natureza feminina, e indiferente às suas peculiaridades físicas e espirituais.

Buscando na Música e na Dança a inspiração de suas idéias, as modernas Escolas de Ginástica Feminina seguem os rumos traçados, no século XIX, por Delsarte, construindo sobre postulados mais lógicos a obra de aperfeiçoamento da mulher por meio da Educação Física. A Ginástica Feminina Moderna, lançada nos Estados Unidos por Genevieve Stebbins, segundo as idéias de Delsarte, que fora seu mestre, está hoje largamente difundida na Alemanha, Áustria, Finlândia, Dinamarca, etc., e procura nas tendências naturais da mulher para a música e a dança, os elementos fundamentais de harmonia e prazer indispensáveis à consecução integral dos seus objetivos. A rigidez, o caráter convencional e "métrico" dos sistemas anteriores, foram substituídos pelo sentido rítmico do exercício, pelos movimentos naturais, suaves e espontâneos, pela participação da alma no esforço do corpo, em suma, pela ginástica integrativa, em que o trabalho muscular seja realmente a

expressão material das necessidades orgânicas, fisiológicas e espirituais.

O critério rítmico, estético e expressionista tornou-se vitorioso sobretudo após a fundação da "Internacional League of Modern Gymnastic", que lhes deu o nome de Ginástica Feminina Moderna.

O ritmo é o segrêdo dessa ginástica. Ela no ritmo se baseia, para a obtenção de resultados plásticos e estéticos. E a adoção desses processos de trabalho físico especificamente femininos teve uma incontestável vantagem: formular métodos de ginástica que falam à sensibilidade da mulher, captando-lhe a adesão interior do espírito — expressão, pois, a um tempo do corpo e da alma feminina. As mulheres executam tais trabalhos físicos com verdadeira alegria — e isto não é coisa que se esqueça e despreze.

Os benefícios decorrentes da Ginástica Feminina Moderna são múltiplos, pois, e são consideráveis. Sendo um sistema em harmonia com o temperamento da mulher, permite alcançar a robustez corporal sem prejuízo da feminilidade das formas e dos movimentos. Fundando-se no senso rítmico da música e da dança, não é apenas uma fonte de saúde, mas também de beleza, pelo aperfeiçoamento estético do corpo e pela graça que imprime aos gestos. Substituindo os exercícios artificialmente ordenados, pela espontânea fluência daquelas artes, a disciplina obrigatória da lição pelo prazer dos movimentos naturais do corpo, estimula a alegria de viver e facilita a definição da personalidade.

A influência da Ginástica Feminina Moderna nos Estados Unidos e na Europa é extensa e profunda. Sabe-se que a Ginástica Feminina ao sôpro renovador das idéias iniciais de Delsarte e Dalcroze e seus seguidores contemporâneos, multiplicou-se em numerosas escolas na Europa: Medan-Schule, Boda-Schule, Lobreland-Schule, H. Wober, na Alemanha; Agnette Bertrand, na Dinamarca; Hübina Jalkanen, Karina Karl, Bertha Reiho, Margarette Froliche, Ilona Peuker, na Áustria.

Tôdas essas concepções modernas procuram tornar a ginástica feminina perfeitamente diferenciada da masculina, tornando-a adequada à defesa e preservação da graça e da harmonia, das peculiaridades dos movimentos, dos gestos, das atitudes da mulher.

A nossa experiência, com a iniciativa criadora de Helena Pabst de Sá Earp, a compreensão inteligente e lúcida de Jacy Vaz e a prática renovadora de Ilona Peuker, resultou numa vitória integral, com grande vantagem para o ensino da Ginástica na Escola Nacional de Educação Física.

Em nosso meio o potencial de benefício dessa ginástica é talvez maior do que em qualquer outro país. A formação da mulher brasileira, marcada profundamente pelos hábitos patriarcais de segregação e sedentarismo, que nos vieram da era colonial e se prolongaram através do Império, pode evoluir rapidamente com o auxílio de uma educação física adequada, capaz de contribuir para a melhora do nosso padrão de robustez e ao mesmo tempo capaz também de facilitar a integração mais perfeita da personalidade feminina, sua adaptação aos ritmos e exigências da cultura do nosso século. A Ginástica Feminina Moderna, agradável, estimulante, atraente, poderá reduzir as resistências apriorísticas contra a Educação Física e certamente nos dará, no futuro, um tipo médio feminino mais belo, mais sadio e melhor adaptado às solicitações da sociedade moderna.

*Peregrino Júnior*