

# COMPARANDO ...

1.º TEN. IVANHOE' GONÇALVES MARTINS.

Numerosas têm sido as críticas dirigidas por mestres francêses ao método suéco e inversamente. De todas, a que teve maior resonancia foi a formulada por Demeny, que deixou estupefatos os meios científicos dedicados ao assunto, por vir destruir, ou quasi destruir, as pretenções dos que julgavam o método suéco um método absolutamente certo, isento de erros.

Quer queiram ou não aceitar esta crítica como crítica científica, o fáto é que ela marcou uma evolução interessante nos domínios da educação física:

a) baseado nela, operou-se na França o movimento em função do qual havia de surgir o método francês;

b) em consequência dela, o método suéco está abandonando aos poucos os princípios nos quais se baseia e está procurando chegar ao ponto em que a ciencia moderna permite atingir. Conservando o aspécto primitivo, pelo espirito conservador dos nórdicos, está sendo modificado, refundido; e, do aspécto anatomico que tinha na época da sua idealização, já nada mais tem.

Os nossos leitores terão, nas linhas abaixo, oportunidade de ler duas críticas sábias e interessantes: a primeira, de G. Besnard, comparando o método suéco com o francês, e a segunda, do Dr. Champtassin, na qual procura mostrar os erros que apresenta o método suéco em face da fisiologia.

## A

### ESPIRITO DOS 2 MÉTODOS

#### SUÉCO

O método suéco é, antes de tudo, fisiológico, higienico e analítico; utiliza exercícios **artificiais**, convencionais e corretivos, para reconstituir um homem normal, remediando as más atitudes impostas pela vida moderna e desenvolvendo as grandes funções atrofiadas pela inação física.

E' apenas um **meio** para aperfeçoar o individuo; não é um **fim**.

E' "segmentar", isto é, decompõe o corpo em várias partes que são exercitadas separadamente e cada uma de per si. Esta divisão permite beneficiar toda a economia, sem excluir os efeitos do exercício.

Todos os exercícios que possam violentar o organismo são cuidadosamente afastados: o esforço, o estgotamento e a fadiga exagerados são evitados.

A ginástica suéca fortifica sobretudo os musculos extensores, que, na vida corrente, têm menos ocasião de serem exercitados que os flexores; exagerando a parte consagrada aos movimentos de extensão dorsal, pôde ocasionar encladuras lombares.

O método é mais educativo que desportivo e prático; sua influencia sôbre a destreza, o moral e a força é menos ativa que a do francês e menos procurada que os efeitos higiênico e estético.

Os exercícios desportivos, atléticos e práticos, todos os movimentos não analisáveis não são executados senão fóra da lição; esta serve para "preparar" o homem para todos os exercícios recreativos e utilitários.

O método de Ling é baseado sôbre o sentimento do dever e da razão. O ginasta trabalha para crescer seu capital físico e não para se distrair. E' auxiliado neste objetivo pela energia comunicativa de seus instrutores, que possuem ótima bagagem científica.

#### FRANCÊS

O método francês empresta relativa importancia aos movimentos artificiais e corretivos, que não ocupam senão  $\frac{1}{4}$  da lição.

Utiliza, como processo de aperfeçoamento, os "exercícios naturais" que são ao mesmo tempo utilitários.

Esta ginástica é ao mesmo tempo um **meio** e um **fim**.

A reprodução dos átos do homem primevo propõe a dar ao ginasta moderno as qualidades físicas dos seus antepassados primitivos.

Certos exercícios são violentos: levantar fardos, trepar sem auxilio das pernas, corridas de 400 a 1.000 metros; provocam o esforço e o cansaço. A vigilancia do **médico** e a formação dos **grupos homogêneos** evitarão os acidentes e a estafa.

Desenvolve tanto os flexores, como os extensores, senão mais.

A academia do ginasta francês será, ás vezes, menos corrêta que a do suéco; constata-se algumas vezes naquêle certas deformações: espáduas para frente, predominancia dos peitorais sôbre os dorsais.

Sua influencia estética e higienica é menor que a do suéco; os movimentos artificiais são igualmente de qualidade inferior.

Os exercícios desportivos e práticos são executados em grande escala.

O método é mais esportivo e utilitário que educativo.

Como consequência da extrema variedade dos exercícios de destreza e audácia que compreende, o método francês exerce uma grande influencia economica e moral.

Mais variado e mais recreativo, é baseado no amor próprio e na alegria do temperamento latino.

A doutrina é eclética e tirou muitos exercícios do método suéco: o plano geral da lição, os movimentos respiratórios, etc.

## MÉTODO SUÉCO

Trabalho muscular, de preferencia no vácuo (Teoria trófica) (1)

Trabalho muscular "contra uma resistencia variável" durante o movimento (lei de Schwann).

Desenvolvimento obtido pela frequencia dos movimentos.

Movimentos executados com lentidão (ações tróficas).

Movimentos executados com grande energia — grande intensidade de contração.

A obra do Dr. Champtassin, em consequencia mesmo do seu aspécto um pouco árido e muito científico para o público em geral, não teve a divulgação que merecia. Contudo, a análise que faz da maneira de executar os movimentos do método suéco é sábia, judiciosa e autoridade inegavel.

(1) A teoria trófica do desenvolvimento muscular preconiza o desenvolvimento de um músculo (pedagogia) ou sua volta funcional (terapêutica) pelo aumento da circulação local. O movimento trófico é então um movimento frequente e a multiplicidade dos músculos tem muito mais importancia que a qualidade do esforço. E' por isso que a maior parte dos movimentos são de caráter livre, isto é, nos quais o peso do membro é a única resistencia a vencer pelo músculo: são movimentos no vácuo.

Ora, Claude Bernard, Ludwig, Chauveau, Kaufmann demonstraram que o afluxo sanguíneo aumenta realmente no músculo em trabalho e é admitido que a atividade fisiológica do músculo é acompanhada de uma enorme vaso-dilatação, e que esta vaso-dilatação, estabelecida no início do funcionamento, desaparece insensivelmente, quando o músculo começa a voltar a seu estado de repouso. Estes fenomenos de vaso-dilatação apresentam então um caráter essencialmente temporário e não têm nenhuma relação com os fenomenos íntimos que se produzem nas células musculares, durante a contração dos músculos "com produção de trabalho mecânico verdadeiro" e que são de natureza osmótica.

E' preciso, por consequencia, abandonar, por inexata, a opinião daquêles que pensam que o afluxo sanguíneo operado num músculo pelo movimento frequente, deve desenvolvê-lo.

## B

## MÉTODO FISIOLÓGICO

Trabalho muscular nas condições de pressão osmótica crescente (Teoria física).

Trabalho muscular contra uma resistencia constante, durante o movimento.

Desenvolvimento obtido pela qualidade dos esforços.

Movimentos executados com velocidade média, de tal sorte que a contração não seja uma contração balística, afim de evitar uma maior despêsa energética inútil, em consequência do trabalho estéril do equilibrio.

Movimentos executados com a energia estritamente necessária á execução do movimento (para não fazer despêsa de energia sob a fórmula de calor — excrementum).