

# A Educação Física na Universidade da Califórnia <sup>(1)</sup>

A direção dos torneios inter-universitários está confiada, na Universidade da Califórnia, a uma organização denominada "Estudantes Associados da Universidade da Califórnia" que controla e orienta os diretores, treinadores, gerentes, atletas, campos, equipes e administra financeiramente o futebol, basquetebol, tenis, base-ball e remo.

Os departamentos de educação física para homens e mulheres fazem parte integrante da Universidade que os financia, segundo as possibilidades da ocasião, do mesmo modo que aos outros departamentos de disciplinas teóricas, como Latim, Matemática, etc. O fim principal dos departamentos de educação física é estimular os estudantes a tomarem parte em toda sorte de desportos atléticos, e também incrementar e auxiliar as organizações com fim educacional bem definido, que procurem desenvolver o atletismo. Assim constituído, o Departamento de Educação Física para homens organiza teams inter-universitários de box, luta, esgrima, ginástica, pelota, etc. Conquanto estes desportos sejam considerados secundários, por não serem rendosos sob o ponto de vista monetário, o Departamento trata-os com carinho, encarando-os sob o ponto de vista educacional, pelos bons hábitos físicos que criam e pelo interesse que despertam na mocidade.

São dignos de nota o conceito em que, na Universidade da Califórnia, é tida a Educação Física e os métodos lá empregados para atingir os fins educacionais.

Os processos da evolução natural deram ao homem um corpo capacitado para viver sob as exigências de um ambiente físico que demande severos esforços musculares. Mas o ambiente artificial no qual vive hoje o homem, exigindo-lhe mais atividade mental do que física, tende a conduzi-lo erradamente, seja a descuidar-se, seja a abusar de suas forças físicas. Pouco tem, entretanto, variado o mecanismo fundamental do homem, que continúa solicitando o estímulo de uma atividade vigorosa, não só para conservar a sua eficiência física, como também para realizar as possibilidades máximas que o individuo procura, visando a felicidade, esforço intelectual, perspicácia, ordem, etc.

Sob as atuais condições da vida sedentária, poucos são os que sentem prazer e se entusiasмам pelo simples fato de viverem. E essa alegria da vida, só por viver, é a regra entre aqueles que são vigorosos e fisicamente ativos. Um metabolismo lento, uma adiposidade, uma fadiga mental, uma neurastenia, uma velhice prematura, tudo isto é tributo que o homem moderno, civilizado, paga por sua sedentariedade. A falta de atividade física, além de enfraquecer materialmente o organismo, contribue sobre-maneira para debilitar a firmeza moral e embotar os sentidos. O sedentário é menos sensível aos prazeres, menos espiritual, menos disciplinado e menos varonil.

O propósito geral da educação física deve ser, por isso, provocar o gosto pelo esforço, o desenvolvimento da destreza e de hábitos ativos, que firmem no individuo as suas possibilidades físicas e o interesse por uma vida dinâmica.

A educação física, concebida e administrada com propriedade, deve formar seres vigorosos, ativos, fisicamente atraentes, inspirados com entusiasmo em tudo que pôde ser classificado como "desportivo" em qualquer situação da vida. Assim, as mulheres, por exemplo, serão mais femininas, pela beleza e graça, — tanto de seu corpo, como de seu espirito — e os homens, mais varonis, por seu zelo no exercício, sua consciencia de força e sua apreciação da alegria que se encontra na generosidade e na atividade.

Vista em conjunto, a educação física pôde, em termos mais amplos, ser definida como um processo educacional que visa, não só o mecanismo físico, mas a totalidade do individuo, por meio do mecanismo físico. Em suma, "educação particular do físico, e geral, por meio do físico".

Os instrumentos da educação física são, em essência, as atividades físicas e o modo fundamental de encarar seus vários objetivos deve ser o sadio ensinamento da destreza física e sua devida aplicação individual e coletiva.

O inteligente desenvolvimento da força e da destreza físicas como objetivos primordiais e fundamentais da educação física, não significa, de modo algum, que se deva descuidar de quaisquer outros fins frequentemente citados, pois, na realidade, estes outros fins se cor-seguem, com mais facilidade e com melhor êxito, quando são considerados como secundários e acidentais no processo da educação física.

De fato, concentrar todas as atenções para uma ou várias contribuições acidentais da educação física, importa em relegar para um plano secundário o fim principal.

Objetivos como a saúde, o porte, o vigor organico, o desenvolvimento mental e social também pertencem a outros departamentos da organização educacional, que muitas vezes os realizam com mais facilidade que o departamento de educação física.

A saúde, por exemplo, deve ser considerada como uma responsabilidade que o programa da educação física deve assumir, mas não como uma função administrativa exclusiva da educação física. Todos os departamentos da Universidade participam desta responsabilidade.

Por outro lado, a organização das atividades físicas, que compete ao departamento de educação física, interessa também aos médicos escolares, que têm como atribuição a prevenção de acidentes, evitando que o enfermo ou ferido sofra por ação dos exercícios. Tanto os instrutores de educação física, como todos os demais professores, devem estar alerta, em observação, para, quando se apresente qualquer sinal de doença em algum nstruendo, comunicá-lo incontinenti ao Serviço de Saúde.

A tarefa principal da Educação Física deve começar onde termina a atividade clínica, tomando então o individuo são, para realizar a sua melhor contribuição, que é promover o bem estar, melhorar a saúde, assim condicionando o prazer de viver e a posse de uma máquina física eficiente, dextra e vigorosa.

Si é considerada sob o ponto de vista da educação do caráter, da formação de um animal hábil e ativo, com amor aos tipos de recreação física saudáveis, — pôde-se esperar que diminuam automaticamente as oportunidades de se formarem hábitos indesejáveis e que se incentive um são reajustamento moral. Também é evidente que a inteligente administração dos desportos pôde eliminar influências negativas e reafirmar muitas positivas que se relacionam com o desenvolvimento do justo e sadio conceito do que, na realidade, é o verdadeiro "espiritismo desportivo" na conduta pessoal.

A saúde, o porte, o vigor organico, a disciplina, o desenvolvimento moral e social, podem assim, até certo ponto, ser aceitos com entusiasmo, como coisas das quais não se pôde prescindir, como coisas das quais se podem obter magníficos resultados no importante terreno da cooperação, quando toda a organização da educação física está corretamente concebida e administrada.

O problema, então, de desenvolver um plano de educação física para estudantes universitários consiste na implantação de processos que favoreçam a realização dos valores já mencionados.

O Departamento de Educação Física Masculina na Universidade da Califórnia empreendeu a tarefa de reorganizar

(1) Neste artigo, é tomando mais extenso o significado da expressão "Educação Física": abrange todos os ramos dos desportos atléticos e mais alguns não atléticos.

o trabalho, de acôrdo com os fins acima indicados, no ano de 1915. Cabe aqui um ligeiro resumo histórico, para explicar a evolução da Educação Física nesta Universidade.

A Educação Física foi introduzida no programa universitário em 1888 e se fez matéria obrigatória em 1889, exigindo-se um curso de dois anos, com cinco aulas por semana. Nesta época, tinha a denominação de "curso de cultura física" e estava sob a direção do Dr. Frank Howard Payne.

Estava incluído neste curso o treinamento ou "cultura" do corpo, pelos benefícios que, naquê tempo, se julgavam obter por meio da variedade de exercícios ginásticos, que consistiam em calistenia, exercícios em aparelhos leves e manobras em aparelhos pesados. O conceito da cultura física, como fator de saúde, era natural e lógico, pois a maior parte da gente de então considerava os resultados fisiológicos do exercício (intensificação da circulação, transpiração, respiração profunda) como as medidas mais efetivas possíveis da "medicina preventiva".

De fato, na maior parte das nossas universidades, a história das atividades no campo da higiene e da medicina preventiva, pôde ser explicada por este conceito errôneo de que o exercício, a transpiração e o estado físico desenvolvido por meio da atividade sistemática muscular são os fatores essenciais, tanto da prevenção, como da cura das enfermidades. Ainda hoje, se encontram frequentemente muitos atletas aficionados que pretendem curar-se de um resfriado, agasalhando-se com muita roupa e praticando exercícios violentos. Encontram-se também muitos professores de educação física que pretendem levar a cabo a profilaxia ou correção de defeitos corporais, por meio da instrução, em massa, dos chamados exercícios corretivos.

É notável o grande desenvolvimento que ultimamente tiveram os conhecimentos sobre Imunologia, Epidemiologia, Medicina Preventiva, Ortopedia e Nutrição, conhecimentos estes que restringiram, de certo modo, a ação do exercício muscular como fator de melhora da saúde. Isto quer dizer que o exercício muscular já não é mais aquela panacéia que servia para a cura de todas as doenças, como se cria outrora.

A organização militar da educação física nunca foi popular entre a juventude americana, e durante muitos anos a "cultura física" ensinada nas escolas e universidades era sinônima de "tortura física". Nesse tempo, a "cultura física" (exercícios ginásticos) exigida na Universidade da Califórnia, e imposta, como era, quatro vezes por semana, no momento álgido do período de descanso e recreio, demonstrou ser uma carga pesada e fastidiosa para a maioria dos universitários. O resultado era que ninguém ia ao ginásio, a não ser quando as exigências da instrução o impunham. O principal valor deste método foi obrigar os estudantes dos primeiros anos a tomarem banhos quatro vezes por semana.

O resultado final deste sistema era inconveniente, pois que era fundamentalmente um método ferrenho, que exigia tanto do que tinha propensões para os exercícios, como do que não os tinha. Obrigava-os, a todos, indistintamente, á prática diária de um exercício rotineiro, para conseguir supostos valores higiênicos, criando assim um ambiente adverso ao método e predispondo os alunos a se esquivarem, para sempre, de qualquer treinamento físico verdadeiro ou de qualquer outra coisa que se relacionasse com ginásio.

Enquanto isto, crescia por todo o país o interesse pelos jogos, desportos e organizações atléticas. Começaram a organizar-se teams de futebol e atletismo nas escolas, associações e universidades, e o movimento recentemente iniciado das Praças de Desportos começou a ganhar terreno através dos Estados Unidos. O desenvolvimento dos torneios atléticos na Universidade da Califórnia trouxe desde logo como resultado a constituição da "cultura física" por meio do "treinamento atlético" nas estações do ano correspondentes ao desporto, para os estudantes que se interessavam pelo atletismo e que possuíam condições para competir nos torneios.

Até certo ponto, isto aliviou a situação dos atletas; entretanto, continuava-se exigindo, até aos mais áptos, os indigestos exercícios ginásticos habituais, durante o período em que não tomavam parte nas competições atléticas. Desta ginástica, só

ficavam livres mesmo uns poucos atletas, cujas condições permitiam tomar parte em três ou mais desportos.

Ora, este sistema carecia evidentemente de lógica e não encontrava base nos seus princípios educacionais.

Durante os anos de 1900 a 1915, os conceitos que, na Universidade, havia sobre saúde e educação se esclareceram e se firmaram.

Estabeleceu-se um Departamento de Higiene. Quanto aos serviços do Hospital da Universidade, foram ampliados e se estenderam grandemente em 1906, sob a direção do Dr. George Reinhart.

O Dr. Reinhart fez sua carreira médica, atuando ao mesmo tempo como leader no ginásio da Universidade. Baseado em sua experiência no Departamento de Educação Física, opinou francamente que ela demonstrara que havia um campo de atividade essencialmente distinto, que precisava ser desenvolvido, si se quizesse que a saúde dos universitários fosse vitalmente influenciada e que a instrução científica fosse realizada de acôrdo com os princípios da higiene moderna.

Conseqüentemente, não era lógico que o Departamento de Educação Física continuasse assumindo a direção e o controle da saúde e instrução, mesmo supondo que as suas práticas musculares tivessem o poder de prevenir e curar doenças — atribuições que lhe competiram durante muito tempo.

### O novo conceito da Educação Física.

O problema do Departamento consistia em organizar programas de modo tal que os estudantes pudessem obter condições físicas concretas que lhes melhorasse a educação, que lhes melhorasse a preparação para os trabalhos e prazeres da vida.

Os jovens que ingressavam na Universidade da Califórnia levavam potencialmente consigo capacidades para desenvolvimento em várias atividades, de onde se via claramente que a missão da Universidade era ajudar a realização de todas essas potencialidades, fossem elas de natureza física, psíquica ou social. Reconhecia-se, naturalmente, que a finalidade fundamental da Universidade era incrementar o desenvolvimento intelectual de seus estudantes. Mas não era razoável que se deixasse de lado a necessidade de cooperar para a obtenção de organismos sadios e fisicamente capazes, assim como a importancia de inculcar hábitos saudáveis, no decorrer do propósito fundamental de preparação intelectual.

A Universidade possuía um processo de classificação para os alunos que iam sendo admitidos. Para as disciplinas de ordem puramente intelectual, a tarefa se tornava fácil: com os certificados de aproveitamento que os candidatos traziam e com um exame de admissão, tudo corria sem dificuldades. Mas para a educação física, o problema era mais complexo. Era preciso, além de determinar o estado de saúde e a capacidade de seu mecanismo físico para poder designar-lhes as classes de ginástica correspondentes, — alguma coisa de mais importante, que era despertar no estudante o interesse por suas próprias possibilidades físicas e o desejo de desenvolver hábitos de recreação construtivos que lhes auxiliassem a assegurar um futuro vigor, interesse e prazer na vida.

Organizaram-se então, provas que demonstraram constituir um verdadeiro estímulo para as possibilidades físicas dos estudantes, provas essas que permitiam formular uma base para a classificação lógica dos jovens, assim indicando-se devidamente uma ou várias das dezesseis atividades que o programa universitário oferece.

O processo adotado para promover a educação física na Universidade de Califórnia tem por base a presunção de que ninguém pôde ser considerado "fisicamente educado" pelo simples fato de possuir um organismo sadio. Só se considera fisicamente educado o individuo são que possuir um corpo adestrado para as atividades naturais e correntes, devendo estar, ao mesmo tempo, imbuído desse peculiar "espírito de jogo" e cavalheirismo que só se obtém, por meio da competição ardorosa e tenaz, porém, generosa. Neste conceito, devia-se ter sempre em mente que o espírito essencial para o verdadeiro

desportista exigia que se tomasse fundamentalmente em consideração o comportamento de todos.

Mas os rasgos de caráter, muito importantes na educação desportiva, não se prestavam a ser medidos quantitativamente. Tornava-se necessário, então, para medir o progresso neste sentido, determinar medidas que puzessem em prova a destreza e a capacidade física, e organizar provas que, com muita probabilidade, apelariam para a imaginação dos estudantes e os incitariam a uma recreação física vigorosa.

As considerações filosóficas que fundamentaram a organização dos tests de eficiência física podem resumir-se no seguinte: si a educação geral prepara o homem para os problemas gerais da vida, a educação física deve tornar o homem vigoroso, para enfrentar as exigências físicas que poderão apresentar-se em sua vida quotidiana e nos desportos.

Nestas considerações, levava-se em conta que as exigências físicas da vida ordinária de alguns indivíduos consistia apenas em manter a saúde e o vigor necessário para uma vida sedentária, fisicamente monótona. Mas o sedentário podia, inesperadamente, vêr-se em alguma emergência que exigisse certo grau de destreza física, e era preciso que êle estivesse prevenido. Quanto ao homem de aventuras, o homem ativo, o homem dos desportos, êsse teria uma necessidade primordial de uma educação física que lhe assegurasse o êxito na prossecução de seus propósitos.

De um modo geral, parece lógico que cada homem deve ter, pelo menos, um físico aceitável. Salvo raras exceções, os estudantes sempre se mostravam desejosos de desenvolver um corpo forte e destro.

O apêlo foi feito então, tendo estas razões em vista, e as provas físicas que se organizaram, foram concebidas sob a presunção de que um homem, para ser fisicamente educado, deve ser fisicamente eficiente, isto é, deve estar preparado para enfrentar com êxito as emergências físicas, que com frequência pôdem apresentar-se ao homem vigoroso, aventureiro e amante do desporto.

### Eficiência Física

Analizando os problemas físicos que provavelmente podem apresentar-se ao homem ativo, concordou-se em estabelecer três tipos de provas físicas, como essenciais:

Em primeiro lugar, considera-se que o homem tem que estar preparado para mover-se com rapidez, precisão e efetividade, em caso de acidente e tem também que possuir essas qualidades, si quer encontrar prazer na prática dos desportos. Para comprovar praticamente sua habilidade no que se relaciona com a coordenação muscular, estabeleceu-se uma prova de agilidade que compreendia cinco parte: correr, saltar, saltar valas, trepar e cair.

Em segundo lugar, era lógico que um homem que estivesse preparado para repelir fisicamente qualquer agressão corporal ou moral, possuísse confiança em si mesmo, qualidade necessária para reprimir insultos que algum insolente lhe dirigisse. E' claro também que o conhecimento dos golpes de ataque e defeza, adquiridos em instrução metódica, tenderia a desenvolver o contrôle de si mesmo, dando-lhe calma e sangue frio nos momentos críticos acima aludidos. Para isto, organizaram-se "provas de defeza", que permitiam avaliar a habilidade do estudante como boxeador ou lutador, tanto no ponto de vista físico, como moral, observando-se sistematicamente o desenvolvimento do auto-domínio e do contrôle próprio, qualidade fundamental para ser um bom combatente, um verdadeiro cavalleiro e um bom desportista.

Em terceiro lugar, era evidente que todos os homens, fossem aventureiros, amantes da vida agreste ou desportistas, deveriam estar em condições para afrontarem qualquer emergência que exigisse habilidade de natação e prática de salvamento para casos de acidentes.

Reconhecia-se o perigo que a agua oferece a certas pessoas, e difficilmente se concebe que um homem possa ficar impassivel, sem arriscar-se, enquanto a morte se acêrca de alguém que se afoga.

Considerando que todo homem deve estar preparado para uma emergência destas, o Departamento incluiu uma prova de natação, na qual se veria a capacidade do individuo neste ramo desportivo e utilitário. Esta prova consistia em nados de velocidade, nados de resistencia, técnica do salvamento e socorros de urgência aos afogados.

E interessante notar que 850 estudantes que receberam instrução de salvamento na Universidade da Califórnia, mereceram os certificados correspondentes da Cruz Vermelha

\* \* \*

A orientação que preside os trabalhos na Universidade da Califórnia concorda plenamente com a nossa orientação, no Centro Militar de Educação Física. Do mesmo modo que nós, na referida Universidade não consideram completa a educação física, quando apenas o homem conseguiu saúde, força e beleza corporal. E' preciso que êle saiba explorar, com eficiência, todas as suas qualidades físicas, toda vez que as exigências e as necessidades sociais o determinarem.

A sua concepção, nitidamente utilitária, é desenvolvida e explorada no mais alto grau pelos desportos individuais e coletivos, elementos de que fazemos real aplicação, procurando, como os americanos, tirar todo o partido sob o ponto de vista educacional. Visamos o desenvolvimento harmonioso do corpo e a exploração de todas as qualidades físicas e morais, que constituem o aperfeiçoamento real da natureza humana.