

# Beleza e Educação Física da Mulher

Por Déa Mendes  
Da Escola Secundária do  
Inst. Educação

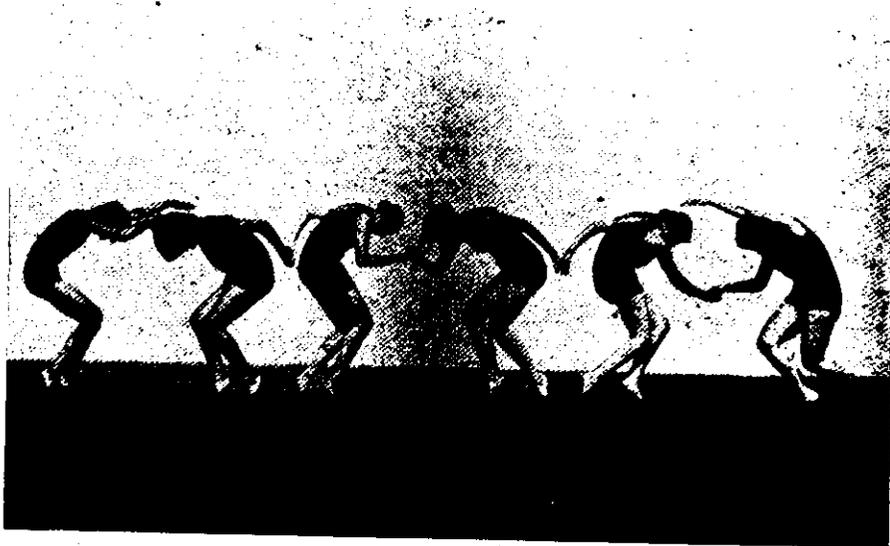
La Cultura Fisica del corpo femminile è forse più importante di quella maschile, perchè le qualità fisiche materne si trasmettono alla prole con grande intensità: tutta la razza percione viene migliorata.

Dr. Longostrevi.

Desde pequenos, nos acostumamos a ouvir a palavra *beleza* como sinónimo de *bom*. Nas histórias que nos embalavam o ouvido, nos doces tempos da meninice, sempre as boas fadas eram belas, e as feias más, e a prova disso é que não conheço um santo que não seja bonito e estou certa de que si Cristo não possuísse aquele lindo semblante, aquela figura alta, direita, elegante, os seus adeptos não seriam tantos e o cristianismo, que é a religião da beleza, não teria o prestígio que desfruta no mundo. E' que a Humanidade tem tanta necessidade de beleza como de pão, porque é pelo culto à beleza que o homem civilizado se diferencia do homem primitivo. Mas é preciso não confundir beleza com *boniteza*, conforme mostrou o professor Fontenele, em conferência feita no Instituto de Educação. Beleza não é o arranjo do rosto pela coloração artificial, mas ou menos artística, das faces, lábios e olhos, nem a criação de uma plástica enganadora, graças à habilidade da costureira, pelo arranjo de vestidos adequados a encobrir aqui e ali, defeitos que não se vêem, mas se adivinham... Beleza é o conjunto harmonioso de proporções e de côres que desperta em nós o sentimento do prazer e da admiração. E' a razão de ser da vida que Platão considerou como a "suprema coisa da terra" e Buffon, resumindo a beleza no homem, sentenciou: *l'homme est le chef-d'oeuvre de la création, rien ne peut entrer avec lui en comparaison de sa beauté*. Assim sendo, a nós mesmos cabe a defesa e o enriquecimento desse patrimônio que nos legou a Criação. A beleza se conserva ou se adquire apenas por esforço próprio. Só por exceção, o homem nasce imperfeito. São os más hábitos, a educação errada, a falta de higiene que sacrificam a perfeição do nosso corpo, e o tornam cheico de defeitos, de desvios ridículos. A saúde do corpo, a estética individual, a perfeição harmônica das formas pelo aperfeiçoamento muscular, depen-

dem apenas de nós, pela prática racional do exercício, pela aplicação inteligente do movimento, que gera a beleza. A educação física, que — nunca é demais repetir — constitui a base do triângulo que se completa, pela educação moral, e educação intelectual, de um modo geral, estuda, metodiza e aplica o movimento destinado a manter ou criar a beleza corporal. A educação física da mulher que, pela sua finalidade, não deve ser a mesma do homem, é para a humanidade de uma importância capital. Esque-

originar-se uma raça vigorosa e duradoura. Hoje, vencida aos poucos a rotina, a educação física feminina desperta tanto interesse quanto a masculina. Mas qual deve ser a educação física mais conveniente à mulher? A resposta não me parece difícil. E', antes de tudo, a que tem em vista o papel preponderante da mulher na função sagrada da reprodução da espécie. E' depois a que concorra para a maior independência pessoal de movimentos, é a que torne a mulher apta à luta pela vida, na emancipação econô-



cida desde a Grécia decadente, a educação física feminina dormiu durante toda a Idade Média e só veio vagarosamente despertar em fins do século XIX, para atingir afinal agora ao seu apogeu. Nunca se falou e se discutiu tanto educação física feminina como atualmente, nunca se disse sobre ela tanta verdade e — hélas — tanta sandice!... A vida moderna, que é toda movimento e atividade, vai arrancando audaciosamente todo preconceito que ainda perdura nos cérebros avessos ao progresso, porque é preciso compreender que a beleza de um povo depende da mulher e só de mulheres belas e fortes pôde

mica do sexo que o mundo moderno vai exigindo; é a que faça da mulher um ser perfeito, sadio, enérgico, capaz de maior rendimento na sua atividade produtiva. E' a que, por outro lado, aperfeiçoe e apure as qualidades intelectuais do sexo, para melhor colaboração do homem na luta pela vida. E' a que, enfim, torne a mulher forte, sem que desvirtue na masculinização, sacrificando o encanto precioso da elegância e a delicadeza rara da graça que são os apanágios eternos do sexo. Ao lado dos exercícios utilitários, essenciais à vida moderna, deve a mulher praticar jogos e ginástica rítmica, sem a preocupação

desportiva do *record*, mas apenas com o propósito de recrear o espírito e aperfeiçoar o corpo. Os jogos são excelentes professores de educação física, mental e social. O Dr. Boigey, referindo-se aos jogos, diz:

«A variedade dos movimentos, as mudanças de atitude, os tempos de parada repentina, fazem trabalhar os músculos das pernas, do busto, das espáduas e dos braços. O senso muscular, as funções de equilíbrio, os órgãos dos sentidos, tornam-se apurados pelos jogos. Todas as forças de coordenação do movimento são postas em jogo, todas as partes do organismo se associam ao trabalho completo. As grandes funções, notadamente a circulação e a respiração, são ativadas».

O valor social do jogo é indiscutível e a mais importante conquista que ele determina é a educação da vontade, dando-nos a faculdade, essencial à vida, do domínio sobre nós mesmos. A criança que aprende a jogar desde cedo, que se subordina às regras que exigem domínio sobre si, será forçosamente mais tarde um bom cidadão, um elemento precioso para a sociedade. Mas, para complemento da educação física feminina, é preciso, é imprescindível, a ginástica rítmica. Digo complemento, porque o próprio Dalcroze diz "que sendo o método da rítmica baseado sobre experiências corporais e sobre a análise da sensação física, é necessário que o corpo do aluno seja treinado racionalmente por exercícios de ginástica higiênica e desportiva, ainda que esse treino se faça em cada lição ou em lições suplementares, seja por que método fôr, contanto que tenha por fim, não somente dar leveza e reforçar o organismo, mas também pôr o aluno ao par das resistências musculares e das leis do mecanismo corporal". Podemos, sem pretender propriamente seguir o método de Dalcroze, alcançar a técnica corporal das nossas moças, fornecendo-lhes modelos de movimentos rítmicos que, imitados e automatizados durante muito tempo, possam criar no seu cérebro imagens rítmicas precisas, percorrendo a escala das gradações dinâmicas e temporais. É sabido que os métodos de educação física, como o de Hébert, o suéco e outros, obtêm resultados de primeira ordem no desenvolvimento das faculdades musculares, mas não cultivam a *nuance* dos movimentos corporais, que é onde está justamente toda a beleza de movimento. Felizmente, isto já está sendo compreendido, como prova o número de escolas de ginástica rítmica feminina que existem hoje. Nessas escolas, as alunas não se dedicam exclusivamente à dança, mas cultivam, antes de tudo,



os movimentos de técnica corporal, por meio dos quais obtêm a leveza dos braços, das pernas, do tronco, a força dos movimentos sinérgicos, a agilidade das marchas, corridas e saltos. Recente demonstração pública da escola da professora Klara Korte constituiu um brilhante atestado dos resultados conseguidos pela dança como elemento propulsor da educação física e como fator do apuro, da graça e da elegância, de que as nossas meninas e moças têm, sem dúvida, o dom inato. Obtida a técnica corporal, fácil é afinal a organização de danças, inspiradas em motivos recreativos e a interpretação de músicas por movimentos rítmicos de grande beleza artística. A cultura do instinto rítmico e musical varia em cada povo, porque cada povo tem a sua personalidade caldeada pela tradição dos séculos. Por isso,

não sou adepta do ensino exclusivo de danças características que exprimam sentimentos populares de raça que, em absoluto, não têm nenhuma afinidade com a nossa. Essas danças tornam-se inexpressivas, monótonas, porque nunca poderão ser, para a nossa adolescência, motivo de recreação, nem de desenvolvimento físico, pela infantilidade dos movimentos que determinam. Mas seja como fôr, o que resulta da observação de hoje é que a educação física feminina só é matéria opinativa no que diz respeito aos métodos a seguir, e nisso, como em tudo mais, haverá sempre pontos de vista diferentes. Façamos, porém, tudo para que a educação física da mulher não esmoreça e cada vez mais se espalhe e se aperfeiçoe no interesse bendito da nossa raça que ha de fazer o Brasil cada vez maior.