

Estilização do método francês

Como fazê-la, em relação à educação física feminina,
— nos estabelecimentos de ensino secundário —

Por IDÍLIO ALCÂNTARA O. ABADE

A educação física no Brasil está marcando, indubitavelmente, uma época de grande intensidade e desenvolvimento, graças ao esforço coletivo dos verdadeiros patriotas e sinceros amantes da grandeza de nossa gente.

Ao Exército, devemos render homenagens pela maneira carinhosa e acertada com que tem conduzido os problemas da educação física em nosso país, concretizando sua atividade na organização modelar dada à Escola de Educação Física do Exército — a mais perfeita do Brasil e talvez da América do Sul — e estendendo sua influência reformadora a quasi todos os Estados, principalmente ao Espírito Santo, Pernambuco, Minas Gerais, Baía e São Paulo.

Focalizando o problema da eugenia, os que anseiam por uma raça melhor têm procurado garantir a possibilidade de sua efetivação remota, cimentando sua base na atualização de esforços no sentido de fortalecer e aperfeiçoar os indivíduos de hoje: criam-se escolas especializadas e divulgam-se conhecimentos sobre a moderna educação física.

Não poupemos aplausos a essas realizações e procuremos divulgá-las com ardor e perseverança. Só assim conseguiremos que a cultura física seja um fator ponderável de progresso.

* * *

Até pouco tempo, este ramo da educação constava dos programas com caráter mais ou menos facultativo, o que privava as nossas crianças e os nossos jovens dos seus benefícios reais, que só poderão ser atingidos com a dedicação de professores especializados, agindo com acerto e propriedade, numa situação bem definida.

Foi, justamente, essa falha lamentável que nos levou a encarar com seriedade o problema da educação física nas escolas, em geral, e o da educação física feminina nas escolas normais, em particular.

A deficiência das leis frustrava todas as tentativas e pejava todas as boas intenções.

Mas o problema aí estava e urgia solucioná-lo.

Visando o aperfeiçoamento da raça, o Departamento de Educação Física de São Paulo, colocando a questão no terreno da prática, voltou logo suas vistas para a educação física feminina, cuja necessidade é assoberbada pelo quasi abandono a que tem sido votada essa face das atividades educacionais.

A muralha dos preconceitos dificultava a aplicação dos métodos de cultura física à mulher. Quando isso não se dava, era a própria educanda que se desinteressava, ante uma série monótona de exercícios mal orientados e praticados em horário impróprio, com material deficiente, num ambiente inadequado. Enfrentando-os um a um, com oportunidade, foi possível superar todos esses obstáculos.

E' desnecessário lembrar aos leitores e aos precursores de uma nova e nobre campanha, os benefícios de uma educação física racional e as vantagens que ela traz para a mulher, revigorando e aperfeiçoando os órgãos, e equilibrando suas funções, estabelecendo a harmonia das formas.

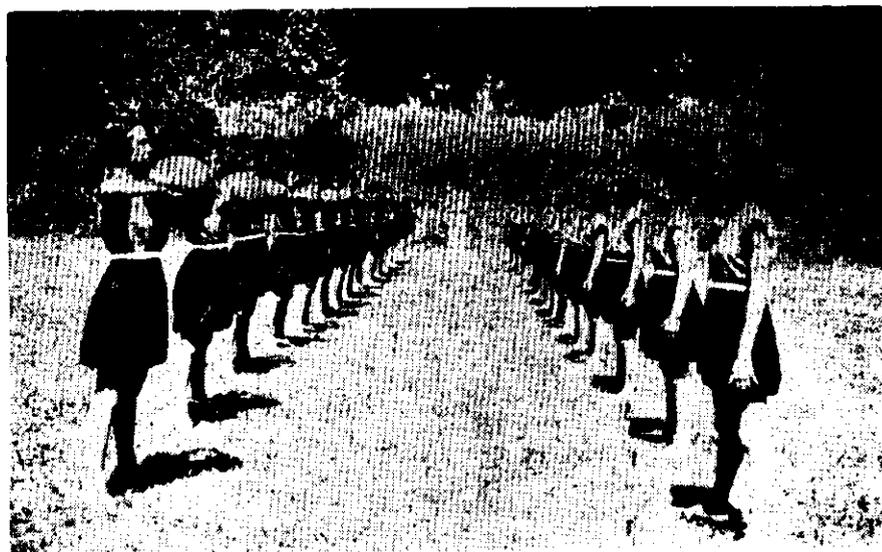
Mas o que nos interessa, no momento, é o aspecto didático da questão.

Acentuai, já, que era preciso seguir o método francês que, como de conhecimento geral, é o adotado pela União e pelo Estado de São Paulo.

Como já frisei, tínhamos de lutar com falta de local apropriado aos exercícios ao ar livre e com escassez de material.

E, apesar-dos obstáculos que tínhamos a vencer, deveríamos conseguir a adaptação dos exercícios do método francês correspondentes às sete famílias — marchar, escalar, saltar, levantar e transportar, correr, lançar, atacar e defender-se — introduzindo elementos de uma diretriz capaz de proporcionar um novo fator de eficiência.

Por outro lado, não podíamos falsear as finalidades do método e tínhamos de respeitar os característicos da lição que deveria ser **contínua, alternada, graduada, atraente e disciplinada.**



Evitando entrar em conflito com os preconceitos existentes e sem perder de vista a meta da educação física feminina, era preciso tornar as aulas de tal forma interessantes, que atraíssem o maior número possível de moças à prática de exercícios úteis.

Assaltou-nos logo a idéia de recorrer à música para solucionar nosso problema.

Consideremos, desde logo, que a influência exercida pela música assume três aspectos diversos, que vamos examinar sumariamente.

Em primeiro lugar, fazendo abstração da harmonia e da melodia, reconhecemos uma influência sugestiva do ritmo, que leva à regularidade dos movimentos, assegurando o equilíbrio dos seus efeitos.

Os exercícios executados dentro de uma estrutura dessa ordem, constituem a ginástica rítmica, de que não trataremos.

Em segundo lugar, consideraremos os efeitos fisiológicos da música, revelados numa variação da tonalidade emocional e na maior ou menor energia dos movimentos. A natureza dessa influência e o modo como se realiza é ainda assunto que permanece no terreno da discussão e da crítica. E' provável que as glândulas endócrinas, despertadas por mo-

dificações nas atividades psíquicas, atuem sobre todo o organismo, determinando variações na energia muscular e, paralelamente, movimentos de vaso-dilatação ou vaso-constricção, tudo contribuindo para estabelecer um estado orgânico e uma atitude favoráveis (ou desfavoráveis) à melhor execução dos exercícios. Seja como for, o que não se pode negar é a existência de tal disposição provocada pela música que, no caso de ser bem escolhida, torna-se um elemento de grande importância para a obtenção de melhores resultados.

* * *

Finalmente, aliada a exercícios de natureza bem escolhida, a música dá à ginástica uma feição lúdica, pondo em jogo o fator interesse, que adquire foros de importância capital. Cria-se uma como que necessidade psíquico-biológica que leva o educando, irresistivelmente, ao campo de exercícios, onde encontra-

rá situações capazes de o satisfazer, porque responde aos seus motivos imperantes.

E' oportuno lembrar o que diz J. A. Barré, professor da clínica de moléstias nervosas da Faculdade de Estrasburgo: "La gymnastique rythmique n'est pas la danse d'hier, ni celle d'aujourd'hui, ni un sport banal, ni un simple exercice musical: elle utilise ces différents moyens, pour lier des éléments que la nature a rapprochés, et que l'éducation ordinaire dissocie souvent. Au moyen d'une discipline agréable, d'où les thèmes compliqués doivent être banis, elle établit la cohésion et l'harmonie entre les facteurs nerveux et musculaires; elle peut faciliter la véritable possession de soi-même, et former des individualités cohérents et forts".

Não foi nossa intenção transformar os exercícios do método francês em ginástica rítmica, mas apenas estilizar estes exercícios, adaptando a eles a música, como fator psicológico de grande importância.

Feita tal adaptação — sem que entrássemos para o terreno da ginástica rítmica propriamente dita — e respeitando a técnica da moderna educação física, o método francês satisfaz plenamente o que podemos observar com o avolu-

mar das fileiras de nossas educandas, embora não contássemos com o apoio das leis.

Assim, sem a pretensão de apresentar uma novidade, expondo o fruto do aturado trabalho com que conseguimos preencher as lacunas existentes na legislação sobre a matéria, satisfeitos por ver compreendidos nossos esforços, daremos a seguir, a título de exemplo, uma lição que esclarecerá melhor as diretrizes e os processos dessa orientação.

Lição de educação física feminina para o ciclo secundário

Duração — 30 minutos.

Sessão preparatória (6 minutos).

Evoluções — Marcha formando figuras geométricas — primeiramente formando um triângulo, logo após paralelas, um círculo, uma estrela entrelaçando suas pontas e, finalmente, formando em coluna por quatro, para os flexionamentos.

Flexionamentos: Braços — Elevação dos braços no plano vertical, com abaixamento lateral — com flexão e extensão das mãos.

Ritmo — 15 m. c. p. m.

Repetição — mínimo 10 — máximo 20.

Pernas — Em decúbito dorsal — elevação dos joelhos, extensão das pernas.

Ritmo — 5 m. c. p. m.

Repetição — mínimo 6 — máximo 12.

Tronco — Com afastamento lateral, mãos nos quadrís, rotação e flexão do tronco.

Ritmo — 4 m. c. p. m.

Repetição — mínimo 5 — máximo 10.

Combinados — Elevação vertical dos braços passando pelo plano lateral combinado com flexão e extensão do tron-

co, seguido de um movimento de relaxamento dos braços, fazendo cair lateralmente cruzando na frente do tronco, voltando logo após no plano lateral.

Ritmo — 6 m. c. p. m.

Repetição — mínimo 4 — máximo 8.

Assimétrico — Elevação dos braços a frente, vertical e lateral, com um tempo de retardamento combinado com flexão e extensão das pernas.

Repetição — mínimo 7 — máximo 14.

Caixa torácica — Com circundação dos braços flexionados.

Repetição — 3 a 5 vezes.

Lição propriamente dita

Duração — 21 minutos.

Marchar — Coluna 1 e 3 entrelaçando coluna 2 e 4 e logo após coluna 2 e 4 entrelaçando 1 e 3; com elevação dos joelhos coluna 1 e 3 voltaia 2 e 4, em seguida marcha na ponta dos pés formando em círculo.

Escalar — Este exercício deve ser substituído por um exercício de equilíbrio. Por exemplo, marcha com elevação das pernas à frente, lateral e para trás, combinado com elevação dos braços à frente, lateral e vertical.

Saltar — Em cadência moderada, saltar com corda ou simplesmente imitar.

Levantar e transportar — Em círculo, formar uma corrente, em decúbito dorsal, colocando a cabeça entre as pernas da colega de trás, dando a mão direita à colega de trás e a esquerda à da frente. A última aluna levanta-se e, com o tronco flexionado, vai levantando as colegas deitadas, formando a corrente.

Corrida — Com cadência moderada, formar pequenos círculos interiores e exteriores.

Jôgo — Briga de galo.

Lançar — O "medicine-ball", duas a duas, por elevação vertical dos braços estendidos, seguido de flexão e extensão do tronco.

Atacar e defender — Sentadas, pernas flexionadas, mãos dadas, flexionar o tronco.

Volta à calma — (3 minutos).

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto.

Exercícios de ordem.

— A esta lição pode ser adaptada qualquer música de ritmo conveniente.

Parece-me dispensável fazer uma análise das partes do corpo afetadas pelos exercícios e flexionamentos acima discriminados.

Posso afirmar que a ginástica assim processada apresenta todas as vantagens de utilidade e atração, assegurando, ao mesmo tempo, o desenvolvimento harmônico das formas, o que interessa de perto à mulher.

Os saltos, o equilíbrio e a estabilidade do corpo sobre as pontas dos pés, a amplitude, a elegância e a graça dos movimentos, a ampliação da caixa torácica e a elasticidade das paredes do abdômen, são elementos de grande importância, que entram na execução destas aulas.

Procuramos, por este meio, trabalhar todo o corpo, ativando a respiração e a circulação.

Em resumo: praticando a educação física da maneira exposta, conseguiremos: tornar os músculos flexíveis e maleáveis, dominados tanto na contração quanto no relaxamento, o equilíbrio das funções, a graça e a leveza dos movimentos — um corpo são, forte e harmonioso — em aulas cheias de encanto e de interesse, para o completo florescimento físico de nossas jovens.