

# Educação Física e Intelectual

PELO CAPITÃO *José Ribamar Maciel Campos*

A educação física é fator indispensável à atividade humana. O homem, ser racional, não pode prescindir do seu concurso, qualquer que seja a sua situação social.

Assegurando a saúde, desenvolvendo e aperfeiçoando as qualidades físicas, tornando o homem mais flexível, vigoroso, forte, resistente e destro, alentando-o em sua virilidade, o exercício físico é pedra angular do preparo para todas as atividades hodiernas.

Poderão os intelectuais fugir a esta imperiosa necessidade, abandonando a prática da educação física racional, fisiológica e metódica? Não.

A própria história do homem através da dos povos, patenteia este fato. Platão, na Grécia antiga, preconizava em bela imagem, o equilíbrio físico-intelectual para o homem.

Evidenciando esta perfeita coordenação, encontramos naquela época, filósofos, poetas e historiadores participando com brilhantismo dos prélios esportivos helênicos.

A educação física deve preparar o homem e acompanhá-lo em todas as fases da vida, promovendo a melhoria desta.

Buscar-se-á utilizar judiciosamente a energia biológica do organismo, aten-

dendo às suas necessidades e realizando paralelamente os desenvolvimentos físico e intelectual.

Diz Rousseau: "si quereis cultivar vossa inteligência, cultivai as forças que ela vai governar; exercitai continuamente o vosso corpo; tornai-o sã e robusto, para torná-lo sábio; que ele seja homem pelo vigor e bem depressa o será pela razão."

Compreende-se facilmente o duplo objetivo da educação corporal, com fundamentos pedagógicos e fisiológicos — higidez físico-psíquica dos indivíduos — com conseqüente benefício para o patrimônio nacional. Na busca do equilíbrio físico-mental, devemos atentar em que o desenvolvimento psíquico é mais complexo e difícil do que o corpóreo. O mesmo se registrando relativamente à aferição destes dois valores. Evidenciam os métodos gráficos a semelhança das curvas representativas destes desenvolvimentos.

Impossíveis contudo de coincidente superposição, estas curvas apresentam-se com suas variações alternadas, ou melhor, intercaladas. Este fenômeno, denominado "lei da alternância das atividades físicas e psíquicas" é atribuído a limitada quantidade de energia biológica do organismo, atendendo, ora um, ora outro destes desenvolvimentos.

Terminado o desenvolvimento psico-físico do homem, é mais inteligente o mais desenvolvido fisicamente, afirma Vaney.

O cérebro que pensa análogamente ao músculo que trabalha, tem aumentados seu volume e temperatura, por um acréscimo conseqüente de trocas na intimidade de suas células.

Decorre destes fenômenos maior gasto energético para o organismo, proporcionalmente aos mesmos. Parte destas oxidações é aproveitada e parte rejeitada sob a forma de produtos de desassimilação, e eliminados pelos emunctórios.

Havendo um trabalho exagerado, estes, embora operando mais ativamente, realizam insuficiente eliminação, sobrevindo a fadiga, qualquer que seja a modalidade de atividade, física ou intelectual.

Resalta flagrante a identidade entre as causas e os efeitos dos trabalhos físicos e intelectuais, havendo mesmo dificuldade em distingui-los.

Concludentemente, as fadigas física e psíquica adicionam-se.

Vejam, em ligeira passagem, como se comportam certas funções orgânicas, sob a ação do trabalho intelectual.

1° — Função respiratória: — Os movimentos respiratórios têm aumentado o seu ritmo e diminuída a sua amplitude.

Após o trabalho intelectual observa-se fenômeno inverso.

2° — Função circulatória: — O ritmo dos batimentos cardíacos, de acordo com a natureza e o valor do trabalho intelectual e da constituição dos indivíduos, sofre maior ou menor aceleração. Cessado o esforço, este ritmo diminui, descendo algumas vezes abaixo do normal.

Comparando como se comportavam as pressões sanguíneas de soldados em marcha forçada e dactilógrafos submetidos a intenso trabalho, constatou Laley maior acréscimo para os dos últimos.

Este fenômeno é evidente. — "a tensão sanguínea é derivada da função respiratória".

3° — Sistema muscular: — Os músculos da vida de relação, bem como os da vegetativa, experimentam modificações sob a ação do trabalho mental.

Clavière observou que os músculos da vida de relação experimentam as alterações seguintes: a) diminui a força muscular sob a ação de um trabalho intenso; b) esta diminuição é inapreciável quando o trabalho é médio; c) há aumento de força muscular quando o trabalho é nulo.

4° — Sistema nervoso: — O trabalho intelectual, tendo suas fontes neste sistema, exercerá indubitavelmente, notáveis influências sobre o mesmo. Quanto mais acentuado for o emprego do cérebro em determinado trabalho mental, mais rapidamente se fatigará. O mesmo fenômeno se verifica quando o cérebro é solicitado na orientação de qualquer trabalho físico. Assim acham-se intimamente ligados trabalho físico e trabalho intelectual.

O trabalho físico se realiza pois a expensas não só de energias musculares, mas também com gasto de energias nervosas.

Nos seres inferiores, onde não há sistemas isolados, estes dois elementos se reúnem, formando a célula neuro-muscular de Kleinberg.

Quando o trabalho físico se torna automático, o dispêndio de energia neuro-muscular é reduzido ao mínimo.

Esta coordenação neuro-muscular é expressa pela lei da extensão do tempo — "o valor do tempo perdido na contração muscular está na razão inversa da intensidade da excitação recebida pelo músculo".

Pode-se pois medir o tempo decorrido entre o momento em que o indivíduo quer produzir certo movimento e o momento em que o realiza. Conhece-se desta maneira o estado de fadiga dos centros nervosos centrais.

A cada grupo muscular corresponde uma localização motora encefálica. Esta terá suas células trabalhadas pelos movimentos voluntários do grupo muscular que lhe é subordinado.

O trabalho físico racional, fisiológico e metódico, exerce uma ação educadora sobre o conjunto psico-físico dos indivíduos.

Em face desta intimidade neuro-muscular e da análise da atividade física, julgamos propícias aos intelectuais as formas de trabalho físico estabelecidas pelo Regulamento de Educação Física em atual vigência.

Mister se torna, para uma prática racional, fisiológica e metódica dessas formas de trabalho, o agrupamento homogêneo dos indivíduos, atendendo-se a sua constituição e capacidade físico-funcional.

O fator preponderante para a escolha das formas de trabalho físico está no prazer e atração que possam despertar.

Estas condições se apresentam imprevisíveis no caso em apreço, pois o trabalho atraente exige menor dispêndio de energia neuro-muscular que o monótono.

Assim, pelo prazer que despertam, os desportos individuais e coletivos constituem as melhores formas de trabalho físico para os intelectuais. Isto, porque sua prática importa na execução de movimentos impulsivos e naturais, em sua quasi totalidade, do que resulta redução do gasto de energia nervosa.

Todavia, a prática desses exercícios deve ser evitada sob a forma de competições, pelo consumo excessivo de energia orgânica dispendido nas mesmas.

Finalmente, associada sábia e cuidadosamente, as atividades psico-físicas devem visar o objetivo utilitário ao homem — a luta pela vida — educando-o completa, integral e harmônicamente.