

# A Ginástica Infantil, Como Fator de Desenvolvimento Cerebral na Espécie Humana

PELO CAP. MÉDICO DR. OTÁVIO SALEMA  
MÉDICO MILITAR E CHEFE DA SEÇÃO DE HELIOTERAPIA DO INSTITUTO  
DE ASSISTÊNCIA E PROTEÇÃO À INFÂNCIA DO RIO DE JANEIRO

O capitão médico Dr. Otávio Salema, numa série de trabalhos publicados nesta Revista, vem se ocupando da ginástica infantil, com muito método e interesse.

As manobras que o autor preconiza nas publicações parciais que teve o prazer de estudar, são corretas e obedecem a um critério prático, mostrando como se deve solicitar da criança, sobretudo lactente, os movimentos das três partes fundamentais do corpo.

O trabalho de Salema, a julgar pelo seu entusiasmo, irá ao fim, constituindo então, em conjunto, um ótimo "Manual prático de ginástica infantil".

CALAZANS LUZ

Durante a segunda quinzena do 4.º mês, ao ficar a criança em pé, mediante o proceder representado nas figuras 22 e 23, erguemo-la do plano, já não cautelosamente

um salto em altura, para chegar com o queixo no nível dos dedos do operador.

Com este exercício, entram em ação os músculos dos braços e dorsais que, em tal

Para começar, entretanto, e como medida de precaução, aconselhamos segurar os punhos dos pacientes, tal como fazíamos quando a preensão ainda não se exercia satisfatoriamente, cautela que, cumpre-nos declarar, nunca tivemos ocasião de pôr em prática, pois uma vez obtida a necessária firmeza na preensão, as crianças conseguem sempre fazer todos os exercícios que dependem deste importante reflexo, com a maior facilidade e manifestando grande alegria.

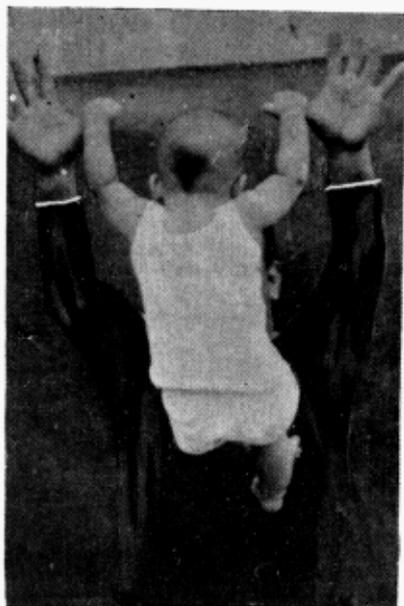
Sendo difícil exemplificar o exercício que acabamos de descrever, exibiremos em fotografia apenas a sua posição inicial, pontilhando em gráfico anexo o movimento que lhe é correspondente. (figs. 43 e 43 bis).

Ainda na segunda quinzena do quarto mês, pode-se ensaiar o balanço lateral com a criança segura aos polegares, como si a mesma estivesse suspensa em um trapézio.

Este exercício não é feito como o descrito para a segunda quinzena do terceiro mês (figs. 32 e 32 bis), apenas por movimentos de vai-vem dos dedos de quem exercita a criança.

No balanço lateral, que também vamos figurar em um gráfico, o movimento oscilatório é obtido por desigualdade brusca de nível dos polegares do operador que isoladamente eleva cada um dos dedos, ficando a criança momentânea e alternadamente suspensa apenas por um braço (figs. 44 e 44 bis).

Tal perfeição adquirem os pacientes neste exercício, que breve conseguem, sem grandes esforços, e por tempo bastante apre-



FIGS. 44 e 44 BIS

emergência, se contraem enérgicamente por um movimento instintivo de defesa, que a criança executa quando sente que vai cair sobre o plano.

O tórax, por sua vez, sob a ação do mesmo movimento, dilata-se também, pois os músculos dorsais nesta ocasião tomam ponto fixo nas suas inserções superiores, e, ao se contraírem, atraem fortemente as costelas para cima, aumentando, assim, com muito proveito, a capacidade torácica das crianças.

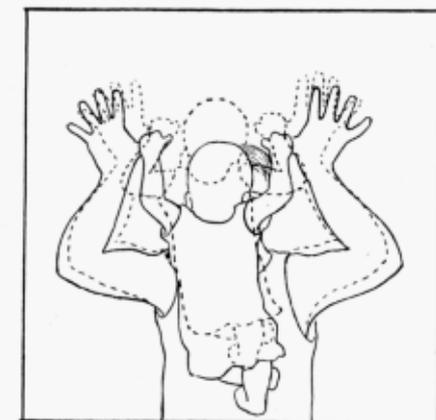
No quinto mês, a-pesar-de aparentemente violentos, são estes exercícios perfeitamente executados pelos pacientes, que ao invés de estranhá-los, muito se divertem quando os praticam.



FIG. 45

ciável, suportar o peso do próprio corpo na atitude transitória acima descrita.

Isso, porém, não nos deve levar à repetição freqüente de tal proeza, para que a

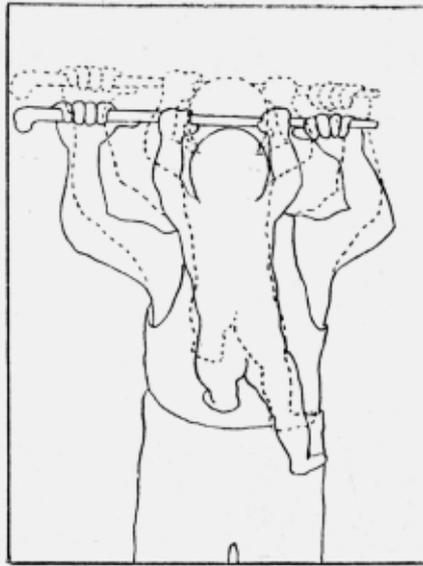


FIGS. 43 e 43 BIS

como aconselhamos fazer para a suspensão simples, mas com certa energia, de modo que a mesma, assim solicitada, pareça dar

criança não se esgote em grandes esforços em inútil e prejudicial exibição.

Na primeira quinzena do quinto mês poderemos, sem o menor inconveniente e até com vantagem, engendrar novas manobras

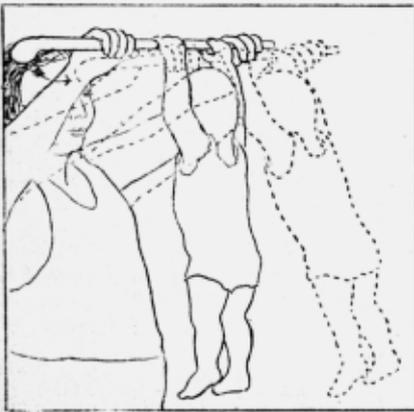


FIGS. 47 E 47 BIS

uma bengala fina e resistente que a mesma segura, procurando sentar-se e ficar em pé, movimentos que executa com o desembaraço de quem exerce uma prática habitual.

Nesta posição, faz-se novo exercício, que tem como resultado desenvolver os músculos dos braços e das espáduas.

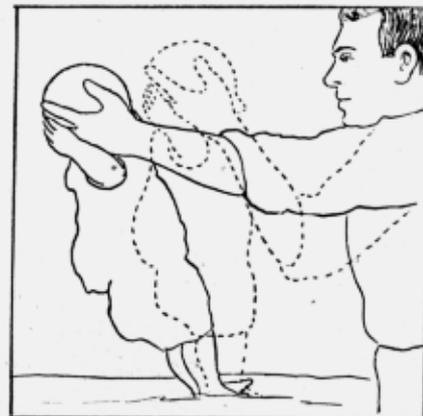
Estando a criança de pé e segura à bengala, deixa-se o seu corpo pender para trás,



FIGS. 46 E 46 BIS

tendentes a exercitar os músculos dos membros superiores.

Estando a criança em decúbito dorsal, apresentamos-lhe, já não os polegares, mas

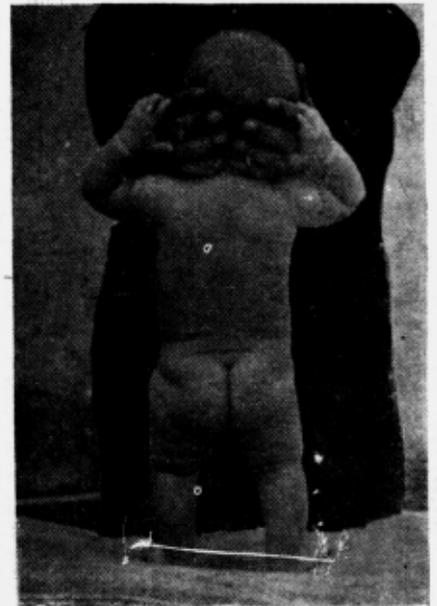


FIGS. 48 E 48 BIS

o que lhe desperta, como movimento natural de defesa, a contração activa dos músculos dos braços e espáduas, em um movimento idêntico ao dos remadores (fig. 45).

Após este exercício, que deve ser repetido de cinco a dez vezes em cada sessão de ginástica, desde que a criança possa se manter com firmeza segura à bengala, estamos autorizados a ensaiar com ela, nesta nova atitude, a princípio a suspensão simples e a seguir o balanço ântero-posterior e a flexão, tal como aconselhamos fazer na segunda quinzena do quarto mês, com o paciente agarrados aos polegares.

Vamos figurar as primeiras posições desses exercícios, respectivamente em duas fotografias que servirão de atitudes iniciais,



FIGS. 49 E 49 BIS

procurando assinalar os movimentos que lhes são correspondentes, em outros tantos gráficos. (figs. 46, 46 bis, 47 e 47 bis).

Na segunda quinzena do quinto mês, novos grupos musculares começam a ser exercitados.

Estando a criança de pé, o operador a segura pelos ombros, de modo a ter suas mãos espalmadas sobre a nuca e faces laterais do pescoço do paciente.

Por um movimento instintivo de defesa, a criança se agarra com as duas mãos aos punhos de quem a exercita e, assim, apesar de ser tal atitude idêntica à do desespêro, aguarda atenta e sorridente o novo esforço que se lhe vai exigir.

Deixamos então que o seu corpo penda para trás, despertando esse movimento não

só a contração sinérgica de todos os músculos do corpo para manter a atitude erecta, como particularmente a dos músculos do pescoço, que assim são directamente incitados à acção, desenvolvendo-se de maneira especial. (figs. 48 e 48 bis).



FIG. 50

Termina-se o exercício para os músculos cervicais, fazendo oscilar o corpo da criança, na mesma posição, alternadamente, para a direita e para a esquerda, tal como se vê nas figs. 49 e 49 bis.

Ainda, na segunda quinzena do quinto mês, inicia-se a ginástica em barra vertical.

Estando o paciente em pé, firma-se a bengala na sua frente, em posição vertical, afim de que êle a agarre com as duas mãos, uma acima da outra, tal como se vê na fig. 50.

Imprime-se então à improvisada barra um movimento oscilatório de vai-vem, em que ora a mantemos na vertical, ora a levamos à obliqua, e a criança, no receio de cair, contrai os braços, exercitando, assim, os músculos dorsais, escapulares e braquiais.

Na primeira quinzena do sexto mês ensaia-se a suspensão por um braço, o que

se consegue, exagerando o balanço lateral em suspensão nos polegares, já descrito e representado nas figs. 44 e 44 bis, sendo este exercício agora oportuno, pois a criança já apresenta desenvolvimento compatível com a sua execução. (fig. 52).

Terminamos a primeira quinzena do sexto mês, exercitando a criança em barra vertical, porém segura apenas por um braço.

Esta última ginástica, não só confirma o completo desenvolvimento do paciente, como começa a lhe dar a noção de equilíbrio, na atitude que, em futuro bem proximo, adotará definitivamente.

Uma vez conseguida a posição acima apontada, imprimimos à bengala idênticos movimentos aos já descritos para a mesma ginástica, quando feita com os dois braços. (fig. 53).

A segunda quinzena do sexto mês deve ser toda destinada ao aperfeiçoamento das faculdades motoras da criança, afim de prepará-la a conduzir-se corretamente com o maior aproveitamento. Nesta fase ontogênica da vida, para adquirirem a experiencia



FIG. 52

que os transformará nos mais evoluídos de todos os animais, os seres humanos se locomovem como os quadrúpedes andando de gatinhas, assemelham-se aos símios, com andar hesitante, para conquistarem, após seis outros longos meses de penoso evoluir,



FIG. 53

a posição erecta que adotarão definitivamente.

Até o sexto mês, por conseguinte, cuidamos, com a ginástica, do preparo físico da criança, no período da vida em que ela nada pode fazer sem auxílio, fase evolutiva que, por este motivo, chamamos de *adaptação plástica* ou passiva, pois, durante este tempo, o animal humano é incapaz de qualquer acção; consegue sobreviver e desenvolver-se, mercê do concurso dedicado dos seus semelhantes.

Prepara-se assim convenientemente o indivíduo humano, facultando-se-lhe, de maneira lógica e suave, todos os requisitos indispensáveis a iniciar vantajosamente o seu segundo período de desenvolvimento, que, feito sob a iniciativa do novo ser, convençionamos chamar: *fase ou período de adaptação ativa*.