

Física Infantil

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA IDADE ESCOLAR

Dr. JOSÉ DE ALMEIDA NEVES

Ten.-Cel. Chefe do Departamento Médico da Escola
de Educação Física do Exército

A EDUCAÇÃO, de um modo geral, é definida como o conjunto de ensinamentos pelos quais se promove a formação e o desenvolvimento das faculdades intelectuais, morais e físicas do ser humano visando a sua felicidade e bem-estar, bem como o seu papel social. Educação integral e completa, compreende o preparo intelectual, moral e físico. A educação intelectual concebe, prepara e dirige as demais. A educação moral ajuda o ser humano a orientar os seus esforços para um fim elevado, útil, nobre e construtivo. A educação física por um desenvolvimento racional e progressivo proporciona à máquina humana a potência necessária para a completa e perfeita execução de todas as suas atividades.

A educação física está cada vez mais integrada no quadro da educação geral. O equilíbrio constitucional, fisiológico e psíquico, imprescindível ao ser humano só poderá ser conseguido com o desenvolvimento paralelo e proporcional do cérebro e do corpo.

A educação motora, educação física propriamente dita deve ser orientada e seguida paralelamente à evolução biológica individual e compreende um conjunto de exercícios cuja prática racional e metódica é suscetível de fazer o homem atingir o mais alto grau de aperfeiçoamento físico compatível com a sua natureza e a sua constituição, no desenvolvimento de suas qualidades naturais; de um lado, qualidades físicas: velocidade, força, resistência, dextreza, harmonia de formas e de proporções; de outro lado, qualidades morais que se associam frequentemente às manifestações do potencial físico: audácia, sangue-frio, tenacidade, sentimento de disciplina, cooperação social, solidariedade humana, coragem, determinação e espírito de iniciativa. Estes pois os objetivos primordiais da educação física. E como atingir estes objetivos sem prejuízo para o organismo? Orientando a instrução de educação física sob bases fisiológicas seguras, ou em outras palavras, proporcionando ao organismo exercícios compatíveis com a evolução constitucional e com a idade do instruendo.

Apoiados nos dados da fisiologia e da experiência as correntes científicas atuais adotam para os indivíduos aos quais se destina a educação física uma classificação racional distribuída para grupos de valor fisiológico sensivelmente equivalente. É a base primordial do chamado grupamento homogêneo regra essencial de qualquer método de educação física. Estes grupos são os seguintes e correspondem, aproximadamente, aos ciclos da educação intelectual:

- 1) Educação Física Elementar: para pré-escolares e escolares, ou em outras palavras, para crianças de idade compreendida entre os 4 e os 12 anos.

- 2) Educação Física Secundária: como o nome está indicando para adolescentes, rapazes e moças, de idade compreendida entre os 12 e os 18 anos.
- 3) Educação Física Superior: para adultos de ambos os sexos, de idade compreendida entre os 18 e os 40 anos.

Procuramos esclarecer, pois, como deve ser conduzida a Educação Física Elementar e analisar as principais circunstâncias que com ela cooperam para o alcance dos objetivos gerais já mencionados; e vamos encarar esta análise sob dois aspectos principais: o aspecto constitucional e o aspecto psíquico. A educação física elementar, no ponto de vista constitucional, tem um único objetivo a atingir que é: assegurar o desenvolvimento normal da criança numa fase em que o organismo precisa, mais do que em nenhuma outra, ser devidamente cuidado; poucas são as funções tão transcendentais como as que dizem respeito a crescimento e desenvolvimento; é um assunto de grande importância; de acordo com doutrina já estabelecida nos domínios da Puericultura e da evolução constitucional, o futuro do indivíduo depende em grande parte, do conhecimento geral que se deve ter dos fenômenos que presidem às diversas manifestações de crescimento e de desenvolvimento, manifestações estas que se caracterizam por períodos alternados de crescimento em altura e crescimento em largura, de acordo com o seguinte esquema:

1.º Período: que corresponde ao primeiro ano de existência; pouca diferenciação entre as principais dimensões do corpo que são a altura e a largura. O lactente evolui dentro de um determinado equilíbrio entre a altura e o peso como pode ser observado através das clássicas tabelas.

2.º Período: do 2.º ao 5.º ano de existência, correspondente ao primeiro e preponderante crescimento em largura; nesta fase o tecido muscular se acentua, a marcha se torna mais segura, os dentes, a mastigação e a diferenciação facial se desenvolvem. O peso é, proporcionalmente, mais acentuado que a estatura.

3.º Período: do 5.º ao 7.º ano de existência, correspondente à primeira crise de alongamento; nesta fase o corpo se alonga e se adelgaça e há um certo emagrecimento constitucional; neste período a diferenciação morfológica é mais acentuada que o aumento de peso. Nesta fase a silhueta já dá uma impressão aproximada do que será o indivíduo quando atingir a idade adulta.

4.º Período: dos 7 aos 11 anos no homem e dos 7 aos 9 anos na mulher: é o segundo período em que prevalece o crescimento em largura; como já se nota, começa-se a se perceber nesta fase um desenvolvimento geral mais

acentuado na mulher que já leva praticamente uma vantagem fisiológica de dois anos em relação ao homem, ou em outras palavras: uma menina de 9 anos equivale constitucionalmente a um menino de 11 anos.

5.º Período: dos 11 aos 16 anos no homem e dos 9 aos 14 anos na mulher: é o segundo período de crescimento em altura, crise da adolescência propriamente dita, caracterizado por um rápido e brusco crescimento em altura. O organismo como que sente os seus alicerces abalados em consequência do grande estímulo glandular que então se verifica; é considerada a "fase infeliz" da evolução do indivíduo, caracterizada por uma grande instabilidade em todos os domínios orgânicos: nutritivo, circulatório e nervoso; o despertar para a vida acarreta o romantismo, as fantasias, as crises sentimentais, as inclinações artísticas, as vocações profissionais e na quase totalidade dos casos é neste período que se define o futuro social do indivíduo.

6.º Período: dos 16 aos 18 anos no homem e dos 14 aos 16 anos na mulher: é a terceira fase em que prevalece o crescimento em largura; observa-se um maior desenvolvimento muscular; nota-se um crescimento acentuado do tronco e o peito e as espáduas se alargam. Até esta fase a mulher continua levando vantagem sobre o homem, pois tanto no princípio como no fim do período, continuam, em regra, sendo mais precoces; neste período ainda se mantém a grande instabilidade no funcionamento orgânico observada na fase precedente.

7.º Período: dos 18 aos 25 anos no homem e dos 16 aos 21 anos na mulher: é a fase em que se completa a constituição e onde se define o biotipo. Tanto o homem como a mulher tornam-se adultos; as funções orgânicas estabilizam-se. No ponto de vista constitucional são caracterizados 3 tipos: o longilíneo, que corresponde ao tipo esguio; o brevilineo, que corresponde ao tipo macço, e o normolíneo, que corresponde ao tipo intermediário.

De modo que, como se vê, os fenômenos biológicos que controlam o crescimento e o desenvolvimento do indivíduo assim se processam, mas, para que tudo corra normalmente, para que a evolução se faça sem obstáculos ou sem prejuízo para o organismo, há necessidade que se conheça, de um modo geral, as principais circunstâncias que podem influir no sentido de prejudicar tão importante manifestação biológica.

Dentre estas circunstâncias, cito, em primeiro lugar, como a mais importante, a que diz respeito à alimentação; nunca será demais insistir que uma alimentação defeituosa, incompleta ou mal orientada, que não proporciona ao organismo os recursos indispensáveis a sua formação, conservação e proteção, reflete diretamente sobre a evolução individual, trazendo, como consequência, uma série de perturbações localizadas ou generalizadas, com graves prejuízos para a consolidação do esqueleto e dos sistemas muscular e nervoso e predispondo o organismo para toda série de enfermidades.

Mas, além deste fator principal, que é a alimentação, devo citar outros, que, embora não tão importantes, concorrem em grande parte para modificar o ritmo de segurança na evolução constitucional. Entre estes fatores citam-se como os mais importantes: a) influência de taras hereditárias: alcoolismo e, hoje, felizmente em menor escala, a sífilis e a tuberculose, todas concorrendo para perturbar a evolução constitucional, sendo que a sífilis e a tuberculose acarretam, na maioria dos casos, não somente perturbações, mas, também, lesões, às vezes, irreparáveis; aliás, as lesões pré-tuberculosas pulmonares são hoje desvendadas com muita segurança, através de exames radiológicos periódicos (abreugrafias) cuja prática se faz, feliz-

mente, cada vez com mais frequência; b) a presença de focos de infecção, localizados com maior frequência nas amígdalas, focos estes que devem ser eliminados prontamente, pois a sua existência, constituindo uma fonte permanente de envenenamento no organismo, diminui consideravelmente as defesas naturais, influenciando, pois, consideravelmente no desenvolvimento geral do indivíduo; c) a existência de anomalias nas vias aéreas superiores, tais como o desvio do septo nasal, a existência de polipos, a hipertrofia dos cartuchos, a presença de vegetações adenóides, anomalias estas que dificultam os movimentos respiratórios, causando transtornos à entrada e à saída do ar, prejudicando seriamente a oxigenação do sangue e dificultando em consequência o cumprimento da mais importante das funções orgânicas; d) as intoxicações medicamentosas, frequentemente encontradas em crianças que tomam remédios sem a necessária prescrição médica, receitados pelos jornais, revistas, estações de rádio e por pessoas curiosas ou inexperientes, remédios estes que na maioria dos casos são contraindicados, uma vez que somente o médico pode ajuizar com segurança sobre a oportunidade de se indicar este ou aquele medicamento; todos os médicos sabem que muitos casos de crescimento e de desenvolvimento retardados são devidos ao fato de que crianças, adolescentes e jovens fazem uso de medicamentos em cuja composição existem substâncias tóxicas e descalcificantes, ou que provocam distúrbios glandulares ou mesmo sérios prejuízos na composição do sangue com reflexos negativos no equilíbrio constitucional; e) a inadaptabilidade da criança às condições climáticas e atmosféricas: a relação entre estes fatores e o corpo se exerce principalmente sobre a pele. É necessário que sobre esta atuem com suficiente liberdade o ar, a luz solar, as mudanças de temperatura e, às vezes mesmo, a própria chuva, porque esta ação resulta sem dúvida alguma os melhores benefícios para o organismo. Um excesso de proteção da pele que se consegue por meio do agasalho e do mal compreendido conforto da habitação, faz com que seja diminuído o caudal da circulação sanguínea deste órgão, por falta de uma dose adequada daqueles estimulantes naturais, o que reduz a um mínimo a sua capacidade funcional; ou em outras palavras, dificultando a respiração através da pele, a eliminação de certas substâncias tóxicas para facilitar o trabalho dos rins, a elaboração de um determinado princípio ativo que se dá pela ação dos raios solares que fixam a Vitamina D introduzida no organismo pelos alimentos que a contêm; vitamina esta que concorre decisivamente na proteção dos ossos e consequentemente na evolução normal do crescimento e ao mesmo tempo que age como uma verdadeira vacina contra as doenças infecciosas em geral, pelo aumento considerável das defesas naturais; f) a existência de certas doenças parasitárias que trazem como perturbações secundárias a anemia e as fraquezas orgânicas, das quais o tipo principal, são as verminoses encontradas com grande frequência na idade escolar.

São estas, pois, as principais circunstâncias que agem como se fossem elementos de desagregação no sentido de criar dificuldades aos nobres e elevados objetivos que a instrução de educação física procura atingir na idade escolar; é a razão precípua pela qual a existência de um médico nos estabelecimentos de ensino primário se impõe com a finalidade de, por meio de exames periódicos, verificar e surpreender a tempo a existência destas anomalias, lesões e perturbações e em consequência, indicar o tratamento de correção ou de recuperação aconselhados e restituir a criança à posse de si mesma, proporcionando-lhe usufruir a maior dádiva da natureza ao ser humano que é a alegria de viver. De modo que, escoimadas estas causas de erro e outras que não foram citadas porque

ocorrem com menor frequência, pode o instrutor ou instrutora de educação física cumprir conscientemente as suas atribuições.

Uma vez analisado, em suas linhas gerais, o aspecto constitucional visado pela instrução de educação física na idade escolar, vejamos agora o aspecto psíquico. A psicologia de hoje não separa o pensamento da ação; a educação de hoje não pode separar também o exercício do corpo, da disciplina dos valores mentais e do caráter; a educação é uma só, ou não é educação. Para ela estará concorrendo o professor de matemática, o professor de educação moral e cívica, tanto quanto a diretora da escola, como o professor de ginástica; e, ainda mais, o professor ou professora de ginástica estarão fazendo educação intelectual, pois nas suas aulas são exigidos precisão de movimentos, justeza de observação, correção de atitudes, agudeza de raciocínio bem assim como, educação moral, pela aceitação das regras dos jogos, compreensão social, disciplina de sentimentos, solidariedade de classe e aperfeiçoamento da conduta. Em síntese, podemos dizer que a finalidade principal será o fortalecimento da vontade, baseada na educação do corpo.

A psicologia da infância se traduz na educação física, com as preferências peculiares a cada sexo. Os interesses que nas crianças mais novas, sem distinção de sexo, são idênticos, quando se atinge a fase dos interesses especiais vão se diversificando paulatinamente. Assim as meninas a partir dos 8 anos repelem instintivamente os jogos violentos e os exercícios de força; enquanto nos meninos persistem as inclinações naturais para estes exercícios até depois da adolescência. Se prestarmos bem atenção notaremos que os meninos são naturalmente inclinados a todos os exercícios em que há disputa de força, supremacia física, luta corporal; os seus brinquedos de iniciativa própria são preferencialmente de guerra, polícia e ladrão, mocinho e bandido; e na prática dos jogos de bola preferem os mais violentos aos mais calmos. Entre os jogos, as meninas se adaptam melhor aos jogos recreativos de bola e peteca, e entre as demais atividades físicas, patinação, bicicleta e natação. É na transição da infância para a adolescência que o psiquismo sofre as diferenciações impostas pelo sexo já mencionadas anteriormente e é precisamente neste período que a educação física deve exercer a sua influência a fim de plasmar o caráter do indivíduo inculcando-lhe atributos sadios.

Como já foi dito acima, o escolar tem, sobretudo, necessidade de uma saúde tanto quanto possível perfeita e será, pois, alvo de cuidados constantes e de atenta vigilância, principalmente por parte dos pais. Repetindo, mais uma vez, o objetivo da educação física será, antes de tudo, higiênico, visando, em primeiro plano, à boa marcha do crescimento e do desenvolvimento, e, em segundo plano, a desenvolver as funções orgânicas e aperfeiçoar a coordenação dos movimentos. Na idade escolar são absolutamente contraindicados os exercícios visando ao desenvolvimento muscular, e isto porque, antes da puberdade, o crescimento é, sobretudo, ósseo; isto não quer dizer que a criança não tenha músculos; é claro que o escolar precisa marchar, saltar, correr, brincar, mas é preciso evitar exercícios de força porque os músculos de uma criança ainda estão em fase de desenvolvimento natural que deve prosseguir sem serem excessivamente solicitados.

De um modo geral os exercícios a serem ministrados são os seguintes:

a) dos 4 aos 9 anos: período no qual a criança tem dificuldade em executar gestos precisos e no qual ainda é inapta aos esforços prolongados. Neste período são os seguintes os exercícios indicados: exercícios de mímica, pequenos jogos recreativos, marchas com canto, ginástica respiratória. O professor visará a atitudes corretas, em outras palavras, uma boa estática base necessária de uma boa dinâmica;

b) dos 9 aos 12 anos: flexionamentos, exercícios educativos simples com as mãos livres. Pequenos jogos de imitação. Desportos coletivos em áreas limitadas e com utilização de bolas e material reduzido em tamanho; ginástica respiratória, cumprimento de pequenos percursos com obstáculos fáceis, visando a educação sensorial. A natação pode e deve ser iniciada, em regra, a partir dos 6 anos.

São estas, pois, em linhas gerais as principais circunstâncias ligadas à educação física na idade escolar que deve continuar sempre e cada vez mais a ser devidamente amparada e prestigiada pelos órgãos superiores responsáveis, com a elevada finalidade de aperfeiçoar cada vez mais as características da eugenia brasileira. Nestes últimos 30 anos, quando se fez sentir com mais eficiência a divulgação dos métodos de Educação Física, iniciada pela Escola de Educação Física do Exército e posteriormente pela organização e funcionamento da Divisão de Educação Física do Ministério da Educação, pela Escola Nacional de Educação Física e Desportos e pela contribuição inestimável dos grandes órgãos especializados da imprensa desportiva na Capital do País e nos grandes centros, estimulando a realização de jogos e torneios desportivos para a infância e adolescência, tem se observado um notável desenvolvimento constitucional nos escolares e jovens de ambos os sexos o que é facilmente constatado pela simples observação visual e que seria muito mais expressivo se pudessemos comparar tabelas de crescimento e desenvolvimento de 30 anos atrás com as de hoje. Sendo de se notar, outrossim, que, com a divulgação e a aplicação das regras de higiene escolar, tem havido uma queda notável na incidência dos vícios de conformação do esqueleto, nos defeitos de postura, perturbações ligadas a acuidade visual e auditiva, fraquezas orgânicas de causas variadas, crianças portadoras de complexos e recalques e muitas outras manifestações negativas. Não há mais a menor dúvida que neste particular, o porvir da nacionalidade é cada vez mais promissor, o que será para todos nós brasileiros, motivo de justo orgulho e que se refletirá de maneira cada vez mais favorável nas gerações futuras.