

EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Cap. CLÁUDIO EUSTÁQUIO DUARTE — aluno da EsEFE

Desde que o homem passou a ter alguma compreensão da natureza e do mundo, três dúvidas o assaltaram e permanecem incógnitas até hoje, apesar de todo o avanço da ciência. São estas dúvidas expressas em três perguntas curtas: "Quem sou? De onde vim? Para onde vou?".

Transferimos estas perguntas para a educação física e para os desportos, dividindo o assunto em três partes, nas quais analisaremos o porquê da existência da educação física e do esporte, suas origens e sua evolução e qual o limite da capacidade humana no esporte.

QUEM SOU?

As leis desportivas gregas impunham aos atletas como norma primeira e indispensável a total e completa condição de amador. O prêmio ao vencedor se limitava a uma simples coroa de folhas de oliveira sem qualquer valor material. Posteriormente, instituiu-se o privilégio de o campeão ter uma inscrição gravada em mármore no ginásio de Olímpia: Corebo de Eléia é o primeiro a ter registrada sua vitória.

Cabe então perguntar: Por que tanto esforço desinteressado? Por que o homem, mesmo o de há dois mil anos, já dedicava seu tempo e seu esforço para correr mais depressa? Por que o sacrifício da disputa e principalmente do treinamento sem uma recompensa material posterior? Por que atualmente há técnicos e estudiosos que analisam o salto e buscam fazer com que o homem salte mais longe ou mais alto? Por que lutar e derrubar o adversário com um soco? Por que fazer uma bola passar entre as traves de um gol, ou fazê-la cair no solo do campo adversário? Mais ainda, por que milhares de pessoas se deliciam em assistir a estas contendas?

Diríamos que os exercícios físicos são uma necessidade da natureza humana e, se outrora foram fator preponderante para a sobrevivência do ser humano, atualmente são indispensáveis para conservar sua saúde.

Educação física é toda atividade que vise ao aperfeiçoamento físico e mental do homem, tendo por meta alcançar os objetivos contidos no ideal de

Juvenal, que percorreu séculos e ainda hoje é citado e encontrado em conjuntos esportivos de nossos dias: "MENS SANA IN CORPORE SANO".

Sendo o objetivo maior da educação o de dotar o homem de instrumentos capazes de impulsionar as transformações materiais e espirituais ocorridas na sociedade e, desde que a educação aumenta o poder do homem sobre a natureza, a educação física e os esportes são um componente da educação, porque visam à educação através do físico, pelo físico. Os gregos, há dois mil anos, cultivavam a beleza física, a harmonia do corpo, o "Praxiteles", cuja escultura nos foi legada. Os instrumentos da educação grega eram a música ou a cultura literária e artística para o espírito e a ginástica para o corpo. Já então, filósofos como Platão, pregavam a perfeição da mente pelo aperfeiçoamento do corpo por causa da interdependência existente entre ambas, pelo fato de que ambas as culturas afetavam o caráter.

Da educação física individual, com a intensificação de ideais competitivos, surge o esporte. O esporte é uma atividade competitiva visando ao aperfeiçoamento físico e mental do homem; é uma atividade na qual o homem concentra suas energias no emprego de sua inteligência, sua habilidade e sua forma física para vencer adversários na disputa empreendida.

Quando o homem se exercita sozinho, em busca de um corpo mais forte e sadio, ele está praticando educação física, mas a partir do momento em que dois ou mais homens vão disputar quem consegue atingir determinado objetivo, dentro de regras pré-estabelecidas, já se pratica o esporte, pelo caráter competitivo atribuído à atividade física. Assim, o esporte é a educação física adicionada de um ideal competitivo. Observando-se um grupo de crianças, nota-se que elas começam a competir entre si naturalmente, cada uma procurando correr mais que as outras ou atirar uma bola mais longe — é a inata vontade de vencer, presente no homem desde a mais tenra idade, que fez a educação física evoluir para o esporte.

A partir da idéia de competição surgiram os esportes coletivos, que, no entanto, se fundamentam no valor e na capacidade individual de cada um dos componentes da equipe, associados ao espírito de equipe, como uma forma de recreação e motivação dos trabalhos físicos individuais.

O esporte significa ainda a evasão do real, através da qual o indivíduo extravasa suas tensões e dá vazão às suas pressões internas, porque o esporte é completo e possui em si vida própria.

O espectador, além da fuga de sua vida cotidiana e de seus problemas habituais, tende ainda a se incluir na disputa, identificando-se com um dos participantes, e vai tomar parte com ele da competição. Assim é que surgem as torcidas e por isto é que milhares de pessoas têm o esporte como relax, tornando-o tão popular.

DE ONDE VIM?

Os exercícios atléticos foram as primeiras atividades físicas praticadas desde sempre pelo homem, porque correspondem aos atos naturais de correr, saltar e lançar. Estes movimentos são encontrados em quase todas as modalidades esportivas e por isto o atletismo é reconhecido como "esporte base". É oportuno ressaltar que em países mais evoluídos, campeões olímpicos em medalhas, têm ginástica olímpica e atletismo para crianças em idade escolar, sendo o atletismo praticado em forma de exercícios de correr, saltar e lançar, apenas como uma iniciação à educação física, sem idéia de competição. Se a criança futuramente se dedicar ao atletismo como esporte, ela já possui uma iniciação que vai-lhe facilitar a aprendizagem futura; se se dedicar a outros esportes, a base já foi praticada no atletismo; e se não se dedicar a nenhum esporte, pelo menos cresce um ser mais sadio, mais forte e ciente da importância da educação física. Este trabalho de base ainda falta em nosso país.

Mas, voltando às origens do esporte, a necessidade de defesa fez com que o homem primitivo se dedicasse a

um treino sistemático: para obter êxito na caçada, necessitava lançar sua arma com mais precisão ou mais distante; para que pudesse perseguir uma caça ou fugir à perseguição de um animal bravo, necessitava correr mais veloz ou saltar mais longe e mais alto. O exercício físico era assim indispensável à sobrevivência do homem e ao seu predomínio sobre os demais seres da Natureza. Mas passou posteriormente desta condição à categoria de valor competitivo.

Inicialmente, os homens competiam entre si isoladamente, ou pelo menos numa disputa entre tribos ou cidades. Até que Ifito, rei da Elida, recebeu, através do oráculo de Delfos, uma mensagem de Apolo para organizar os jogos instituídos por Hércules. Ele, então, espalhou mensageiros pelo mundo grego, convocando todas as cidades a participarem das competições e com isto surgiram os Jogos Olímpicos, a maior competição esportiva do mundo.

A mensagem de Ifito veio a calhar, porque os gregos já cultuavam a beleza física e dedicavam-se com afinco ao esporte. Porém, o grande objetivo de Ifito era o de que, durante os campeonatos, os homens voltassem suas atenções para o esporte, se esquecessem de lutar e cessassem todas as guerras que abalavam o mundo helênico. Este objetivo foi atingido: os jogos foram realmente colocados acima das profundas divisões políticas que separavam as cidades-Estados e todos se voltaram para o esporte.

Os Jogos Olímpicos foram disputados durante onze séculos, de quatro em quatro anos, sem interrupções, provavelmente de 884 A.C. até 394 D.C. Será este o maior exemplo que os Jogos Olímpicos da Era Antiga podem oferecer ao conturbado mundo atual, para que todos se voltem para uma causa nobre e pacífica, qual seja a dignificação do ser humano pela sua melhor condição física, pelo seu aprimoramento físico, porque os Jogos Olímpicos da Era Moderna, que foram disputados num curto período de oitenta anos, já foram interrompidos por duas vezes, por ocasião das duas Grandes Guerras, além de perturbações e manifestações levadas a efeito durante a realização de Olimpíadas. Os Jogos Olímpicos em sua idealização original estavam acima de todas as lutas fratricidas, acima de todas as paixões políticas, sociais ou quaisquer outras; pelo contrário, constituíram-se em elemento de unidade no disperso mundo grego.

A corrida a pé foi a primeira modalidade de competição esportiva praticada pelo homem, por ser a forma mais natural pela qual se podia avaliar sua capacidade atlética. Inicialmente, só havia esta prova nos Jogos Olímpicos. Mais tarde surgiram outras modalidades de competições, embora algumas provas já tivessem o uso consagrado desde eras mais antigas e derivassem de sua utilização prática. A origem de outras provas se perde no obscurantismo da mitologia grega, mas nos Jogos Olímpicos da Era An-

tiga, as provas eram unicamente individuais e visavam a glorificação daquele que se tivesse revelado melhor atleta: os gregos nunca introduziram nos Jogos competições coletivas.

Em 394 D.C., o imperador romano Teodósio proibiu a realização dos Jogos e, embora os romanos preferissem a instrução militar ministrada no campo de Marte, com o desmoronamento do império romano quase desapareceram as atividades esportivas. O esporte atinge o auge do desprestígio na Idade Média, cuja sociedade foi impregnada de um extremo e fanático Cristianismo, que considerava pecado tudo o que fosse pagão ou oriundo do paganismo. E o esporte representava resquícios do paganismo. Esta sociedade não poderia praticar esportes buscando o aperfeiçoamento físico, se seu ideal maior era o ascetismo, a penitência, a educação espiritual. Mesmo os torneios e os jogos de esgrima eram considerados simples jogos de nobres.

Esta situação só mudou em 1617, quando o rei James I da Inglaterra, defendeu o esporte através da *Declaration of Sports*, decreto no qual revogava todas as proibições existentes contra o esporte. Já nesta época, escritores como Rabelais e Montaigne e filósofos como Rousseau e Bacon pregavam a necessidade de ginástica na educação. Mas ainda correu algum tempo até que os preconceitos da sociedade fossem aos poucos esquecidos. O esporte, como o entendemos atualmente, nasceu ao final do



século XVIII, quando abandonou a prática de somente ser exercícios individuais e se transformou em jogos competitivos de grupos, nos quais os competidores deveriam revelar a habilidade física necessária aos exercícios individuais, associada harmoniosamente com o espírito de equipe. Esta evolução do esporte é um retrato da evolução da sociedade, que na época deixava de ser individualista.

Até que em 1892, o Barão Pierre de Coubertin, ao falar num auditório em Sorbonne, proclamou a necessidade de se fazer reviver o ideal olímpico, destinado a criar o gosto pelo esforço desinteressado e o amor por uma luta leal, em torno da qual todos os homens se irmanassem. Acreditava Coubertin que as glórias do império grego se deviam, em grande parte, à cultura física do povo grego e à sua dedicação aos jogos desportivos. Dentre os elementos simbólicos que se encontram ligados aos jogos, destaca-se a bandeira branca com os cinco anéis entrelaçados representando as cinco partes do mundo reunidas, sob a qual Coubertin pretendia irmanar todas as nações, que estariam voltadas unicamente para o desenvolvimento dos dotes do corpo e do espírito de todos os homens.

Assim, foram criados os Jogos Olímpicos da Era Moderna, norteados pelos ideais criados pelos gregos há dois mil anos e revividos pelo Barão Pierre de Coubertin.

A restauração dos Jogos Olímpicos da Era Moderna constitui fator decisivo para o desenvolvimento e a evolução do esporte e da educação física.

PARA ONDE VOU?

O que se vê atualmente é um emprego maior da educação física e o homem usufruindo, cada vez mais, de seus efeitos benéficos, desde o nível escolar até o campo da Medicina. Já são realizados jogos para paraplégicos, para que possam praticar pelo menos uma forma de atividade física.

O esporte, por sua vez, tem-se caracterizado por uma constante evolução, com resultados cada vez melhores. Na natação, por exemplo, a melhoria da técnica e da capacidade atlética tem sido tão intensa que qualquer dos vencedores das provas clássicas nos Jogos Olímpicos de Melbourne, em 1956, não passaria sequer das eliminatórias em Tóquio, oito anos depois, se realizasse tempos iguais.

Marcas do atletismo, que alguns anos atrás eram consideradas impossíveis de serem ultrapassadas, atualmente são

superadas. Nos esportes coletivos, tem havido uma grande evolução do treinamento técnico, do sistema e da tática empregados em jogo, procurando facilitar à equipe a consecução dos objetivos do jogo, ao mesmo tempo em que procura dificultar ao adversário sequer aproximar-se deles, exigindo maior preparo do atleta.

Todo este avanço tem acontecido por causa da ciência e dentro dela há três razões maiores:

1 — Um conhecimento cada vez maior do organismo humano e de seu complexo funcionamento, que possibilita ao atleta, com o treinamento, eliminar movimentos desnecessários, que redundariam em desgaste desnecessário de energia, fazendo agir somente os músculos indispensáveis ao exercício, imprimindo-lhes a velocidade e a força adequada para obter o máximo rendimento.

2 — Uma preparação metódica e científica do organismo humano, através até mesmo das constantes evoluções dos métodos de treinamento — o qual hoje assume a forma de treinamento total, englobando aspectos alimentar, psicológico e complementar, que acompanham lado a lado o treinamento físico, técnico e tático.

3 — O aperfeiçoamento do material, equipamento e instrumentos utilizados no treinamento, ou mesmo durante a competição.

Anos atrás, acreditava-se ser impossível vencer a barreira dos 2 metros no salto em altura ou a dos 10 segundos nos 100 metros e, no entanto, estas marcas foram superadas. Até hoje, nenhum resultado foi ou é definitivo. O homem, enfrentando e vencendo os desafios de suas possibilidades, obteve maior rendimento de seu corpo, o que lhe proporcionou melhores resultados.

Certamente, algum dia o homem atingirá o limite de sua capacidade e obterá resultados definitivos. O que não se pode precisar é *quando* isto ocorrerá nem *qual* será este limite. Pelos conhecimentos atuais, pelas técnicas utilizadas hoje, há algumas marcas consideradas muito difíceis ou quase impossíveis de serem vencidas. Mas sabe-se lá se surgirão novos fatores, como alguma nova técnica, algum novo método de treinamento, alguma nova descoberta da ciência, que revolucionarão tudo o que se sabe até agora?

Serão superados os 9,9 segundos nos 100 metros e os 8.90m no salto em distância? Quando? Ou será que, pelo menos nestas provas, o homem atingiu o limite de sua capacidade?

O que afirmamos é que hoje não se pode precisar com convicção que o homem atingiu seu limite; o passar do tempo e a evolução da ciência é que dirão qual o verdadeiro limite da capacidade humana.

