

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

No número passado, encarecemos a importância da fase de adaptação ativa (a partir de seis meses), sem para ela recomendarmos novas práticas ginásticas.

da mesma forma, tornando-se por este motivo necessário modificá-los, o que se deve levar a efeito da maneira como passamos a descrever.

Estando o operador em pé, oferece os

cabeça para baixo (fig. 59), voltando, após curto espaço de tempo, à atitude inicial (fig. 58).

Ainda dos dois para os três anos, vão se ensinando aos pacientes exercícios



(Fig. 54)

É que a criança, antes de dois anos, não tem necessidade de exercícios diferentes dos até aqui descritos.

A partir dessa idade, porém, atingem os pacientes tal peso, que impede sejam



(Fig. 56)

polegares à criança que deve de frontá-lo e manda-a saltar assim auxiliada, de modo a vir-se escanchar sobre o seu abdômen (fig. 54).

Isso feito, o operador prende as coxas da criança sob os seus cotovelos, segura-a pelos rins com as mãos espalmadas (fig. 55) e manda, no primeiro tempo, que a mesma se incline para trás, de modo porém a não ficar com a cabeça pendente. (fig. 56).

O segundo tempo deste exercício é representado pela volta à posição inicial, bem representada na figura 55.

O número de ginástica que acabamos de descrever deve ser repetido de 3 a 5 vezes e feito próximo à mesa de exercício, afim de evitar que a criança, ao inclinar-se para trás, venha a ficar com a cabeça pendente.

Aproveitando a volta do paciente à posição inicial, o operador deixa-a inclinar-se simultaneamente para cada um dos lados, exercitando-lhe, assim, os músculos da região ântero-lateral do abdômen (fig. 55 e 57).

Para agir com os músculos dorsais, basta ao operador virar a criança de costas para si e escanchá-la da mesma forma sobre o seu abdômen, tal como se vê na figura 58.

Uma vez nessa atitude, deve o operador segurar a criança pelos flancos com as mãos espalmadas, de modo que, para melhor apoio, os seus dedos invadam um pouco, de cada lado, a região abdominal do paciente.

A seguir, inicia-se o exercício mandando que a criança flexione completamente o corpo, sem contudo ficar de

cada vez mais complexos, tal como subir uma escada de pedreiro, o que eles só fazem em presença de quem habitualmente os adestra, constituindo tal exercício, não só uma boa prova de aptidão física, como um meio de tirar a timidez da criança, incutindo-lhe confiança, destemor e firmeza.



(Fig. 55)

os exercícios, principalmente os que se destinam ao desenvolvimento dos músculos da região costo-iliaca, executados



(Fig. 57)

A figura 60, onde o retratado tem três anos e meio, deixa concluir, pela naturalidade e segurança com que o mesmo

se mantém, que este exercício já lhe é familiar há muito.

Ainda na idade acima apontada, podemos ensaiar o exercício que passamos a descrever, que tem como efeito, tanto incutir ânimo à criança, como dar-lhe domínio completo sobre todo seu sistema muscular.

O paciente de pé, diante do operador agachado (fig. 61), segura-o com as duas mãos pelo pescoço, enquanto é pelo mesmo amparada pelos flancos e suspen-



(Fig. 58)

sa, até ficar com o corpo na horizontal.

Pode-se, ainda, para colher melhor resultado com o exercício que acabamos de descrever, dando função sinérgica a todos os músculos do corpo, mandar que a criança abandone o pescoço de quem a exercita, abra os braços e retese todos os músculos, ficando assim como a voar, suspensa no espaço e com o corpo distendido horizontalmente. (fig. 62).

Com a marcha e a carreira, aos três e meio anos, podemos improvisar folguedos, em que, por imitação, a criança corra dando pequenos saltos.

Os jogos em que comumente se distraem as crianças, serão outros tantos



(Fig. 59)

recursos de que nos poderemos cuidadosamente utilizar, como exercícios de ação geral que muito beneficiam o desenvolvimento do organismo infantil.

Os brinquedos, como o velocípede, servem para dar ação aos músculos das pernas das crianças, desenvolvendo-os;



(Fig. 60)

a patinete dará firme equilíbrio, bom golpe de vista e coragem.

O pequeno automóvel, em que costumam se divertir as crianças, pode-lhes proporcionar oportunidade de verdadeiras provas de coragem, sangue frio e destreza.

Um dos nossos observados habitualmente se sujeitava a provas que despertavam gritos de surpresa e admiração aos assistentes.

Cheio de força e destemor, colocava o petiz em apreço o seu pequeno automóvel em ladeira íngreme próxima da sua residência e, calmo e sorridente, deixava que o veículo descesse em carreira vertiginosa a referida ladeira, cheia de acidentes e por isto perigosa.

Nesta façanha, tais eram as provas de perícia, coragem e sangue frio, patenteadas pelo improvisado **chauffeur**, que só presenciando se pode avaliar como quão precocemente pode uma criatura



(Fig. 61)

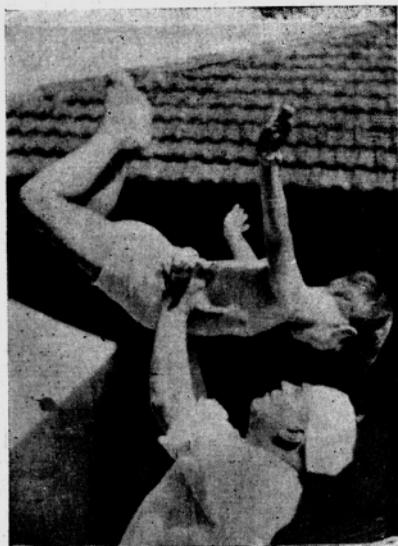
demonstrar, de modo tão frisante, qualidades que muitos adultos não possuem.

Melhor prova de coragem e pertinácia nos dava ainda a citada criança, quando, por qualquer eventualidade, não conseguia realizar a sua proeza habitual.

Nesta circunstância, insistia o pequeno herói no seu empreendimento e cheio de entusiasmo, dando provas de grande vigor, carregava a viatura colocando-a na primitiva posição no cimo da ladeira e repetia a façanha, quasi sempre com sucesso.

Pelo que acabamos de descrever, chega-se à conclusão de que a ginástica infantil, praticada durante os 4 primeiros

anos da vida, não só proporciona à criança ótimo desenvolvimento físico, como se revela capaz de facultar aos puericultores o meio mais racional de reproduzir, em fiel miniatura, o futuro homem, inteligente saudável, cheio de ânimo,



(Fig. 62)

vigor e coragem, afirmando-se, por este motivo, tal processo como o melhor recurso ao alcance dos referidos cientistas, quando queiram, aproveitando o lustro principal da existência humana, preparar integralmente e com a necessária minúcia, o cidadão perfeito que exige a moderna civilização.

Ainda a propósito da criança cujas façanhas acabámos de descrever, poderemos relatar curiosa ocorrência que vem confirmar, de maneira bem evidente, as vantagens que traz à puericultura o sistema que aconselhamos.

Tal exemplo deixa patente a influência benéfica da ginástica na primeira infância, confirmando não só a ação que este agente desempenha como ótimo recurso de cultivo físico, mas e muito especialmente, a sua contribuição, como o mais valioso fator de desenvolvimento integral para o homem, pois lhe proporciona muito cedo, a par de um ótimo desenvolvimento físico, a formação do conjunto de qualidades fundamentais que irão mais tarde constituir a base da sua organização moral.

A criança em apreço, não só tem revelado no seu progredir ulterior grande facilidade de adaptação ao ensino como vem confirmando as qualidades morais adquiridas nos transes simulados a que habitualmente se submetia nos folguedos da primeira infância o que fica bem evidente com o fato que passamos a relatar.

Em automóvel que viajava com pessoas de sua família, aos 5 anos e pouco de idade, desarmou-se o freio de mão quando a referida viatura estacionava em ladeira íngreme.

O **chauffeur** havia saltado do auto e, na sua cabine, só se encontrava a criança que, pressentindo o perigo, pelo pânico que manifestaram os passageiros quando o auto se pôs em movimento, agarrou-se à alavanca do freio de mão e puxando-a enérgicamente, conseguiu parar o veículo, evitando, assim, com grande abnegação, o sacrifício de algumas vidas.

E não se diga que o nosso pequeno

herói teve a salvadora e desprendida iniciativa, inconsciente do perigo a que se expunha, pois foi encontrado seguro à alavanca do automóvel, gritando emocionado e com visíveis sinais de grande excitação nervosa, respondendo, quando inquirido porque assim procedera, que não tinha abandonado o automóvel para evitar que sua progenitora, que nele viajava, fosse vitimada no desastre.

A julgar pelo que acabamos de expor, tudo nos indica que, geralmente aceita a presente orientação, dentro em breve a nossa infância venha a se mostrar bem mais apta para a vida, revelando, como se faz mister, a organização psicológica superior indispensável ao homem civilizado.

No Jardim da Infância, iniciarão assim tais crianças, com todas as vantagens, o conhecimento da árvore da ciência, para irem perdendo, com o cultivo intelectual — si bem que aos poucos e muito suavemente — a infantil candura dos pequenos animais.

Tal fato — nunca é muito que digamos — marca a fase mais importante da existência humana, pois daí por diante começa a criança a sua evolução

intelectual, em que progressivamente passa a assimilar os conhecimentos há séculos acumulados pela civilização, para ir aos poucos adquirindo, não só os conhecimentos necessários a se integrar na sociedade, como as noções cada vez mais desenvolvidas e precisas das responsabilidades inerentes aos homens cultos e de organização moral perfeita, sobre os quais pesam os destinos da humanidade.

Não podemos ainda nos pronunciar sobre o futuro das crianças educadas sob os moldes que concebemos; tendo em vista, porém, a calma, rapidez, firmeza e perfeição no que executam no início da vida, muita esperança nos anima no futuro de glórias que lhes desejamos.

E assim, si conseguirmos vulgarizar as nossas idéias, proporcionando aos futuros brasileiros o “Mens sana in corpore sano”, dentro em breve o Brasil poderá se igualar às maiores potências mundiais, pois o seu progresso terá por base a operosidade digna e conciente de uma raça sadia e perfeita.

Eis o nosso ideal e o principal motivo que nos traz à publicidade.