

SAUDE PELA FORÇA OU FORÇA PELA SAUDE?

Pelo Capitão ILIDIO ROMULO COLONIA

Eis uma pergunta que resume dois processos de desenvolvimento físico.

Qual dêles, porém, tem a seu lado a razão, a ciência? Aquêles que visa obter a força pelo cultivo e manutenção da saúde, ou o outro, o que pretende dar saúde com o cultivo absoluto da força?



DISCOBOLO DE MIRON

res postas em ação. Uns, usados em tempo muito restrito e com pouca intensidade, aceleram rapidamente o pulso e a respiração; outros, repetidos demoradamente, pouca influencia exercem sobre aquêlas duas funções, tendo apenas um efeito local.

Dos primeiros são tipos os exercicios que ocupam a parte inferior do corpo, como a corrida e os saltos; dos segundos os que movimentam a parte superior, como os exercicios em aparelhos, o levantar de pesos etc. Sob o ponto de vista higienico os primeiros são superiores, por terem efeito generalisado. Os outros são mais proprios ao desenvolvimento local. Uns e outros entretanto devem ser utilizados para se obter o desenvolvimento harmonico do organismo.

Munido de halteres leves, flexionem-se os ante-braços repetidamente, até chegar-se á impossibilidade quasi absoluta de continuar, isto é, até á fadiga local; ver-se-á que a respiração

A educação física é a arte que visa dar ao ente humano: saúde, belêsa, força, destrêsa, virilidade. Segundo Demeny, "éla tem por fim o aperfeiçoamento do homem; consiste na educação da vida; é a arte de conservar a integridade das funções e de as melhorar".

O exercicio ativa todas as funções vitais, acelêra a circulação sanguinea e a respiração aumentando assim tanto a assimilação como a desassimilação; isto redundna na obtenção da saúde. Mas nem todos os exercicios têm a propriedade de ativar com especialidade a respiração e a circulação, além de determinadas massas muscula-



HERCULE FARNÊSE

e a circulação pouco a pouco se hão de alterar. Faça-se uma corrida de 50 m. a toda velocidade e imediatamente se notará forte aceleração do pulso e dos movimentos respiratorios.

Do fato de produzirem os exercicios da parte superior do corpo menos esfalfamento que os da inferior, se compreende a tendencia dos individuos ignorantes em questão de educação física para procurarem o desenvolvimento apenas daquela parte, transformando-se assim em verdadeiros aleijões, quer sob o ponto de vista estético, quer sob o da resistencia aos esforços.

Será conveniente obter musculos grossos sem acompanhar esta aquisição com o desenvolvimento de todas as funções organicas? De nenhum modo. A força muscular, isto é, a força bruta, capás de produzir um esforço violento em um tempo muito restrito, é função da massa muscular em jogo, isto é, de seu volume, da tonicidade de suas fibras. Mas é necessario considerar a força e a resistencia, sendo esta ultima a capacidade de produzir trabalho durante longo tempo, o que só pôde ser obtido com o desenvolvimento harmonico de todas as funções organicas. Desenvolver os musculos apenas de uma determinada região do corpo, sem cuidar do resto, é quebrar a harmonia da vida, e contrariar a naturêsa, é, portanto, perder a saude. O sistema muscular supertreinado chama a si uma grande parte da energia vital, com o prejuizo dos demais sistemas. O musculo é um grande gastador, sem possuir a capacidade de reparação. Seu desenvolvimento é necessario, não se discute, pois que seu trabalho ativa todas as grandes funções. mas daí ao visar o seu super-desenvolvimento, sobretudo em uma certa região, ha um abismo. De um lado temos a educação física metodisada, procurando por meios dos exercicios de efeito generalisado e por outros de efeito local, dar saude, belêsa, força e destrêsa; de outro lado temos a "cavação do muque", a mania prejudicial de mostrar biceps formidaveis, peitorais a quererem saltar do torax, deltoides monstruosos, tudo isto, geralmente, ao par de umas pernas de palito e completa incapacidade de resistencia. Mas este é o tipo, infelizmente, o mais procurado pelo nossos jovens, que não compreendem suas desvantagens sob os pontos de vista fisiologico e plastico. Sob este ultimo ponto de vista, tais tipos são verdadeiras monstruosidades, pois falta-lhes a proporcionalidade das formas, foge-lhes o aspêto de agilidade, de facilidade de movimentos e tambem a saúde.

Ao passar um monstro assim pelas nossas ruas, é muito comum ouvirem-se frases como estas que valem por um documento comprobatorio da falta absoluta da verdadeira noção de educação física pelo nosso povo: — Mas que sujeito forte hein!

Pois sim; façam correr apenas uns 1.000 ms. o tal "sujeito forte"; façam-no saltar apenas 1m,30 em altura ou 4m,50 em extensão e veremos o ridiculo papel que desempenhará o "colosso". Ele será incapás de produzir resultados de velocidade, fundo e dextrêsa, pois que super-desenvolveu os musculos sem cogitar do resto; desenvolveu os musculos como no porco se desenvolve a gordura. Tem a aparencia de força quando na realidade é um fraco e, pela desharmonia das funções organicas, é um tipo essencialmente apto a apanahr as molestias infecciosas.

O tipo forte, tal como o procurado pela educação física racional, é aquêl capás de, em qualquer emergencia da vida, sair-se bem com a aplicação de seus proprios meios; é aquêl que possui qualidades de força, velocidade, resistencia, agilidade; é um tipo que, de acôrdo com o certificado superior de educação física, é capás de correr 100 ms. em 14 s. ou menos, 1.000 ms. em 3m,30s. ou menos; saltar 1m,25 ou mais em altura, 4m,50 ou mais em extensão; lançar um peso de 5 k. a 16 ms. ou mais (soma dos dois brços), passar ao apoio uma vês em uma barra fixa e trepar 5m,50 em uma corda vertical, só com o auxilio dos brços; transportar um fardo de 50 ks. a 80 m.; executar com perfeição dois flexionamentos combinados, sendo um sobre a viga horizontal.

Submetam-se a estas provas os nossos brutamontes, que andam pela Avenida a "épater le bourgeois" e veremos se são realmente tipos fortes ou apenas uns mostruarios ambulantes de musculos.

O tipo realmente forte tem a musculatura bem desenvolvida, mas harmonicamente e sem exagero; dá, logo á primeira vista, ótima impressão de saude, esbelteza, agilidade. Está visto que em certos casos se terá necessidade de desenvolver especialmente certas massas musculares mas isto para a cura de defeitos organicos; são casos de ortopedia e para os quais a ginastica localisada produz bons resultados, muito embora não aumente com isto a energia das grandes funções.

Procure-se, portanto, obter o desenvolvimento físico completo com a prática dos flexionamentos localisados e combinados, dando-se, porém, a parte de leão ás aplicações, sobretudo ás que ativam com mais eficacia as funções respiratoria e circulatoria. Precisamos saber marchar, correr, saltar, trepar, arremessar, levantar e transportar, nadar, atacar e defender-nos.

Os processos em crítica se referem, é bem de vêr, apenas aos homens além dos 18 e aquêl dos 35 anos (em média): não se discute o caso da educação física das crianças, da mulher ou dos individuos já "maduros". Em qualquer caso, e pelo que ficou exposto, o processo condenavel como anti-higienico, deformador da belêsa plastica, produtor de monstros, é o que visa ou julga dar a saúde pela força; o certo, o científico, aquêl que produz tipos sadios, bélos, ageis, fortes, resistentes, viris, é o que visa "a força pelo cultivo da saude".