Sábado 16 de Abril de 1932 — I Série — Número 90

DIÁRIO DO GOVÊRNO

PREÇO DÊSTE NÚMERO — 5$40

Toda a correspondência, quer oficial quer relativa a anúncios e á assinatura do *Diário do Govêrno*, deve ser dirigida à Direcção Geral da Imprensa Nacional. As publicações literárias de que se recebam 2 exemplares anunciam-se gratuitamente.

ASSINATURAS

As 3 séries . . .	Ano 240$	Semestre	130$
A 1.ª série . . .	» 90$	»	48$
A 2.ª série . . .	» 80$	»	43$
A 3.ª série . . .	» 80$	»	43$

Avulso: Número de duas páginas $30; de mais de duas páginas $30 por cada duas páginas

O preço dos anúncios (pagamento adiantado) é de 2$50 a linha, acrescido do respectivo imposto do sêlo. Os anúncios a que se referem os §§ 1.º e 2.º do artigo 2.º do decreto n.º 10:112, de 24-IX-1924, têm 40 por cento de abatimento.

Direcção Geral da Imprensa Nacional de Lisboa

AVISO

Para os devidos efeitos se comunica que, por ordem superior, não serão aceites originais destinados ao «Diário do Govêrno» que não tragam aposta a ordem para a publicação devidamente assinada, devendo ser autenticada a assinatura pelo respectivo sêlo em branco.

SUMÁRIO

Ministério do Interior:

Decreto n.º 21:106 — Autoriza a 3.ª Repartição da Direcção Geral da Contabilidade Pública a satisfazer a importância das ajudas de custo em dívida ao juiz de direito que exerceu o cargo de chefe da secção civil da Repartição de Gabinete da extinta Delegação Especial do Govêrno da República nos arquipélagos dos Açôres e Madeira.

Decreto n.º 21:107 — Reforça a dotação orçamental consignada a despesas com a fiscalização de géneros alimentícios.

Ministério da Justiça e dos Cultos:

Decreto n.º 21:108 — Cria um julgado municipal no concelho da Ilha do Corvo.

Portaria n.º 7:325 — Determina que nas acções fundadas em extractos de factura, sempre que sejam processadas, segundo o seu valor, de harmonia com as disposições do decreto n.º 18:552, a conta das custas seja feita nos termos do seu artigo 26.º e do artigo 3.º e seus parágrafos do decreto n.º 18:927.

Ministério das Finanças:

Portaria n.º 7:326 — Extingue o pôsto de despacho de 1.ª classe da ponte internacional de Valença, instalando-se no local em que se encontra êste pôsto a delegação de 2.ª classe de Valença, e cria junto da estação do caminho de ferro da mesma localidade um pôsto de despacho de 1.ª classe, dependente da aludida delegação e que se denominará Pôsto de despacho de 1.ª classe da estação do caminho de ferro de Valença.

Ministério da Guerra:

Decreto n.º 21:109 — Suspende até determinação em contrário a aplicação do decreto n.º 20:847, que fixa a antiguidade do pôsto de tenente, nos termos e para os efeitos do artigo 103.º do decreto n.º 17:378, para os oficiais da arma de aeronáutica.

Ministério da Instrução Pública:

Decreto n.º 21:110 — Aprova e manda pôr em execução o regulamento de educação física dos liceus.

MINISTÉRIO DO INTERIOR

3.ª Repartição da Direcção Geral da Contabilidade Pública

Decreto n.º 21:106

Tendo sido reconhecido direito ao chefe da secção civil da Repartição de Gabinete da extinta Delegação Especial do Govêrno da República nos arquipélagos dos Açôres e Madeira, juiz de direito em Ponta Delgada, ao recebimento de ajudas de custo pela sua deslocação da respectiva comarca em serviço da citada Delegação;

Usando da faculdade que me confere o n.º 2.º do artigo 2.º do decreto n.º 12:740, de 26 de Novembro de 1926, por fôrça do disposto no artigo 1.º do decreto n.º 15:331, de 9 de Abril de 1928, sob proposta dos Ministros de todas as Repartições:

Hei por bem decretar, para valer como lei, o seguinte:

Artigo 1.º É a 3.ª Repartição da Direcção Geral da Contabilidade Pública autorizada a satisfazer em conta da verba de 600.000$ inscrita no capítulo 8.º «Despesas de anos económicos findos», artigo 216.º «Para pagamento de despesas desta proveniência que estejam nas condições do artigo 15.º do decreto n.º 16:670, de 27 de Março de 1929», do orçamento do Ministério do Interior decretado para o ano económico de 1931-1932 a quantia de 8.360$, importância em dívida ao chefe da secção civil da Repartição de Gabinete da extinta Delegação Especial do Govêrno da República nos arquipélagos dos Açôres e Madeira, respeitante a ajudas de custo nos períodos decorridos de 1 de Agosto até 2 de Novembro de 1930 e de 22 de Fevereiro até 7 de Maio de 1931.

Art. 2.º Êste decreto entra imediatamente em vigor e revoga a legislação em contrário.

Determina-se portanto a todas as autoridades a quem o conhecimento e execução do presente decreto com fôrça

de lei pertencer o cumpram e façam cumprir e guardar tam inteiramente como nêle se contém.

Os Ministros de todas as Repartições o façam imprimir, publicar e correr. Dado nos Paços do Govêrno da República, em 16 de Abril de 1932.— António Óscar de Fragoso Carmona — *Domingos Augusto Alves da Costa Oliveira — Mário Pais de Sousa — José de Almeida Eusébio — António de Oliveira Salazar — António Lopes Mateus — Luiz António de Magalhães Correia — Fernando Augusto Branco — João Antunes Guimarães — Armindo Rodrigues Monteiro — Gustavo Cordeiro Ramos — Henrique Linhares de Lima.*

Decreto n.º 21:107

Usando da faculdade que me confere o n.º 2.º do artigo 2.º do decreto n.º 12:740, de 26 de Novembro de 1926, por fôrça do disposto no artigo 1.º do decreto n.º 15:331, de 9 de Abril de 1928, sob proposta dos Ministros de todas as Repartições: hei por bem decretar, para valer como lei, o seguinte:

Artigo 1.º A verba de 200.000$ inscrita no capítulo 4.º «Serviços de segurança pública», divisão «Inspecção Geral dos Serviços de Fiscalização dos Géneros Alimentícios», classe «Pagamento de serviços», artigo 78.º «Despesas de fiscalização», n.º 1) «Despesas com os serviços de fiscalização dos géneros alimentícios, incluindo a renda da casa onde se encontra instalada a Inspecção Geral», do orçamento do Ministério do Interior decretado para o ano económico de 1931-1932 é reforçada com a quantia de 340.000$.

Art. 2.º É adicionada a quantia de 340.000$ à verba de 4:600.000$ descrita no capítulo 4.º, artigo 76.º, do orçamento das receitas para o mesmo ano económico, sob a rubrica «Taxas — Rendimentos de diversos serviços — Multas».

Art. 3.º Fica revogada a legislação em contrário.

Determina-se portanto a todas as autoridades a quem o conhecimento e execução do presente decreto com fôrça de lei pertencer o cumpram e façam cumprir e guardar tam inteiramente como nêle se contém.

Os Ministros de todas as Repartições o façam imprimir, publicar e correr. Dado nos Paços do Govêrno da República, em 15 de Abril de 1932. — António Óscar de Fragoso Carmona — *Domingos Augusto Alves da Costa Oliveira — Mário Pais de Sousa — José de Almeida Eusébio — António de Oliveira Salazar — António Lopes Mateus — Luiz António de Magalhães Correia — Fernando Augusto Branco — João Antunes Guimarães — Armindo Rodrigues Monteiro — Gustavo Cordeiro Ramos — Henrique Linhares de Lima.*

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA E DOS CULTOS

Direcção Geral da Justiça e dos Cultos

2.ª Repartição

Decreto n.º 21:108

Usando da faculdade que me confere o n.º 2.º do artigo 2.º do decreto n.º 12:740, de 26 de Novembro de 1926, por fôrça do disposto no artigo 1.º do decreto n.º 15:331, de 9 de Abril de 1928, sob proposta do Ministro da Justiça e dos Cultos e nos termos do artigo 1.º e § único do decreto n.º 19:900, de 18 de Junho de 1931: hei por bem decretar que seja criado um julgado municipal no concelho da Ilha do Corvo.

O Ministro da Justiça e dos Cultos assim o tenha entendido e faça executar. Paços do Govêrno da República, 12 de Abril de 1932.— António Óscar de Fragoso Carmona — *José de Almeida Eusébio.*

Portaria n.º 7:325

Tendo-se levantado dúvidas sôbre a forma de contar as acções fundadas em extractos de factura, a que se refere o artigo 12.º do decreto n.º 19:490, de 21 de Março de 1931, quando o seu valor seja inferior a 10.000$;

Considerando que êste artigo faz claramente referência aos termos a observar nestas acções, que são os do processo ordinário ou sumário, conforme o seu valor; e assim

Considerando que, tendo de observar-se êste último processo, por o valor ser inferior a 10.000$, tem de ser regulado pelas disposições do decreto n.º 18:552, de 3 de Julho de 1930; e

Considerando que nestes processos o artigo 26.º do mesmo decreto determina que todos os elementos e preparos fiquem reduzidos a metade dos estabelecidos na tabela que vigorar para o processo ordinário, ficando ainda as custas sujeitas à redução a 25 por cento do valor da acção, nos termos do § único do mesmo artigo:

Manda o Govêrno da República Portuguesa, pelo Ministro da Justiça e dos Cultos, declarar que nas acções fundadas em extractos de factura, sempre que sejam processadas, segundo o seu valor, de harmonia com as disposições do decreto n.º 18:552, de 3 de Julho de 1930, a conta das custas seja feita nos termos do seu artigo 26.º e do artigo 3.º e parágrafos do decreto n.º 18:927, de 15 de Outubro do mesmo ano.

Paços do Govêrno da República, 15 de Abril de 1932.— O Ministro da Justiça e dos Cultos, *José de Almeida Eusébio.*

MINISTÉRIO DAS FINANÇAS

Direcção Geral das Alfândegas

1.ª Repartição

Portaria n.º 7:326

Manda o Govêrno da República Portuguesa, pelo Ministro das Finanças, nos termos do artigo 99.º do decreto n.º 4:560, de 8 de Julho de 1918, que seja extinto o pôsto de despacho de 1.ª classe da Ponte Internacional de Valença, instalando-se no local em que se encontra êste pôsto a delegação de 2.ª classe de Valença e criando-se junto da estação do caminho de ferro da mesma localidade um pôsto de despacho de 1.ª classe, dependente da aludida delegação e que se denominará Pôsto de despacho de 1.ª classe da estação do caminho de ferro de Valença.

Paços do Govêrno da República, 16 de Abril de 1932.—Pelo Ministro das Finanças, *Artur Águedo de Oliveira.*

MINISTÉRIO DA GUERRA

Repartição do Gabinete do Ministro

Decreto n.º 21:109

Tendo-se verificado que a doutrina do decreto n.º 20:847, de 1 de Fevereiro do corrente ano, pelo qual foi estabelecida a forma de fixar a antiguidade do pôsto de tenente dos oficiais da arma de aeronáutica, nos termos e para os efeitos do artigo 103.º do decreto n.º 17:378, de 27 de Setembro de 1929, vem criar situações embaraçosas e de desfavor para muitos dêsses oficiais; e

Considerando a necessidade de estudar mais profundamente êsse momentoso problema, por forma a resolvê-lo dentro do mais rigoroso espírito de justiça e sem ferir os interêsses gerais da Nação pela criação de novos encargos para o Tesouro;

Usando da faculdade que me confere o n.º 2.º do artigo 2.º do decreto n.º 12:740, de 26 de Novembro de 1926, por fôrça do disposto no artigo 1.º do decreto n.º 15:331, de 9 de Abril de 1928, sob proposta dos Ministros de todas as Repartições:

Hei por bem decretar, para valer como lei, o seguinte:

Artigo 1.º Até determinação em contrário fica suspensa a aplicação do decreto n.º 20:847, de 1 de Fevereiro de 1932.

Art. 2.º Fica revogada a legislação em contrário.

Determina-se portanto a todas as autoridades a quem o conhecimento e execução do presente decreto com fôrça de lei pertencer o cumpram e façam cumprir e guardar tam inteiramente como nêle se contém.

Os Ministros de todas as Repartições o façam imprimir, publicar e correr. Dado nos Paços do Govêrno da República, em 16 de Abril de 1932. — ANTÓNIO ÓSCAR DE FRAGOSO CARMONA — *Domingos Augusto Alves da Costa Oliveira — Mário Pais de Sousa — José de Almeida Eusébio — António de Oliveira Salazar — António Lopes Mateus — Luiz António de Magalhães Correia — Fernando Augusto Branco — João Antunes Guimarães — Armindo Rodrigues Monteiro — Gustavo Cordeiro Ramos — Henrique Linhares de Lima.*

MINISTÉRIO DA INSTRUÇÃO PÚBLICA

Repartição do Ensino Secundário

1.ª Secção

Decreto n.º 21:110

Usando da faculdade que me confere o n.º 2.º do artigo 2.º do decreto n.º 12:740, de 26 de Novembro de 1926, por fôrça do disposto no artigo 1.º do decreto n.º 15:331, de 9 de Abril de 1928, sob proposta do Ministro da Instrução Pública: hei por bem decretar o seguinte:

Artigo 1.º É aprovado e mandado pôr em execução o regulamento de educação física dos liceus, que faz parte integrante dêste decreto e vai assinado pelo Ministro da Instrução Pública.

Art. 2.º Fica revogada a legislação em contrário.

O Ministro da Instrução Pública assim o tenha entendido e faça executar. Paços do Govêrno da República, 4 de Abril de 1932. — ANTÓNIO ÓSCAR DE FRAGOSO CARMONA — *Gustavo Cordeiro Ramos.*

Introdução

Em presença da decadência manifesta da espécie humana, o problema da educação física atingiu uma importância tal que o torna candente para todos os povos. Em Portugal, dado que essa decadência já não sofre dúvidas para ninguém, tal o seu grau, êle está na ordem do dia e precisa de ser resolvido tendo em conta os últimos dados científicos menos discutíveis.

A primeira indicação a atender é procurar afastar do espírito do professor de educação física a idea errónea de que esta educação visa o músculo como seu primeiro e melhor factor. O movimento não se basta a si mesmo, como diz um grande mestre (Tissié). O esfôrço atlético sem freio, tam característico do momento actual, tem conduzido grande parte da nossa mocidade a êsse estado mórbido que os franceses chamam na sua linguagem desportiva a *claquage*. Esta rotina, de consequências perigosas, já encontra em certos meios familiares uma reprovação empírica no protesto dos pais de família, que vêem com maus olhos os desportos e até mesmo a gimnástica oficial, na sua influência nefasta sôbre o aproveitamento intelectual e moral dos seus filhos.

Foi deveras impressionante ainda há bem pouco tempo o resultado do apuramento de rapazes para a marinha portuguesa. Os médicos que procederam ao exame respectivo pronunciaram-se até pùblicamente na imprensa diária contra o abuso da mania desportiva definindo-a como uma das causas mais importantes do definhamento do nosso povo. A grande inferioridade física verificada provém dêste abuso de um ludismo desenfreado e da ausência de uma prática de gimnástica de formação segundo os princípios modernos que prepare o organismo da criança para a prática utilitária, a seu tempo, dos jogos e exercícios de aplicação característicos das nossas tradições.

Para início desta preparação é fundamental que o professor de educação física saiba compreender em seu alto significado a prática da educação da respiração como elemento fundamental de toda a gimnástica educativa.

Liberar pulmões e corações em peitos apertados por anquiloses e tantas outras causas adquiridas ou hereditárias de definhamento deve ser o primeiro passo a dar com proveito na educação física.

Compreende-se fàcilmente que aplicar logo de uma feita todo e qualquer método de gimnástica a organismos depauperados por mil causas, que não vem para aqui desenvolver, é cometer um atentado à vida de crianças, que constituem para um povo o seu melhor capital produtivo.

A educação física tem sido até hoje feita às avessas e prejudicando a educação intelectual e moral.

Que existem influências recíprocas de uma e de outra, ninguém o pode contestar.

Mas existem, segundo as concepções modernas dos educadores e filósofos contemporâneos, verdadeiros e nítidos limites a marcar à educação física, sem prejuízo da educação intelectual e moral.

Deve, pois, ser concebida a educação física numa harmonia toda feita de equilíbrio em que se dê ao músculo o que é do músculo e ao cérebro o que ao cérebro pertence.

Ora o que pertence ao cérebro sobreleva ao que pertence ao músculo.

As necessidades imperiosas da vida moderna, a luta cada vez maior pela existência, reclamam do cérebro um dispêndio de energias que têm de ser repartidas delicadamente e rigorosamente entre os dois sistemas muscular e nervoso.

A fadiga, êsse problema transcendente que não é demais pôr em relevo, deve ser enèrgicamente combatida em todas as suas formas, jámais num povo tam ferido por causas múltiplas, atávicas, hereditárias e ainda por dificuldades da vida presente, tam contrárias ao desenvolvimento da criança portuguesa.

A emotividade impulsiva da juventude é o peor óbice na prática reguladora de uma boa educação física.

Trata-se de aplicar um remédio.

A educação física tem de ser, por urgente necessidade, conduzida num campo essencialmente terapêutico. Se isto se tivesse feito desde algumas dezenas de anos, teríamos já verdadeiros valores numa sociedade que parece caminhar para uma bancarrota definitiva. É ver o aspecto da mocidade, excitada, inquieta, deminuída sob vários aspectos na sua saúde física e moral.

A educação física não é pròpriamente um pretexto para divertimentos ou prazeres, senão um elemento poderoso para o melhoramento das condições individuais e sociais. Fazer da educação física um pretexto para exibições, paradas, etc., etc., é um êrro formidável, pedagógico e social. O prazer só é legítimo na medida em que facilita o cumprimento do dever.

E o dever de um povo é saber criar unidades equilibradas, fortes na acção para uma vitória oportuna e decisiva. Para isto contribue em alta medida uma gimnástica de formação verdadeiramente analítica, mas aplicada com uma sábia preparação de educação da respiração. Sem obter primeiramente esta, todo o trabalho analítico fica prejudicado.

Todo o método de gimnástica, seja êle qual fôr, para ser útil, tem de adaptar-se às condições especiais da vida dos povos, pois não são estes que devem adaptar-se aos métodos, ainda os melhores. Por isso o método tem de sofrer alterações na sua execução, que lhe marquem nìtidamente a racionalidade segundo aquelas mesmas condições.

A educação física, cujo elemento mais importante é uma boa prática de gimnástica educativa, para ser eficaz, tem de ser dirigida ao maior número. Aquela gimnástica deve ser, como diz Lagrange, eminentemente democrática. Ora começando racionalmente a gimnástica educativa pela execução da técnica perfeita da educação da respiração, atingiremos igualmente os fracos e os fortes, os velhos e os novos. Os fracos preparando-os para os exercícios subseqüentes e os fortes melhorando-os ainda mais nas suas condições de aproveitamento.

Em todas as escolas êste método tam simples poderá ser aplicado, estendendo-se os seus benefícios mesmo às escolas primárias, onde o material de ensino seria tam reduzido que bastaria o pavimento da classe para o realizar. É o que se faz na Suécia em quási todas as escolas primárias, pois ali se considera, e muito bem, o corpo humano como o melhor aparelho de gimnástica.

Os sistemas ou métodos aplicados integralmente em povos de constituïções diferentes do povo sueco devem todavia ser cuidadosamente analisados e modificados segundo as tendências, os hábitos e o carácter de cada um.

Todo o método adoptado deve repousar, pois, sôbre o conhecimento rigoroso anatómico-fisiológico, que é igual para todos os povos, mas ainda sôbre as modificações que o clima e o meio moral, familiar e social imprimem a cada povo.

A gimnástica de formação, é preciso que se saiba, não é apenas, como se tem afirmado, um ramo da higiene. Por isso, se parte dos seus fins são essencialmente a fôrça, a saúde e a beleza, acresce ainda a defini-la com rigor o seu fim eminentemente de formação, conceito transcendente que só a filosofia interpreta cabalmente. Todas as pretendidas exagerações que se têm feito no emtanto sôbre a sua influência sôbre as faculdades superiores do espírito foram já nìtidamente resolvidas pelos estudos modernos da psicologia experimental.

O conceito de Ling «o corpo é um instrumento vivo da alma» resume todo o espírito da educação física moderna, que nos trabalhos dos psicólogos destes últimos vinte anos vem encontrar os limites necessários, limites estes científicos e experimentais, que já no conceito de formação eram contidos.

Pela formação física assim orientada se poderá afirmar, num óptimo das suas condições, a exteriorização das faculdades superiores do espírito. O método que melhor realizar a afirmação do homem como um composto de espírito e corpo será pois aquele que revigorando o organismo nas três directrizes — saúde, fôrça e beleza —, e ainda formando educativamente, o faça integralmente, sem prejudicar a afirmação do homem como um ser racional e moral.

Aplicar sem discernimento a multiplicidade dos exercícios de uma técnica, mesmo a mais bem concebida, a organismos deficitários onde nem sequer a respiração, já educada, realiza o princípio do maior esfôrço útil, é tarefa inútil e tantas vezes perigosa.

Na educação física, a medida é condição das mais importantes. Até aqui tem-se olhado apenas aos *movimentos*, lado sintético da aplicação, e tem se desprezado o *movimento regrado* da formação.

Temos de enveredar por um caminho melhor, começando pelo princípio, que outra coisa não é senão uma boa, sábia e exacta educação da respiração. É esta que está na base evolutiva do ser e é por ela ainda que se atingem os fins principais de uma boa educação física.

Distinguir a prática dos exercícios utilitários da sua prática regrada de formação é o primeiro passo a dar no sentido da boa razão.

Formar homens esclarecidos e ao mesmo tempo fortes, vigorosos, em que a vontade modelada em sãos princípios agora se afirma em toda a sua pujança, é o primeiro *desideratum* na reforma educativa a estabelecer.

A formação precede sempre a aplicação e é preciso ter em conta que o homem só se realiza em toda a sua plenitude física aos vinte e cinco anos.

Deve ter-se em conta que é nesta idade que se ultimam os últimos processos de ossificação. Eis porque nas escolas primárias e secundárias os desportos devem ser afastados com toda a energia, porque os organismos infantis depauperados não os suportam sem graves perigos.

É preciso libertar a opinião de preconceitos correntes anti-científicos, marcando à educação física o lugar que lhe compete na educação integral do homem.

O facto iniludível é que o nosso País sofre uma baixa tremenda no seu capital saúde. E, contudo, atacam-se os efeitos maléficos dessa causa antes de atacar a própria causa por um meio bem simples e eficaz — a educação da respiração.

Sem educação da respiração nunca alcançarão toda a sua eficácia os meios profiláticos e curativos, como habitações baratas e higiénicas, sanatórios, hospitais de repouso, balneários, etc., nem jamais estes poderão substituir aquela, além de que estes, àparte as habitações baratas e higiénicas, são de um custo elevado, emquanto a educação da respiração está ao alcance de todos.

A mortalidade em Portugal, como afirma o eminente sábio e higienista Dr. Ricardo Jorge, é superior à de todos os outros países civilizados, e temos ainda, como afirma o mestre, uma natalidade que lhes é superior.

¡Quantas vidas desperdiçadas neste desbaratar contínuo de energias!

«Nas cidades de Lisboa e Pôrto, diz o grande higienista, a mortalidade vai de foz em fora, atinge o dôbro e o triplo da de Londres. E, ainda, para parte de me-

tade dos óbitos se desconhecem as causas de morte, cousa que se não dá na turquesca Constantinopla ou na asiática Damasco. Êste desprêzo pelo progresso higiénico, se nos lesa da raia para dentro, desdoura-nos da raia para fora».

Somos um povo de asfixiados num país riquíssimo de ar e de luz, o que é um paradoxo tremendo de conseqüências visíveis em demasia.

Não aproveitamos estas riquezas naturais porque não temos pulmões educados que as saibam captar e valorizar. A tuberculose faz a sua mortandade pavorosa em grande parte porque os peitos se fecham totalmente ao remédio salvador. Daqui, e em conjunção com outros variados elementos perturbadores, resulta a inferioridade física que todos vêem com desânimo crescer dia a dia. Se os resultados até hoje obtidos em educação física são tam precários, algum êrro existe que os explique.

Êste êrro tem sido a falta de compreensão de que é necessário começar pelo princípio, isto é, formar antes de aplicar, educar analìticamente antes de sintèticamente. E o princípio está em educar primeiro a função que há-de marcar todo o desenvolvimento evolutivo do ser.

A educação física não é só um factor precioso de desenvolvimento e de formação, mas, porque ainda é um agente valioso para evitar a doença, daí deriva a pretensão de confundí-la com a higiene.

*

A gimnástica de formação, visto que é um elemento poderoso da educação integral do homem, não pode deixar de ter íntimas relações com a filosofia dessa educação.

Entre a escola tradicional filosófica, a pedagogia que lhe anda anexa e algumas correntes modernas assentes em trabalhos pseudo-científicos que pretendiam anular o valor daquele saber tradicional estabelecera-se um antagonismo tal que se traduzia pedagògicamente nos processos seguidos por uma e outra escola.

A escola pedagógica tradicional dava primazia ao processo endogénico, isto é, actuar do espírito para o corpo.

A escola pseudo-científica moderna tem-se servido de processos exclusivamente exogénicos. Daqui o papel hipertrofiado dado à educação física e os desvarios em que esta caiu presentemente.

Eis assim a formação moral reduzida nas últimas conseqüências desta escola a uma simples sujeição exterior.

Contràriamente, a escola pedagógica tradicional cuidava em especial da vida interior e só começou a decair quando, deixando-se infiltrar pelo êrro nos seus fundamentos filosóficos, deixou de lhe dar a devida supremacia.

Mas agora com os modernos estudos de ciência experimental as cousas voltam a ser postas no seu lugar devido, restituindo ao saber tradicional todo o seu valor objectivo acrescido de novos elementos fornecidos por processos mais aperfeiçoados.

Conseqüentemente é mester definir agora com a devida exactidão o papel que cabe à educação física para que não pretenda invadir outras esferas usando de processos que viciem os seus efeitos.

Ling, espiritualista confesso, êntendia, como atrás se disse, que «o corpo é um instrumento vivo da alma». Certamente que o corpo não pode prevalecer sôbre o espírito, antes lhe deve estar subordinado.

Se a educação física visa a alcançar saúde, fôrça e beleza, não o pode conseguir se deixar de ter em conta o concorrer a estabelecer por um combate cerrado às sinergias a harmonia dentro do composto humano. Sem êste combate, mesmo saúde, fôrça e beleza nunca podem ser alcançados como objectivos da educação física, visto que se depara logo um obstáculo de que é mester triunfar — a lei do menor esfôrço ou lei da preguiça, como sugestivamente a denominou J. Payot.

É esta lei uma revelação evidente daquela tendência inata que o homem tem para o mal nas diferentes modalidades do seu ser, e que se traduz nos fenómenos da contracção muscular pelo fenómeno das sinergias a que acaba de se aludir. Só regrando a actividade muscular por meios adequados, que à gimnástica de formação competem, elas podem ser destruídas.

Do contrário, todas as actividades serão viciadas originàriamente, e nunca saúde, fôrça e beleza se podem realizar em todas as possibilidades contidas em a nossa natureza.

Mas, visto que de educação física se trata, e não de cultura muscular, concepção errada e simplista, não são indiferentes os processos de que se lance mão a fim de se realizar com a devida eficiência a parte de *aplicação*, que na juventude é vantajoso usar também.

Todos os que se entregam às questões educativas estão de acôrdo nalguns pontos fundamentais. Assim, ninguém pode negar a vantagem dos trabalhos manuais. Sòmente se lhes não deve dar um papel superior ao que lhes cabe: adestrar os vários sentidos, em primeiro lugar, com todas as suas altas conseqüências úteis ou transcendentes na vida do homem, e ao mesmo tempo que de alguma forma os nivela socialmente. Mas devemos sempre preceder e acompanhar o seu uso de uma gimnástica de formação como preparação e correctivo necessário.

O escotismo, quando compreendido rigorosamente segundo a concepção moral de Baden-Powel, é também de aconselhar, àparte os seus excessos de naturalismo, que falseiam os fins da educação. A natureza não é educadora.

Os jogos em geral, como meio pedagógico e com o carácter universal que de alguma forma se lhes pretende atribuir, devem subordinar-se a uma devida prudência no seu uso, visto que o seu valor é relativo, e importa não o exagerar. São êles um elemento de distracção e de aplicação de actividades múltiplas que os rapazes tendem naturalmente a despender.

Mas se é mester vigiá-los e canalizá-los, isso tem de ser feito com um espírito de grande ponderação e um conhecimento perfeito das necessidades juvenis.

Vigiá-los neste sentido — não deixar que os rapazes se dêem por tal forma a êles, que esgotem as suas possibilidades com prejuízo da saúde e sua formação intelectual e moral. Canalizá-los, sim, no sentido de aproveitar e disciplinar as suas inclinações e aptidões, mas sem lhes deminuir a espontaneidade no que tem de legítimo, e ainda sem ilusões sôbre o valor real da *contrainte* exterior.

A *contrainte* exterior ou sujeição é a antítese da formação e disciplina interior. A primeira é a imposição (ainda que sem violência) da disciplina de um meio ao sujeito que nele entra, sem que, todavia adira a essa disciplina, mesmo que a pratique, podendo, comtudo, por automatismo tornar-se num hábito.

A formação e disciplina interior é a adesão de uma vontade livre, de uma consciência esclarecida, que se examina, a uma verdade moral ou intelectual, traduzindo-se em actos de um valor tal que entre estes e os praticados pela *contrainte* ou sujeição exterior, um abismo os separa, mesmo quando se assemelham na sua exteriorização.

Não se infira daqui, porém, que se deminue o valor decisivo do *meio*, do ambiente em que a educação se deve desenrolar. Sem meio adequado, impossível se torna fazer dar à educação frutos benéficos, pois a semente lançada à terra não germina, esteriliza, por falta de condições propícias.

. . . . . .

O canto coral eis ainda uma aplicação de real valor,

se fôr precedida de uma formação eficaz. Sem pulmões educados os resultados são deficientes.

O jiu-jitsu, como arma de defesa e depois do aluno ter atingido o último grau de progressão no ensino, é um jôgo utilitário de primeira ordem, visto que se funda nos mesmos princípios do método sueco.

Alguns dos nossos jogos tradicionais, em especial o jôgo de pau, êste com as mesmas restrições do anterior, são também assaz recomendáveis.

A natação, o remo e a equitação, com a devida formação que os preceda, ninguém lhes contesta o valor utilitário e os benefícios higiénicos de aplicação.

Não podem contudo ser aceites os desportos anglo-saxónicos e os jogos atléticos, bem como os desafios e *matchs* em geral, especialmente os do *foot-ball*, visto ser nulo ainda o seu papel educativo, e cujos malefícios são óbvios.

A educação física não visa a formar atletas. Toda a educação física que visa a esta finalidade é uma educação às avessas. Os atletas marcam a decadência dos grandes povos. Grécia e Roma dos atletas são precisamente a Grécia e Roma da decadência. Demasiadas têm sido as vítimas.

Mester é agora preparar um Portugal novo.

*

De tudo o que atrás fica dito e para melhor compreensão dos elementos fornecidos pela moderna psicologia experimental e a caracterologia, combinados com os conhecimentos anatómico-fisiológicos e os princípios fundamentais do método sueco, devem-se acrescentar mais as seguintes considerações:

Segundo os modernos estudos de psicologia experimental levados a cabo por Wundt, Külpe, Marbe, etc., e postos em toda a sua verdadeira luz por Gemelli, na Itália, de onde têm irradiado por toda a Europa central, vindo, emfim, até nós, chegou-se à conclusão de que há pensamentos destituídos de toda a representação sensível, isto é, pensamentos sem imagens.

A impressão não é redutível à sensação, esta à representação e ainda esta à idea. Estes factos de experiência positiva foram determinados por processos da psico-física, da psico-fisiologia e ainda corroborados pelos resultados da introspecção.

Daqui se conclue que uma educação, seja ela qual fôr, baseada exclusivamente em processos que partem de fora para dentro, isto é, pelos processos exogénicos, não pode ter uma base exacta científico-experimental. Todos os métodos de gimnástica, portanto, baseados em movimentos e só em movimentos não podem atingir o seu *desideratum* como um meio na formação integral do homem, visto que as faculdades superiores do espírito escapam na sua formação e desenvolvimento ao processo exogénico. O carácter, êsse complexo problema, tam bem estudado por L. Klages, adquire uma interpretação superior numa direcção tam transcendente de espiritualidade, que todo e qualquer processo exogénico de formação se mostra impotente para o desenvolver, aperfeiçoar ou formar segundo as suas directrizes de *matéria, natureza, estrutura, arquitectura*. Estes últimos termos que representam para L. Klages as partes integrantes do carácter, estuda-os êste psicólogo numa independência de espírito e espiritualidade impressionantes num homem que não admite a imortalidade do primeiro princípio que anima a nossa natureza, como um composto de alma e de corpo.

Sendo assim, de facto, por estudos sérios baseados na experimentação e reconhecendo-se ainda, como afirma Klages, o que os estudos atrás citados corroboram, que o sistema nervoso não pode servir de base a estudos de psicologia, e, ainda mais, que são ainda hoje desconhecidas as vias de transmissão da corrente nervosa, que a concepção de Cajal é errónea, que é falsa a teoria das localizações cerebrais (Gemelli, Baudin, etc.), têm de pôr-se de parte todos os processos tendentes a uma formação integral do homem que joguem com elementos tam incertos como gratuitos, susceptíveis, portanto, de interpretações erróneas.

A própria *impressão*, o primeiro têrmo de uma cadeia complexa até chegar à idea, servida por uma imagem, é de uma natureza tam desconhecida, que a excitação que a produz se transforma num elemento tam delicado, que ainda ninguém o definiu rigorosamente. A transformação sofrida nos elementos anatómicos por esta excitação foge já tanto da concepção material simplista dos fisiologistas, e até mesmo dos psicólogos da velha escola, que não há forma explícita de a compreender como qualquer cousa de material.

Quando isto é assim na impressão primitiva, o que não será o pensamento puro, a idea despida de todo o conceito imaginativo ou quantitativo!

Eis porque os psicólogos, quer materialistas ou espiritualistas da nova escola, nos dizem peremptòriamente que a excitação é irredutível à impressão, esta à sensação, e ainda esta à representação, e, por último, à idea ou pensamento puro.

Não quere isto dizer que não haja realmente pensamentos derivados de imagens sensíveis, mas sim que êste elemento não é sempre necessário, e, mesmo que o seja, pode ser dispensado.

O carácter especial do pensamento derivado de imagens sensíveis é sobretudo o apanágio dos *primitivos*, tendo sido a civilização que deu ao homem histórico o carácter muito especial dos pensamentos puros, destituídos de toda a imagem representativa. (Klages).

Daqui deriva, pois, que os princípios em que assenta o método sueco — gimnástica respiratória e gimnástica de extensores, ou, melhor, educação da respiração e educação dos movimentos, e nada mais sendo do que uma forma de realização do princípio do maior esfôrço útil, contrapondo-se à lei da preguiça ou do menor esfôrço — corroboram os resultados da psicologia experimental numa concepção novíssima de conseqüências pedagógicas espantosas.

É que o princípio educativo do maior esfôrço útil não se limita a uma simples regulação de esforços musculares. Do seu próprio enunciado se infere quási intuitivamente a sua transcendência. A vida é luta, é esfôrço, seja qual fôr o aspecto por que se encare. Se quere perdurar, mesmo a do espírito, a vida consciente, a vida livre, tem de triunfar de um princípio de morte — a lei do menor esfôrço — bem conhecido de todo o educador ou biologista. Como? Praticando o maior esfôrço útil. ¿O que é, portanto, o maior esfôrço útil? Uma possibilidade que a razão deduz, quer dos factos de observação positiva, quer dos de ordem espiritual, e à vontade se oferece para que possam ser ordenadas num sentido útil, isto é, no seu óptimo, as nossas actividades que se tem em vista salvaguardar, e que neste caso são as da própria vida do aluno que se pretende educar.

Assim, se se parte de movimentos fisiológicos educativos para a formação do indivíduo, isto não se faz no sentido imediato de alcançar por êles e por representações sensíveis uma educação integral do homem. Muito pelo contrário, isto se faz para alcançar, por um processo mediato, que a lei do menor esfôrço seja combatida pelo princípio do maior esfôrço útil, dando ao corpo o equilíbrio necessário para que harmònicamente êle seja, agora, um cooperador útil na exteriorização das capacidades ou aptidões espirituais, que, assim libertas de toda a *contrainte* exterior, melhor se evidenciam e se afirmam em toda a sua plenitude.

O pensamento de Ling, criando no corpo um instrumento vivo da alma, tem agora uma explicação rigorosa e transcendente a que os trabalhos atrás referidos puseram a cúpula do espiritual concepção.

Podia aceitar-se em princípio, e até sem discussão, por evidente, a concepção de Ling, mas os estudos de caracterologia de Klages e os de psicologia experimental vêm ainda mais corroborá-la em resultados positivos, científicos.

Faz-se gimnástica respiratória e de extensores, não com o fim de tornar directamente os músculos mais desenvolvidos ou de atingir altas capacidades pulmonares, mas antes mais especialmente para determinar num equilíbrio educativo a afirmação do princípio do maior esfôrço útil, que contraria a lei da preguiça de Payot. E, assim equilibrado o nosso organismo físico pela destruïção das sinergias, isto é, formado o homem fisicamente, ter-se-á afinado aquele instrumento vivo de que nos fala Ling, referindo-se ao corpo.

Não é pela representação de imagens derivadas dos movimentos analíticos que se criam centros neuro-motores mais complexos ou mais perfeitos.

É esta uma concepção perfeitamente arbitrária, porque ainda hoje se desconhecem os processos íntimos anatómico-fisiológicos da constituïção e formação dos centros nervosos e respectivas vias centrífugas e centrípetas.

O que se consegue pela educação é simplesmente uma acção equilibrante em que a lei da preguiça é vencida e em que o princípio do maior esfôrço útil se afirma, evitando os gastos supérfluos de energia. Por isso quando alguns orientadores que desprezam os estudos da psicologia experimental afirmam que a gimnástica de formação tem por fim desenvolver e formar o carácter, a vontade, etc., estão caindo num êrro e numa ilusão de que o seu processo exogénico lhes não pode dar cabal explicação científica.

Parte I

Formação

Como é sabido, a base de toda a educação física é a gimnástica de formação. E nesta a educação da respiração é o primeiro dos seus fundamentos.

Conseqüentemente em todo o programa de uma educação física para adolescentes do ensino oficial (visto que na escola primária não há ainda a educação física devidamente sistematizada) deve o ensino começar pelas prescrições técnicas de uma verdadeira educação da respiração. E como na própria Suécia a atitude fundamental de pé foi posta de parte, como posição ponto de partida, assim rompendo com a rotina, êste novo programa adopta a posição óptima para que se realize essa educação.

Gimnástica de formação

Também chamada analítica ou educativa, a gimnástica de formação, base essencial da educação física, visa não só a dar ao nosso organismo a fôrça, saúde e beleza nos limites das suas possibilidades, mas ainda, restabelecendo o equilíbrio orgânico, pela destruïção das sinergias, conferir ao nosso ser físico os meios de se realizar integralmente. É pois mais do que um simples ramo da higiene e da estética, visto que passa muito para além dos limites da fôrça, saúde e beleza. Daqui deriva que a educação física é mais do que uma ciência biológica. O objectivo de Ling era chegar ao equilíbrio do composto humano — corpo e alma — e é em certa parte pela gimnástica de formação que se chega a êste equilíbrio, destruindo no corpo, por um combate cerrado às sinergias, êsse mal originário da nossa natureza física. De todos os métodos, pois, o de Ling é incontestàvelmente o único verdadeiro, e é êste método, modificado no seu *quantum satis* e adaptado à criança portuguesa, que êste programa segue rigorosamente nos seus princípios. Num método de gimnástica racional há sempre a considerar na sua aplicação uma parte estática e outra dinâmica. A parte estática é a atitude fundamental. A parte dinâmica é constituída pelos movimentos que dela derivam, movimentos regrados pela fixação dos pontos de apoio daquela atitude.

São três as atitudes fundamentais ou posições adoptadas neste programa.

Primeiro, atitude de deitado, segundo, de sentado, terceiro, de pé.

São estas também as atitudes fisiológicas naturais à vida do homem.

Atitude de deitado:

Nesta atitude o corpo estendido ao longo do solo ou sôbre o banco sueco, apoia completamente desde a cabeça aos pés sôbre o plano horizontal. A cabeça deve assentar pelo *occiput*, mento recolhido. O pescoço deve

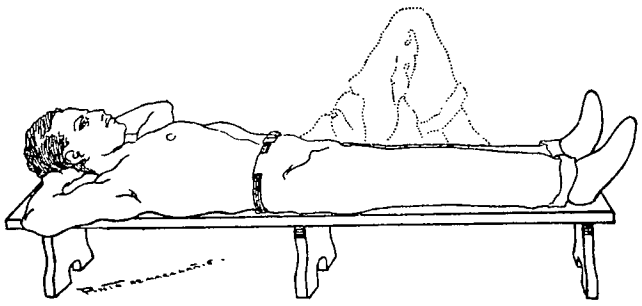


Fig. 1

ficar em perfeita extensão. As omoplatas devem assentar igualmente pelo seu ângulo inferior, a espinha no plano horizontal. E, além disso, não só o dorso deve apoiar sôbre o plano do banco, como os rins e o sacro e a face posterior das coxas. O abdómen não deve ser projectado de baixo para cima pela seladura dos rins. Os braços, colocados ao longo do corpo, não devem formar ângulo nos cotovelos, quer em pronação, quer em supinação, e nesta, o elocrânio não deve apoiar mais do que o dorso da mão. Os joelhos não devem estar flectidos, o vazio poplíteo deve assentar sôbre o plano horizontal. Os pés devem repousar unidos sôbre a face posterior dos calcâneos.

No emtanto o rigor desta posição na sua forma clássica, além de se não obter logo de uma feita no começo do ensino, também não deve ser realizado no início da educação da respiração. Deve-se recorrer à posição derivada de mãos à nuca e subderivada de joelhos flectidos, para assim bem se obter o apoio dos rins como condição indispensável à rectificação da coluna, que só bem se consegue, como é óbvio, da base para a parte livre.

Derivada de mãos à nuca na posição de deitado:

Para se tomar esta posição derivada, entrecruzar os dedos de ambas as mãos, engrenando-os completamente e por forma tal que se conservam passivamente assim.



Fig. 2

Em seguida, levar as mãos assim engrenadas à parte superior da nuca (o *occiput*), sem violência, deixando cair naturalmente os cotovelos flectidos para os lados, pela única acção da gravidade e até o seu limite de possibilidade, sem procurar violentar o apoio ao plano horizontal, ao começo do ensino. A pouco e pouco êste apoio é conseguido, mas nunca deve ser forçado, porque entrariam em acção sinérgica violenta os feixes superiores do trapézio, que assim deslocariam a espádua, ao mesmo tempo que os rins se cavariam provocando a seladura lombar, o que é mester sempre evitar.

Ainda os músculos, grande e pequeno peitoral, em geral muito curtos, seriam violentados e abafariam, pela contração exagerada, a face superior e anterior do tórax, dificultando a respiração. Os peitorais, na seqüência da técnica da educação da respiração, irão gradualmente alongando-se, pois que êste alongamento é condicionado por ela própria no embate seguro a todas as sinergias. O queixo deve recolher sem contractura, para evitar a congestão cefálica pela contracção dos músculos do pescoço. Êste movimento de recuo do queixo facilita ainda o melhor apoio dos rins, pela mais perfeita rectificação da coluna cervical. Sabe-se que as curvaturas da coluna são solidárias, isto é, se uma se acentua ou atenua, logo as outras a seguem no seu movimento. Se a rectificação da coluna cervical se não obteve com perfeição, obedecendo a todas estas regras, é então necessário colocar uma pequena almofada de areia (que se não desloca nem deprime) sob as mãos entrecruzadas debaixo da nuca.

Subderivada de joelhos flectidos na posição de deitado (fig. 1):

Coxas flectidas sôbre a bacia, pernas flectidas sôbre as coxas, pés e calcanhares unidos bem assentes sôbre o plano horizontal, e muito recuados, pois que quanto mais recuados, tanto melhor assenta sôbre o plano a região lombar, desaparecendo a seladura correspondente; joelhos unidos sem contracturas ou violência. As pernas não devem ficar afastadas para não dar predominância aos abdutores, visto que estes seriam com as pernas afastadas solicitados a contraírem-se exageradamente, o que vai de encontro a um dos princípios da gimnástica sueca, dando a predominância de um grupo de músculos sôbre o outro, que seria aqui sôbre os abdutores.

Se ainda assim os rins não assentam bem no plano do banco, é que os músculos psoas-ilíaco e pilares do diafragma a isso se opõem, pelo encurtamento das suas fibras ou pela sua contractura. É então necessário servir-se o professor de um banco de gimnástica médica, assentá-lo sôbre o banco sueco, encostá-lo às coxas flectidas em ângulo recto sôbre a bacia e colocar as pernas horizontalmente sôbre o plano do banco. Na seqüência dos exercícios a coluna lombar rectificar-se-á naturalmente e então é a ocasião de abandonar o auxílio do banco suplementar.

Atitude de sentado (fig. 3):

É sôbre o banco sueco que se toma esta atitude. O aluno senta-se a cavalo no banco, com as coxas perfeitamente assentes até o joelho, pernas abandonadas em relaxamento muscular, formando um ângulo obtuso com as coxas, repousando os calcanhares sôbre o solo, os pés em abdução. O busto perfeitamente vertical, cabeça em extensão com o mento recolhido, sem que os músculos do pescoço se contracturem, para não prejudicar a circulação cefálica.

Os braços caem ao longo do tronco no plano transversal, em supinação ao começo do ensino, isto é, em hipercorrecção, e em pronação num grau mais adiantado da progressão, isto é, quando a fixação das espáduas já é perfeita.

Esta atitude é tomada com encosto ao espaldar no primeiro grau do ensino, e só mais tarde é que se faz livre. Todos os pontos de apoio desde os joelhos à ca-

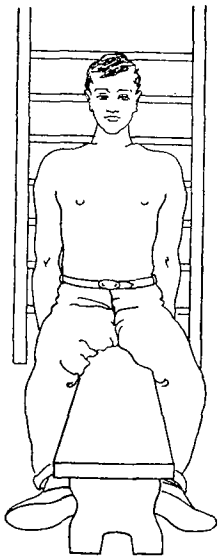


Fig. 3

beça devem estar rigorosamente fixos, e esta fixação faz-se da base para a superfície livre. Nesta atitude de sentado, enxertam-se as derivadas de mãos às ancas, mãos aos ombros, e subderivadas de braços em extensão lateral, em posição rectangular, e em extensão superior, num grau mais adiantado de progressão.

Atitude de pé (fig. 4 e 5):

Tem sido considerada esta atitude pelos suecos, e com todo o acêrto, como uma síntese do método de Ling.

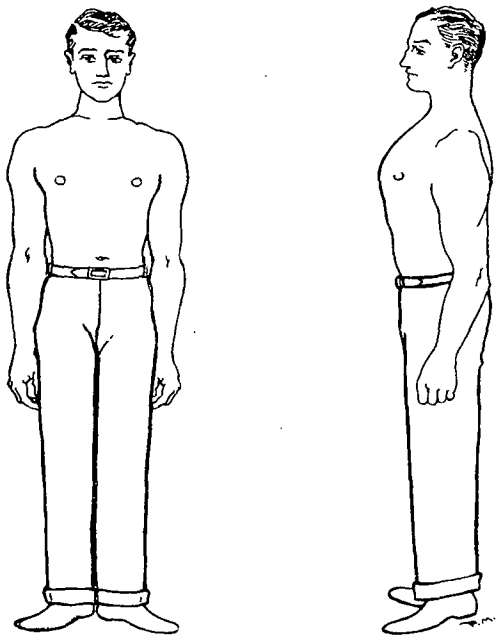


Fig. 4 e 5

Quem sabe estar de pé com a necessária correcção realiza um ideal educativo que se traduz numa expressão de beleza incontestável, desprendendo-se da atitude, se a ela corresponde a devida boa conformação, completando-a. O aluno que por uma judiciosa progressão chegou até aqui sabe realizar a atitude perfeita, fixando o seu centro de gravidade e obedecendo rigorosamente à manutenção dos pontos de apoio desde os pés até a cabeça. Comanda-se — atitude pé, e o aluno aqui, sabe firmar-se da base à superfície livre, mantendo todos os segmentos do corpo em extensão, coluna rectificada num óptimo indispensável à execução perfeita da função respiratória,

exigida na escola sueca como base imprescindível do valor anatómico-fisiológico de todo o movimento regrado.

Os movimentos derivados fazem-se, portanto, agora partindo de uma perfeita posição estática que lhes dá o máximo valor educativo. Sem posição fundamental perfeita, os movimentos podem ter todas as características, menos a de uma análise perfeita do movimento. É a ginástica sintética arbitrária de um utilitarismo sem base racional, por oposição à gimnástica analítica, regrada, racional, base de uma aplicação utilitária no óptimo de aproveitamento, sem gastos supérfluos de energia. É recuar a fadiga, tam prejudicial, e dotar o organismo de uma resistência capaz de um esfôrço bem condicionado num momento dado e útil de aplicação.

Todos os truques ou expedientes empregados na técnica clássica para aperfeiçoamento da atitude, como recuo dos ombros, afastamento dos braços do tronco, rotação exagerada dos úmeros no sentido da supinação, etc., para se conseguir uma perfeita extensão e fixação dos segmentos e maior facilidade da respiração, são postos de parte por inúteis, e mesmo prejudiciais, na técnica seguida neste programa.

A posição de pé conseguida na sua forma pura, por uma cuidadosa progressão da educação da respiração e educação dos movimentos, na posição de deitado e de sentado, é realizada naturalmente por uma contracção sinérgica dos músculos do tronco e dos membros inferiores. Afastadas por educação todas as sinergias, as contracções sinérgicas realizam-se agora num máximo de esfôrço útil, entrando cada grupo muscular com a sua cota parte num equilíbrio bem repartido, que não solicita a manifestação das sinergias do menor esfôrço ou da preguiça.

A fixação de todos os pontos de apoio, preparada antecipadamente, dá ao aluno toda a segurança na execução da atitude, e basta a iniciativa da sua vontade para a realizar na sua máxima perfeição.

A escola sueca exige que nesta atitude, como em todas as outras, a função respiratória se faça no seu óptimo fisiológico, o que nem sempre aliás consegue.

Neste programa o princípio fundamental é observado com o máximo rigor, pois que a atitude perfeita é já a conseqüência lógica de uma progressão tendente à realização daquele óptimo fisiológico.

Agora, é extremamente simples a execução da atitude e todas as correcções a fazer dirigem-se mais à distracção possível do aluno, do que a dificuldades ou impossibilidades somáticas.

O aluno está educado para a atitude de pé.

As sinergias foram combatidas e afastadas.

A respiração e os movimentos educados não admitem agora desvios compensadores, nem contracções inúteis.

E ao comando de — posição de pé — o aluno sabe dosear perfeitamente a acção isolada das diferentes unidades musculares que tem de pôr em acção.

Combatidas e afastadas as sinergias, foi-se preparando assim ao aluno, uma consciência nítida do movimento a executar, tendendo a alcançar sempre a perfeição, com uma naturalidade e à vontade que a técnica clássica não consegue senão com rigidez e instabilidade.

É isto um grande progresso cujas conseqüências educativas e utilitárias são do maior alcance.

É o processo endogénico a prevalecer sôbre o exogénico e que confere ao homem um poder maior de afirmação e exteriorização de sua vontade livre.

O homem, na posse de uma fôrça canalizada a partir já da educação também endogénica da respiração, sabe repartir o esfôrço, proporcionando-o a cada grupo muscular, no seu *quantum satis* de fôrça necessária e bem doseada.

É esta a *posse de si mesmo* de que falam alguns autores, mas agora interpretada no verdadeiro sentido endogénico da formação que caracteriza a gimnástica analítica dêste programa.

A vontade afirma-se na execução regrada do movimento, mas não é êste que exogènicamente a desenvolveu ou formou.

Os movimentos não atingem directamente a vontade, muito pelo contrário, é esta que se exterioriza no movimento regrado. E exterioriza-se como uma faculdade ou aptidão conservada em potência e dentro dos limites próprios marcados para cada indivíduo. É esta faculdade, como diz Klages, contrariada as mais das vezes pelas emoções e só pode desprender-se num óptimo de afirmação quando as sabe vencer. A volição difere do sentimento de impulsão, pelo acto de vontade que se ajunta a esta última, para a transformar de *fond en comble*, como diz o mesmo autor. O predomínio da fôrça impulsiva sôbre a resistência é a base da facilidade com que a vontade se produz, mas não coincide com a intensidade dos sentimentos, nem com a sua duração, e opõe-se até à sua profundeza. Há uma cousa que se chama a *excitabilidade da vontade* e que varia para cada indivíduo. A fôrça de vontade é uma frase sem significado rigoroso, pois o indivíduo pode ser dotado de uma grande fôrça de vontade, uma aptidão enorme mesmo em potência, mas a que falta a excitabilidade própria para entrar em acção.

E, *vice versa*, um indivíduo com uma fôrça de vontade menor pode ser dotado de uma excitabilidade tal, que a valorize. É uma questão de temperamento, tomada esta palavra no sentido exacto psicológico. É uma particularidade da estrutura natural do carácter. Por isso é fundamental distinguir nitidamente a excitabilidade dos sentimentos da excitabilidade da vontade, pois estas duas noções não se encontram sempre reünidas no mesmo grau em cada indivíduo, de onde resultam combinações diversas.

É esta excitabilidade da vontade que caracteriza principalmente os indivíduos, e bem assim os povos, as raças e as nações nas suas diferenças respectivas de graus de vontade. E a gimnástica de formação, na sua acção sôbre as faculdades superiores do espírito, apenas tem o poder de provocar mais intensamente esta excitabilidade da vontade, sem que todavia possa formar ou desenvolver esta faculdade.

Tendo-se falado tantas vezes do processo endogénico de formação, que não exclue o processo exogénico, de que o primeiro tantas vezes lança mão como auxiliar, torna-se necessário, agora, esclarecer bem o seu modo de acção.

Colocado o aluno num meio favorável em que a *contrainte* exterior, isto é, a sujeição ao próprio meio, o não priva da iniciativa de se afirmar livremente, o processo endogénico da educação caracteriza-se pelo despertar da afirmação sem peias das *faculdades* ou *aptidões* ou *talentos* que constituem a *matéria* do carácter para cada indivíduo.

Sendo hoje de uma dificuldade enorme, por estudos recentes da psicologia, assentar nos princípios fundamentais a estabelecer para dosear os movimentos no seu óptimo de condições e sua influência (quási ignorada e muito indefinida) sôbre as faculdades superiores do espírito, tem de considerar-se o problema sob um aspecto completamente novo em harmonia com os resultados actuais da ciência.

Actuar de fora para dentro, às cegas, arbitràriamente, julgando ir atingir faculdades espirituais que fogem a toda a análise somática, é tarefa inglória, inútil e, por vezes, perigosa.

A razão, pois, leva a proceder de modo inverso, analisando pela reflexão interior ou introspecção o modo por que se realiza a *formação*, o desenvolvimento e a exteriorização dessas faculdades num meio privado de sujeição ou *contrainte*.

O processo exogénico exclusivamente adoptado nas escolas de educação física, obrigando, sujeitando o aluno a copiar servilmente, numa imitação toda exterior, o movimento regrado ou não, tira-lhe toda a iniciativa interior de o realizar com a independência de espírito e afirmação da vontade.

Não quere todavia dizer isto que o processo não preste relevante serviço ao endogénico. O professor, apresentando ao sentido *mais vidente* do aluno como lhe chama Klages, a imagem do movimento regrado antecipadamente explicado nas condições e fins da sua execução, dá, por assim dizer, ao aluno a muleta que o há-de amparar no primeiro esbôço da consciência interior, que se afirmará cada vez com mais independência nos passos consecutivos da progressão. A intenção consciente esboçada interiormente (atitude de Binet) nesta consecutiva e maior afirmação dará ao aluno em breve o poder de abandonar a muleta (isto é o auxílio exogénico) por inútil.

É o que se manifesta na atitude de pé tomada com rigor após a educação da respiração e dos movimentos. A atitude realiza-se de *motu*-próprio cimentada conscientemente numa progressão de atitudes interiores, cujo somatório é a própria atitude de pé expontânea e livre.

Se o aluno fôsse constrangido, sujeito, violentado a uma disciplina exterior de correcções sucessivas de movimentos imperfeitos, numa assimilação de imagens apenas exteriores, a consciência ficaria em branco, estranha aos progressos interiores, ainda misteriosos, da educação dos movimentos.

No processo endogénico, ao contrário, a consciência toma uma parte activa na execução do movimento, e as faculdades superiores do espírito, encontrando vias perfeitamente abertas e conscientes à sua manifestação ou exteriorização, dão-nos até a ilusão de se terem integralmente formado, nascido ou desenvolvido.

O espírito, desligado de toda a *contrainte* ou sujeição exterior de uma falsa disciplina, cria, agora, êle próprio uma disciplina muito sua, adoptada livremente num esfôrço sempre crescente e numa afirmação pessoal de carácter que não admite exclusivamente apenas a cópia servil da imagem, mas antes a sua actividade consciente. É esta a excitabilidade da vontade dentro de certos limites de que fala Klages, que é preciso ser compreendida não simplesmente num movimento exterior arbitrário, mas num movimento interior pessoal do *eu* espiritual e voluntário.

Por aqui se vê nitidamente a diferença categórica dos dois métodos, que não se excluem contudo, totalmente, antes se completam na medida exigida pela educação.

Quando se diz que o aluno adopta uma disciplina interior toda sua, não quere isto dizer que a crie em todos os seus elementos, senão que, recebendo-a em sua consciência, a reflecte, adopta e aplica livremente no esfôrço útil prèviamente despertado pela luz guiadora do educador.

Eis o grande papel do mestre e no caso sujeito o do professor de educação física.

Com respeito aos sentimentos, deve notar-se que há uma cousa que se chama também a *excitabilidade* dos sentimentos, mas que difere da sua *vivacidade* e ainda da sua *profundeza*.

Daqui deriva para o sentimento uma interpretação bem diferente segundo os casos. Um sentimento fraco, mas que é muito excitável, produz um efeito enganador, parecendo-nos às vezes até forte na aparência.

Esta excitabilidade anda ligada à vivacidade, qualidade esta que confere ao sentimento uma aparência de profundeza que não possue. Só na profundeza o sentimento se caracteriza devidamente, embora se não exteriorize por uma forma visível.

A excitabilidade dos sentimentos cresce na razão directa da sua vivacidade e diminue na razão da sua profundeza.

Dizer pois de uma pessoa que é superficial nos seus sentimentos, porque a sua exteriorização é deminuída por falta de vivacidade ou excitabilidade, é um êrro profundo.

A lentidão ou rapidez com que se desenvolvem os processos interiores (isto é, a estrutura do carácter) caracteriza o temperamento individual, tomado êste têrmo no sentido psicológico. Mas não é esta lentidão ou rapidez que determina ou caracteriza essencialmente o acto da vontade.

Esta é determinada pela *impulsão* ou atracção para um fim que só é atingido com a plena consciência da resistência, isto é, dos obstáculos que se opõem à realização do acto: um indivíduo pode ter uma grande excitabilidade da vontade, auxiliada ainda por uma grande impulsão, e não realiza o acto puro da vontade pela inconsciência do sentimento da resistência oposta pelo objecto a atingir: é o caso da mulher da anedota que foi à feira vender os ovos. Neste caso o acto da vontade realizou-se apenas no pensamento.

Uma grande excitabilidade da vontade vai quási sempre de par com uma superficialidade que não conduz ao sucesso, e uma pequena excitabilidade da vontade vai de par com a *profundeza* e com um sucesso as mais das vezes certo. Entre uma e outra há graus diversos que se manifestam na maior decisão para os mais excitáveis da vontade, mas com menos probabilidade de êxito, e na indecisão para os menos excitáveis, mas com o êxito seguro a maior parte das vezes.

O caso dos maníacos, em que a excitabilidade é enorme, e as resistências são nulas pela inconsciência do obstáculo, caracteriza o insucesso do acto voluntário.

São os possessos da vontade, seres em que a personalidade se afirma no domínio da vontade arbitrária, cousa por demais conhecida nos histéricos. (A maior parte dos vencedores de *records* entram neste grupo). É o caso de uma vontade absolutamente absurda preencher o vazio de uma potência formadora paralisada, (Klages).

Os *circulares* dificilmente excitáveis, em que a impulsão é deminuída de uma forma anormal, tocam o extremo da abúlia por falta absoluta de atracção para um fim voluntário.

São estes casos extremos, mas podem fazer-se mil combinações, sendo certo que os sentimentos se opõem ao acto voluntário com diferenças de graus na sua realização efectiva. A fôrça de vontade e a sua excitabilidade podem coincidir no mesmo indivíduo, mas nem sempre é o caso. A fôrça de vontade pode mesmo prejudicar o êxito, pois a imagem muito viva do sucesso pode prejudicar êste mesmo. A excitabilidade dos sentimentos e a excitabilidade da vontade, combinando-se em graus diversos, produzem tipos diversíssimos também.

Tudo isto sucintamente apresentado vem para dizer e atestar da dificuldade enorme que há para o educador, e no caso sujeito o professor de gimnástica, de julgar que por processos somáticos muito simplistamente intervém na formação de uma faculdade sujeita a tantas e tam variadas determinantes psíquicas.

Nada menos do que um tratado de filosofia... ¡Que delicadeza nesta matéria!

Seria quási indispensável a assistência de um psicólogo eminente para conduzir o ensino segundo as múltiplas directrizes em cada caso especial e variar ainda quási ao infinito as respectivas modalidades do movimento para aqueles que estão erradamente convencidos da sua acção específica sôbre as faculdades superiores do espírito.

É, pois, um êrro profundo querer invadir os domínios da psicologia pura com êsse apetrechamento inútil para

o caso de uma gimnástica mais ou menos complexa de movimentos. É que mesmo sendo verdadeira a estranha teoria, nunca o mestre saberia apreciar justamente as modificações sofridas na vontade do aluno.

Mais excitabilidade? Menos excitabilidade? Mais impulsão? Menos impulsão? ¿O acto realizado teria sido produzido ainda por uma excitabilidade maior ou menor dos sentimentos? ¿Por uma excitabilidade maior ou menor da vontade? ¿Por um dom especial de exteriorização? Pelas variantes do temperamento individual? ¿Por circunstâncias fortuitas? ¿E, ainda, uma nova face do problema. ¿A vontade afirmada na execução dos exercícios de gimnástica, afirmação motivada por uma atracção do fim (desejo de admiração, de prémio, de competição, de sucesso, cousas estas sem uma resistência séria de obstáculo a vencer) afirmar-se-á ela num fim elevado, num problema sério da vida, numa decisão afirmativa da vontade, numa ocasião necessária em que os sentimentos predominantes se amontoam em obstáculos reais de vitória difícil nos vários temperamentos? Um mundo de interrogações a que o educador tem de responder sempre com uma ignorância absoluta dos mil aspectos individuais. Só existe um elemento poderoso educativo da vontade, mas êste elemento não pode sair de um equilíbrio na trave sueca, de um salto por mais arrojado, ou da maior perfeição dos exercícios de uma técnica por melhor e racional que seja. É êste elemento um só, um elemento de ordem psíquica, um elemento espiritual puro, pois a vontade não se doma, nem se forma, desenvolve ou educa com a disciplina da *contrainte* exterior, nem com processos somáticos os mais bem urdidos em imagens sensíveis de movimentos exteriores. A vontade não é dominada pelo movimento, antes o rege, governa e domina. O instrumento não pode levantar se contra o seu agente. Ora o elemento aludido não é outro senão a educação da vontade por processos endogénicos de formação, por processos espirituais e morais do exemplo, que só êles podem atingir numa larga medida, numa faculdade que por superior entra no grupo das que constituem a *matéria* de carácter.

Pode-se também intervir na *natureza* do mesmo, isto é, nas disposições espirituais ou tendências, pois são elas que elaboram a matéria arrancando desta o seu máximo de potência.

Não é, porém, assunto para ser versado neste programa.

Sejam quais forem as determinantes do carácter no que diz respeito à matéria do mesmo, sua natureza e estrutura, o conceito de Ling prevalece, visto que não é indiferente à exteriorização das faculdades superiores do espírito um corpo integralmente educado por uma gimnástica de formação.

Mas não é só no aspecto intelectual e moral do problema educativo que o processo endogénico tem características inconfundíveis, traduzindo o seu especial modo de acção; é também somàticamente, visto que êle visa sempre a actuar do centro para a periferia, dos órgãos superiores para os inferiores, segundo a hierarquia dêstes órgãos e respectivas funções. Um exemplo bem frisante é o da sua acção na educação da respiração. A forma admirável que alcançam os tórax modelados pelo método sueco, quando o anima realmente o espírito que a êle preside, é conseqüência mais da livre e harmónica expansão pulmonar, realizada no óptimo das suas condições, do que da acção externa muscular sôbre o esqueleto.

É que mesmo o próprio postulado biológico de que a função faz o órgão traduz de um certo modo uma grande realidade, e é em virtude dêsse facto positivo que têm sido possíveis ao processo exogénico algumas das suas pretensas vitórias, a começar pela hipertrofia muscular, obtida através da prática desordenada da função, dando ilusão, assim, pelo volume anormal da região, que a fôrça lhe está inerente numa correlativa equação.

Estas hipertrofias não podem existir no processo endogénico, dado o ajustamento perfeito entre o princípio ideal básico, o método seguido, a técnica que o realiza e as leis que condicionam a nossa natureza, de onde resulta harmonia integral, como em tudo aquilo onde entra a animar e a comandar o espírito da verdade.

*

Postas estas considerações, a atitude de pé é a resultante natural de uma prévia educação da respiração e dos movimentos na qual o processo endogénico tem a devida supremacia.

As condições técnicas da sua execução são as seguintes:

1.º O corpo deve reposar sôbre a planta dos pés, formando estes um ângulo de 90 graus e fazendo incidir o pêso mais sôbre as pontas, os dedos fortemente flectidos agarrando o solo. O ângulo de 60 graus que alguns aconselham, além de ser dificilmente realizável numa abertura rigorosa, ainda tem contra êle a dificuldade de se repartir igualmente o pêso do corpo sôbre ambos os pés, e ainda a inutilidade de o efectivar na técnica dêste programa por motivos ortopédicos, visto que a progressão afasta todos êsses perigos;

2.º Fixação da articulação do colo do pé;

3.º Fixação dos joelhos e das rótulas pela contracção dos músculos da coxa;

4.º Fixação da bacia pela contracção sinérgica dos nadegueiros, massa sacro-lombar e rectos do abdómen;

5.º Fixação das espáduas e braços;

6.º Fixação da cabeça;

7.º Fazer uma ligeira inclinação para a frente de todo o corpo em extensão sôbre as articulações tíbio-társicas sem que os demais pontos fixos se desloquem da sua fixidez estática. Além da maior beleza e naturalidade da posição, que é a atitude do homem na marcha natural, ainda fornece alguma cousa de alta importância — a estabilidade do equilíbrio, condição indispensável na rectificação da coluna vertebral, cujas curvas de compensação se estabelecem logo na atitude clássica sueca, em que o equilíbrio é instável.

Assim a respiração ganha em perfeição fisiológica, visto que ela é condicionada pelo grau de rectificação da coluna.

Daqui se infere também, por ser esta a posição última duma gimnástica educativa, que o professor deve ter em conta a menor falta cometida na sua execução pelos alunos, sendo as mais freqüentes as seguintes:

1.ª Os pés estão mal assentes e não repousam sôbre as plantas;

2.ª A articulação do colo do pé está relaxada em flexão interna ou externa;

3.ª Os segmentos articulares estão exageradamente flectidos na inclinação do corpo para diante;

4.ª Os joelhos formam um ângulo e não estão unidos. As rótulas não estão fixas. A causa: falta de contracção do quadricípete crural e dos aductores;

5.ª Os rins estão muito cavados ou, pelo contrário, muito projectados em convexidade posterior;

6.ª Os músculos rectos não estão suficientemente contraídos, dando como conseqüência a falta de fixidez da bacia e bem assim os transversos, o que traz como conseqüência a projecção da massa intestinal, o que prejudica a função respiratória;

7.ª O centro de gravidade (na 11.ª dorsal) não está fixo pelos músculos extensores da coluna, dando curvas de compensação.

Educação da respiração

Emquanto a totalidade dos alunos das classes dos liceus não tiver passado pela progressão que o novo

programa da educação física vem criar, todos têm, seja qual fôr a classe a que pertençam, de começar por educar a sua respiração, segundo as normas abaixo indicadas, sem que o professor de ginástica lhes possa introduzir qualquer modificação.

Primeira parte da educação da respiração

Deitado o aluno no banco sueco na posição derivada de mãos à nuca e sub-derivada de joelhos flectidos, os exercícios são feitos respeitando a execução e o ritmo natural.

I — A respiração deve ser feita:

a) Pelo nariz e quando a asa do nariz adira na inspiração, obrigar o aluno a dilatá-la, o que se consegue mediante o que vulgarmente se chama uma careta, a fim de se poder livremente fazer a inspiração;

b) Sem esfôrço;

c) O ciclo respiratório compõe-se de três tempos, sendo um tempo para a inspiração, um e meio para a expiração e meio para a pausa no fim da expiração;

d) Nunca parar entre a inspiração e a expiração, porque seria cortar o trabalho respiratório ao meio, fazendo o descanso ou pausa expiratória antes do ciclo respiratório cumprido.

II — A respiração deve ser exclusivamente toráxica, imobilizando tanto quanto possível o ventre e retraindo-o sem exagêro (mas sem contraturar os músculos, porque os congestiona, o que é sempre mau).

III — Para que a respiração toráxica possa ser realizada com perfeição é preciso que a coluna vertebral esteja o mais rectificada possível, e para isso é que:

a) Se deita o aluno no banco, obrigando-o primeiramente a ter os rins perfeitamente assentes no plano horizontal;

b) Flectir os joelhos e aproximar o mais possível os calcanhares das nádegas, segundo todas as normas precedentemente indicadas no lugar próprio.

IV — Os exercícios respiratórios devem fazer-se em duas séries de oito ciclos respiratórios completos e comanda-se:

1.º (ao natural). Inspirar, expirar, pausa;
2.º Repete;
3.º (mais fundo). Inspirar, expirar, pausa;
4.º Repete;
5.º (muito fundo). Inspirar, expirar, pausa;
6.º Repete;
7.º (ao natural). Inspirar, expirar, pausa;
8.º Repete.

Depois de um certo descanso, repete-se esta seqüência de exercícios, mas nunca por mais de uma vez.

Observações.— Sempre que não haja inconveniente para a saúde dos alunos, a educação da respiração deve ser feita com o tronco nu, visto que assim melhor se pode vigiar a execução e correcção do exercício. Sempre que o tempo o permitir, as janelas do gimnásio devem estar abertas, pois os produtos exalados na respiração são ultra-tóxicos. Logo que o aluno terminar o exercício deve vestir-se ràpidamente. O estomago não deve estar cheio, nem completamente vazio. O exercício deve ser trissemanal, com um dia de intervalo de um para outro. Os exercícios respiratórios devem ser feitos por turmas de quinze alunos de cada vez, e os bancos devem estar colocados paralelamente e à distância de 80 centímetros uns dos outros.

O professor colocar-se á a meio e à distância suficiente para que domine com a vista todos os alunos de face, podendo passear de um lado para o outro a fim de melhor verificar a execução dos exercícios. O professor deve fazer uma explicação prévia da forma da execução dos exercícios e do fim a que êles visam, a fim de que os alunos se interessem devidamente pelo que vão fazer e o façam com consciência. As crianças que não tenham as condições físicas necessárias para obter essa educação em curso devem ser dispensadas de gimnástica, visto que não há coisa pior do que gimnástica mal executada.

As crianças nestas condições devem ser entregues aos cuidados de médicos especialistas que lhes ministrem a gimnástica médica adequada às suas necessidades em sessões individuais.

Em regra a criança portuguesa não alcança a educação perfeita da sua respiração em menos de uma época escolar; conseqüentemente, as crianças, sobretudo das primeiras classes, não poderão antes de finalizar o primeiro ano lectivo da execução dêste programa passar à educação dos movimentos dos vários segmentos do corpo, o que deverão fazer passado o primeiro mês do ano lectivo seguinte, se as suas condições o permitirem.

Em virtude do número necessário e restrito de movimentos que se fazem segundo êste novo programa, cada sessão de gimnástica, mesmo completa, nunca poderá ir além de um máximo de quinze minutos, sendo as sessões trissemanais e sempre intervaladas de um dia.

As normas para a execução da educação dos movimentos dos vários segmentos do corpo obedecem às seguintes prescrições:

I — Em todos os exercícios dos vários segmentos do corpo o professor deve ter o cuidado de vigiar atentamente a rectificação da coluna vertebral, condição indispensável para o bom jôgo diafragmático essencial a uma boa respiração.

II — A rectificação da coluna só pode ser obtida nos primeiros graus da progressão por uma forma passiva. Primeiro na posição de deitado e depois na de sentado pelo apoio sólido do tronco fornecido conjuntamente pela bacia e articulações coxo-femorais, com as coxas perfeitamente assentes até à articulação do joelho, sôbre o banco sueco. A rectificação da coluna quere apenas significar a deminuïção das suas curvaturas no óptimo das suas condições anatómico-fisiológicas.

III — Nos graus mais avançados de progressão, na posição de pé, aquele apoio é fornecido pela bacia, cuja posição de fixidez depende agora da fixação do joelho e do colo do pé, de onde a necessidade de rigorosamente se fixarem estes dois pontos de apoio antes de se iniciar qualquer movimento dos segmentos.

IV — O professor deve não esquecer o jôgo antagónico das potências musculares do abdómen, cuja influência sôbre a função respiratória é importantíssima. Por isso deve atender à contracção da parede addominal feita sem exagêro, pois desta depende em todos os movimentos segmentares uma perfeição maior do acto respiratório.

V — Ainda o professor de gimnástica deve ter sempre presente o antagonismo entre a atenção e a respiração, utilizando pedagògicamente êste princípio de altas conseqüências educativas. À respiração superficial corresponde uma atenção profunda, à respiração profunda corresponde uma atenção superficial. Daqui resulta que o professor de forma alguma deve fazer explicações ou divagações fora de propósito, solicitando a atenção do aluno, que deve estar só ocupada na execução metódica e rigorosa dos exercícios cujas explicações foram antecipadas com o aluno em descanso e à vontade.

VI — Na classe de gimnástica deve reinar o silêncio de forma a não comprometer o princípio atrás aludido, devendo todas as explicações dos exercícios preceder a sua execução.

VII — Se os alunos ou algum dêles realizarem mal o exercício comandado e explicado, deve repetir-se a execução precedida de um pequeno descanso, que se aproveita para explicar o significado e verdadeiro sentido dos movimentos e atitudes iniciais.

VIII — O comando deve ser breve e sugestivo e sem palavras desnecessárias à sua compreensão, obedecendo o professor rigorosamente aos enunciados dêste programa.

IX — A sessão de gimnástica deve aproveitar tanto quanto possível a todos os alunos igualmente, devendo o professor repetir os exercícios respectivos o número de vezes necessário à sua perfeita compreensão, sem contudo levar esta repetição ao limiar, mesmo de pequena fadiga, que logo se manifesta na falta de atenção e instabilidade dos pontos de apoio fundamentais.

X — Nunca o professor deve manter as atitudes demoradas na sua execução ou preparação com o pretexto de corrigir uma falta observada num ou nalguns alunos menos dotados, antes deve recomendar silêncio e abandono da atitude aos restantes para atender especialmente os erros cometidos por aqueles. Deve ainda ter em conta que a fadiga é sempre o resultado de atitudes intempestivas ou prolongadas ou ainda de movimentos feitos erradamente numa altura de progressão não atingida.

XI — Emquanto a classe na sua totalidade não executar uma determinada atitude ou movimento dela derivado com a maior correcção, não se deve dar mais um passo na progressão. As vantagens que derivam dêste sistema são de uma clara compreensão, e ainda de uma necessidade imprescindível, para melhor aproveitamento dos alunos mais adiantados, que nunca perdem por esperar, antes melhoram e afirmam as suas condições individuais.

XII — É de uma prática anti-científica e anti-pedagógica julgar-se que pela repetição incorrecta dos movimentos se consegue beneficiar a atitude fundamental e corrigir os próprios movimentos.

XIII — Deve ainda o professor, em oposição à rotina, atender a que de uma lição de gimnástica se deve sair mais repousado do que antes, e que se fôsse necessária a sua repetição imediata, ela se poderia fazer sem esfôrço ou fadiga. A gimnástica deve ter sempre efeitos sedativos e não irritantes ou excitantes.

XIV — O professor deve saber executar com perfeição todos os exercícios, não só para os exemplificar, como auxiliar poderoso do processo endogénico, mas ainda para saber aprender no aluno a sua errada execução. Todo o exercício deve ser ensinado não só pela imagem do movimento imitado, mas ainda pela explicação prévia da intenção que o mesmo exercício realiza interiormente.

XV — O processo endogénico, que caracteriza essencialmente a formação, é executado de dentro para fora, e assim o aluno, conhecedor das intenções do movimento, antecipadamente explicadas pelo professor, realiza o esfôrço interior pela sua vontade livre em combinação com a imagem sensível fornecida pelo mestre. É neste sentido de afirmação de vontade como primeira condição interna de movimento analítico que esta faculdade nos dá a aparência de se desenvolver pelos movimentos, êrro profundo e já definitivamente contestado no lugar próprio.

XVI — A aprendizagem dos exercícios sem ser acompanhada de esfôrço interior de uma atitude conscientemente tomada vai de encontro ao princípio do maior esfôrço útil, e toda a ginástica baseada na infracção dêste princípio não é gimnástica de formação.

XVII — O professor deve ter presente que se a gimnástica ministrada não satisfaz às conseqüências derivadas dos princípios, é que estes não são observados com rigor e não foram compreendidos nas suas finalidades educativas.

XVIII — O maior êrro cometido é desconhecer que os movimentos não se bastam a si mesmos. O movimento só é útil analìticamente considerado quando preenche as indicações do maior esfôrço útil, e isto obtém-se por um rigor cada vez maior na forma de executar a posição fundamental de que deriva.

XIX — Sempre que o professor tiver em conta devidamente os princípios a que obedece a progressão, não terá ocasião de surpreender faltas graves na execução dos exercícios aconselhados neste programa.

XX — Desde que a criança tenha atingido por uma sábia educação da respiração o combate definitivo das sinergias, todo o trabalho educativo do professor no que respeita a execução dos movimentos e atitudes se reduz a pequenos pormenores correctivos de fácil obtenção.

XXI — Os movimentos dos segmentos raro se fazem logo de início no seu máximo de perfeição, contudo desvantagem alguma advém para a perfeição da atitude fundamental desde que se mantenha; e assim o movimento se educa a pouco e pouco, visto que educado está o seu ponto de partida.

XXII — Não julgue o professor que andar depressa é que é andar bem; antes deve sempre seguir numa progressão cautelosa, sem desvios intempestivos, não procurando alcançar ràpidamente o que apenas é uma ilusão de exteriorização de movimentos, sem a sua correspondente significação interior de formação.

XXIII — O professor não desempenhará bem o seu papel sem ter um conhecimento perfeito dos *porquê* e dos *como* dos movimentos analíticos, e sabê-los interpretar pelo lado mecânico e fisiológico, visto que será estéril o seu trabalho em conseqüência de apresentar tam sòmente uma exteriorização, que não alcança a formação interior.

XXIV — Sempre que o professor desprezar os princípios fundamentais da mecânica, não atendendo à natureza do equilíbrio estável, instável ou indiferente, toda a aplicação do movimento fica comprometida na sua intenção do maior esfôrço útil e o corpo imediatamente toma as atitudes de compensação de menor esfôrço, o que deve sempre evitar-se (Tissié).

XXV — A importância dêstes princípios é enorme não só porque as curvas de compensação se manifestam sempre, mas ainda porque as posições dos segmentos opostos ao segmento a mover tomam atitudes de compensação, opondo-lhes pelo seu próprio pêso uma potência de menor esfôrço. Assim o trabalho mecânico útil é uma ilusão.

XXVI — A fôrça num movimento não quere dizer fôrça absoluta, esfôrço exagerado, senão uma fôrça proporcional ao desenvolvimento da potência muscular antagonista.

É uma fôrça útil, que nunca pode levar à fadiga, pois esta representa sempre um desequilíbrio na repartição geral das fôrças.

XXVII — A duração de um exercício não deve ser prolongada além das condições especiais do aluno e da progressão já obtida. O professor deverá cingir-se às indicações respectivas da aplicação de cada exercício observadas neste programa, que muito especialmente atende à sua duração conveniente pelo próprio espírito que anima a técnica.

XXVIII — A rapidez ou o ritmo do movimento está já nitidamente marcada na aplicação dos exercícios dêste programa, onde o professor recebe esclarecimentos de proporção do ritmo ao grau de progressão, à amplitude do movimento dos braços de alavanca, e ainda às conseqüências dos movimentos na sua acção congestionante ou descongestionante.

XXIX — A técnica especial dos movimentos de gimnástica autorizada neste programa à criança portuguesa dá ao professor a garantia de um êxito seguro sempre que observar as condições da sua execução, nada mais

tendo que acrescentar em combinações de ritmos mais apressados, precipitando o trabalho na confusão que resulta do arbítrio em matéria tam delicada no que respeita à fadiga.

XXX — Também a repetição dos exercícios se deve conformar sempre com as indicações dêste programa. A repetição é um elemento de quantidade, e esta está já em princípio, anatómico-fisiològicamente excluída das especiais condições educativas de beneficiar a criança portuguesa, tam debilitada, em suas possibilidades somáticas e psíquicas.

XXXI — A combinação dos movimentos perfeitamente conduzida no sentido atrás estabelecido faz-se na técnica dêste programa, respeitando o princípio da divisão do trabalho útil numa seqüência lógica, e ao professor compete observar rigorosamente as condições impostas. O professor, assim, não tem de enxertar movimentos múltiplos arbitrários em posições derivadas, que falseiam as intenções do legislador no seu *quantum satis* de real valor educativo.

XXXII — Ao professor consciente da doutrina científica e filosófica da técnica de gimnástica dêste programa fica a responsabilidade da execução segundo os princípios respectivos, tendo sempre acima de tudo o objectivo de nunca comprometer o jôgo pulmonar e diafragmático em qualquer exercício que aplique. Antes deve recuar na progressão, se fôr necessário, até conseguir restabelecer o equilíbrio educativo das potências inspiradoras e expiradoras.

XXXIII — O aluno assim educado, numa sábia progressão e num *quantum satis* de movimentos úteis e equilibrantes, atinge o que se chama a formação, e fica, desta forma, em estado de passar à aplicação para emprêgo ainda necessário e útil das suas múltiplas actividades. Esta aplicação já não é educativa no sentido rigoroso, científico e doutrinário da palavra, senão a finalidade lógica de uma preparação devidamente realizada pela educação.

XXXIV — O aluno nos exercícios de aplicação não vai buscar fôrça, vai antes, sim, aplicar a fôrça obtida no equilíbro educativo da formação. O aluno nos jogos e demais aplicações vai despender a fôrça armazenada em suas potências educadas, e êste dispêndio deve ser regrado de maneira a não comprometer a formação já obtida.

XXXV — A parte pròpriamente dinâmica da educação dos movimentos obedecendo ao rigorismo da atitude inicial deve ser sempre dividida em três partes:

1.º O ponto de partida em que o corpo deve ser colocado de forma a fixarem-se todos os pontos de apoio fundamentais, desde os pés à cabeça, em todos os graus de progressão, à excepção da posição de sentado, em que as pernas ficam abandonadas em relaxamento para obviar às curvas de compensação de coluna, visto que o ponto básico do apoio é agora ainda só a bacia e as coxas até aos joelhos;

2.º A acção pròpriamente dinâmica do movimento em fôrça e ritmo adoptado no programa;

3.º A posição de chegada à atitude estática final, que deve ser tam perfeita como a atitude inicial de onde deriva.

XXXVI — Os exercícios da gimnástica não devem ser aplicados imediatamente após os trabalhos escolares. Apenas ficam excluídos desta regra os exercícios respiratórios, isto é, o primeiro grau de progressão da educação da respiração, pelos altos benefícios pedagógicos e efeitos calmantes e derivativos dos trabalhos intelectuais.

XXXVII — O professor de gimnástica não precisa de recorrer a artifícios para prender a atenção do aluno e cativar o seu interêsse, visto que pela técnica dêste programa êsse *desideratum* se alcança sem esfôrço pelo espírito de verdade que a anima.

XXXVIII — Nunca o professor deve consentir que os alunos executem os exercícios, ao começo, *à vontade*, visto que se falsearíam logo de início as condições em que deve ser exercido o movimento analítico.

XXXIX — O ritmo dos movimentos é condicionado na técnica seguida neste programa pelas fases da respiração, que só, aparentemente, não são tidas em conta em certos exercícios nos quais a dissociação obedece, contudo e como sempre, a automatizar a respiração na única forma caracterìsticamente educativa, porque tanto filosòficamente, como científica e pràticamente, é verdadeira.

XL — Os fins alcançados com ritmos mais apressados não visam pròpriamente o trabalho na sua intensidade, mas antes, e muito mais superiormente, na sua forma e qualidade.

XLI — Nos movimentos em que os tempos da respiração não são combinados com os tempos dêsses mesmos movimentos, o professor de gimnástica seguirá à risca as indicações que acompanham a descrição dos exercícios.

XLII — Tanto nos ritmos lentos como nos apressados, os tempos das fases respiratórias devem manter-se na sua proporção fisiológica sempre, e nunca as respirações devem ser forçadas, isto é, nunca devem passar de respirações médias, excepto nos exercícios pròpriamente de educação da respiração segundo as normas taxativas dêste programa.

XLIII — Como a educação dos movimentos da cabeça, membros superiores e tronco se faz na posição de sentado, os rapazes deverão colocar-se a uma distância uns dos outros, nos bancos suecos, de forma a que três fiquem sentados dentro do espaço de dois metros, e os bancos deverão colocar-se tôpo a tôpo e em duas filas paralelas distantes entre si, de modo que nas extensões laterais dos braços as mãos se não toquem.

XLIV. — A forma de comando dos exercícios é a seguinte: «atenção», «posição» e execução à voz de comando.

XLV. — Depois de assimilada a forma de execução dos exercícios, a sua repetição só se fará segundo as indicações taxativas que acompanham a descrição da técnica dêste programa.

XLVI. — O professor terá o maior cuidado em vigiar que na execução do exercício não haja a menor exteriorização de brusquidão ou violência, visto que estas não representam energia, antes pelo contrário, não sendo benéficas, se opõem até à própria educação analítica do movimento.

XLVII. — Sempre que o professor notar maior rigidez nas atitudes, contracturas, dificuldades mesmo na sua elaboração e compreensão, e não havendo defeitos de conformação, o professor, sob consulta do médico escolar, deverá instituir uma classe especial para estes, a quem será ministrado o ensino com a maior solicitude e persistência pedagógica.

XLVIII. — O professor vigiará com a maior solicitude que seja mantida durante a execução do exercício o rigor da atitude, visto que, sendo bem observada a progressão, o rigor da atitude é sua conseqüência necessária. Finalizado o movimento, porém, comanda-se logo: «à vontade», a fim de evitar atitudes estáticas prolongadas. Êste «à vontade» é um simples relaxamento muscular e nunca uma atitude viciosa.

XLIX. — O professor vigiará sempre com todo o cuidado que os rapazes não façam respirações excessivamente fundas (tendência muito natural e maléfica neles) combinadas com os tempos dos exercícios.

L. — Sempre que o professor vir no decurso de um exercício que a respiração se suspende ou se faz irre-

gularmente, afastando-se do seu tipo fisiológico, deve procurar estudar as causas desta perturbação, que em regra estão na atitude inicial mal tomada ou no movimento executado fora das regras exactas pela sua particular violência ou brusquidão, ou ainda por não ter o aluno alcançado o grau de progressão correspondente.

LI — Como para a educação da respiração, na educação dos movimentos dos vários segmentos do corpo é fundamental não se passar de um grupo de exercícios para o seguinte na progressão sem que aquele seja executado com todo o rigor e perfeição, visto que é êste o penhor do bom resultado da educação.

Segunda parte da educação da respiração

(1.º passo da progressão)

Quando o transverso abdominal está já suficientemente educado permitindo uma natural contracção da parede abdominal, a respiração costal superior se encontra já suficientemente educada, e as espáduas se fixam na posição de deitado com relativa facilidade, é o momento de dar o primeiro passo de progressão nesta educação, com o aluno sentado e encostado ao espaldar.

Aqui já o esfôrço para a fixação de todos os segmentos aumenta consideràvelmente.

Técnica.— O aluno senta-se no banco sueco, encosta-se ao espaldar, a bacia bem apoiada no banco e o sacro de encontro ao espaldar, as coxas perfeitamente assentes até os joelhos, as pernas abandonadas em perfeito relaxamento, os calcanhares apoiados no solo, pés em abdução.

De comêço obriga-se o aluno, assim encostado ao espaldar, a flectir pronunciadamente a região dorsal e lombar a fim de as ir, depois, apoiando sucessivamente e de baixo para cima sem esfôrço, de forma a evitar curvas de compensação, visto que o encôsto da cabeça está condicionado pelo perfeito apoio ao espaldar das regiões lombar e dorsal da coluna. Nunca encostar a cabeça desde o princípio antes de se obter o máximo grau de rectificação daquelas. Não se deve exigir o encôsto da cabeça, porque, além das curvas de compensação que se estabeleceriam, se sacrificaria a perfeita extensão da coluna cervical, que só mais tarde pode atingir a verticalidade com as partes dorsal e lombar da coluna.

Agora é necessário fixar perfeitamente a cintura escapular. Nunca o professor deve permitir, para alcançar esta fixação, êsse processo corrente de fazer unir as omoplatas, cousa inestética, anti-fisiológica e conseqüentemente prejudicial, visto impedir o bom funcionamento costal superior, e ainda de perigosas conseqüências no deslocamento das clavículas da sua posição anatómica.

O aluno, com os braços pendentes ao longo do tronco, antebraços em pronação e sem esfôrço aparente, faz como que um movimento de descida dos braços, agora com energia, mas sem exagêro, pela contracção do grande dorsal e do tricípite braquial. (E o movimento tem por fim obter um abaixamento forte dos ombros).

No comêço do ensino, porém, obriga-se o aluno a uma hipercorrecção obtida à custa da supinação dos antebraços, movimento êste que não deve alterar a adesão do membro superior à parte lateral do tronco. Esta supinação é acompanhada da rotação da cabeça do úmero e conseqüente extensão dos peitorais na medida necessária, o que facilita o seu óptimo de alongamento e o bom funcionamento da respiração costal superior.

Fazendo-se a união activa das omoplatas, os peitorais perdem, além de tudo, a direcção normal das suas fibras, o que prejudica *ipso facto* a fisiologia de uma boa respiração costal superior.

Passado algum tempo, que varia segundo as possibilidades de cada aluno, pode já dispensar-se a hipercorrecção e os braços poderão agora cair naturalmente ao longo do tronco, antebraços em pronação, numa tensão moderada sem esfôrço desnecessário e nunca excedendo o plano transversal do tronco, quer para diante ou para trás. É esta uma contracção sinérgica educativa das mais altas vantagens e que o professor deve seguir sempre.

Quando o aluno já sabe respirar bem nesta posição de encostado ao espaldar, encontra-se agora em estado de mais um passo na progressão da educação da respiração.

É o primeiro exercício activo a combinar com a respiração e que, tendo por fim educar o transverso abdominal, acaba a educação daquela função.

É um exercício que toma um outro lugar na técnica dêste programa, quando o aluno já está perfeitamente educado, mas que tem de se antecipar emquanto o aluno não chegou ao grau de progressão respectivo.

3.ª parte da educação da respiração

(2.º passo da progressão ou educação do transverso)

Pratica-se na posição de deitado, corpo estendido naturalmente no banco sueco, na derivada de mãos à nuca, calcanhares unidos (fig. 6). O corpo deve apoiar-se no banco sueco sem a mais pequena curva de compensação. Isto é difícil ao comêço, especialmente na região lombar, cuja seladura se pronuncia sobretudo numa das fases de exercício em conseqüência do encurtamento do psoas-ilíaco

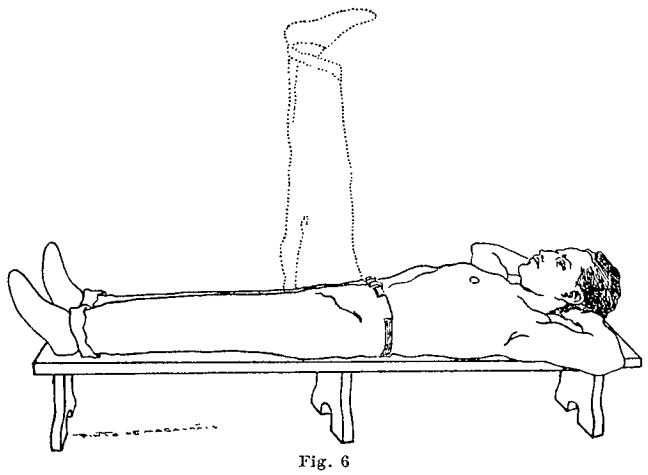


Fig. 6

e ainda dos pilares do diafragma. Comanda-se: «inspirar» (inspiração média), e, um momento após a expiração seguinte, levanta-se lentamente o membro inferior esquerdo em perfeita extensão com o pé, também, em acentuada extensão, até o membro inferior formar um ângulo recto sôbre a bacia, procurando o aluno conservar o ventre recolhido. Esta flexão em ângulo recto sôbre a bacia nem sempre se consegue logo de comêço no ensino, mas nunca se deve forçar o aluno a obtê-la com esfôrço, pois a bacia se deslocaria, levantando-se e falseando o movimento, que deixa logo de ter o seu carácter profundamente analítico. Isto acontece muitas vezes no comêço do ensino, pelo encurtamento dos feixes do psoas-iliaco, dos pilares do diafragma e dos flexores dos joelhos, mas com vigilância cuidadosa e boa progressão, esta dificuldade é vencida em pouco tempo. Chegado o membro inferior esquerdo ao limite possível de flexão sôbre a bacia, o membro todo em extensão e a bacia perfeitamente fixa, segue-se a pausa expiratória, e logo um momento após o início da inspiração seguinte o membro, perfeitamente em extensão, cai ràpidamente sôbre o banco, procurando o aluno manter o ventre recolhido e guardar a relação fisiológica entre as fases respiratórias.

O primeiro tempo do movimento é sempre mais fácil do que o segundo, mas é êste, sobretudo, que lhe imprime o seu grande carácter pedagógico, sem que, con-

tudo, ambos deixem de ser executados absolutamente ao contrário da tendência natural. Agora, repete-se a mesma elevação e abaixamento com o membro inferior direito, voltando-se logo ao esquerdo, para terminar pelo direito.

Passado algum tempo, que varia com as condições individuais, logo que estes movimentos se façam com perfeição, completar-se-á o exercício com uma elevação e abaixamento de ambos os membros inferiores ao mesmo tempo, em extensão, pernas unidas e pés no máximo de extensão, também. Isto uma vez só ao começo do ensino e duas mais tarde quando o aluno revelar a maior perfeição na execução de todo o exercício, guardando o ventre recolhido, fixando bem a bacia e sabendo dar os devidos tempos às fases correspondentes da respiração. Quando isto fôr alcançado, a descida dos membros inferiores, em todas as fases do exercício, deve fazer se lentamente, como se faz a elevação. Ter sempre o cuidado de respeitar rigorosamente os tempos respectivos da inspiração e expiração, e conseqüente pausa expiratória.

Nunca deve deixar de se ter em conta que entre a inspiração e a expiração se não deve consentir a menor pausa, pois seria cortar o trabalho respiratório, além de tudo, ao meio, sendo a pausa na respiração, como em qualquer outra função orgânica, o tempo preciso para o organismo se poder refazer depois de um trabalho funcional se ter executado completamente.

Vozes de comando:

1.º Inspirar; expirar e levantar a perna esquerda lentamente em extensão, o pé bem estendido; pausa expiratória.

2.º Inspirar, baixar ràpidamente.

Repete o exercício para a perna direita, começando por levantar esta perna logo a seguir ao início da expiração.

Deve-se ter em conta que, para não ser dificultada a respiração, nunca se começa qualquer tempo do exercício antes do respectivo tempo respiratório; neste exercício mais do que em nenhum outro e como ficou dito anteriormente.

Num grau mais adiantado do ensino completa-se a voz do comando:

Expirar, levantar as duas pernas lentamente, bem em extensão, os pés estendidos, pausa respiratória — inspirar, baixar ràpidamente os dois membros.

Neste *baixar ràpidamente os dois membros* a inspiração não deve ser alterada de forma alguma. Repete o movimento duas vezes.

N. B.— Quando o exercício se faz já com toda a segurança os membros abaixam-se na fase correspondente do exercício, sempre lentamente.

Êste exercício, que vai mais tarde ocupar o seu lugar próprio na técnica dêste programa, é extremamente congestivo e por isso o professor o deve fazer seguir logo duma série de oito respirações segundo a técnica da educação da respiração, na posição de sentado e encostado ao espaldar.

Quando o aluno chegar a um maior grau de progressão dêste exercício faz-se seguir imediatamente um movimento das pernas, segundo o que mais adiante será prescrito.

Parecendo à primeira vista ser êste exercício duma extrema simplicidade, é êle contudo duma grande complexidade, só se podendo conter em um volume as explicações anatómico-fisiológicas e pedagógicas que o condicionam.

Tem êste exercício por fim, sobretudo, completar a educação da respiração *desintegrando* por completo a acção do transverso abdominal da dos demais músculos da parede do ventre e tornando-o no verdadeiro e único antagonista do diafragma, como lhe convém.

De facto, pela direcção especial das suas fibras, o transverso abdominal não pode ter uma acção marcada de expirador. É êle o único músculo que *provoca* o recolhimento do ventre. Ora quando no exercício de flexão conjunta das duas pernas sôbre a bacia se expira, mantendo o ventre *recolhido*, a acção do transverso abdominal *desintegra-se* por completo da acção dos restantes músculos da parede do ventre, visto estes, realizando a sua função de expiradores, por forma alguma podem tender ao retraïmento das paredes do ventre. Mas na segunda fase dêste exercício, durante a qual se inspira deixando cair as pernas com o ventre igualmente recolhido (o que é duma espantosa dificuldade para ser executado com correcção e só possível com o transverso fortìssimamente educado), êste músculo realiza uma acção em total antagonismo com a do diafragma, que, contraindo-se, tende a impelir com violência as vísceras adiante de si, só o não conseguindo à custa da acção do transverso, e nada mais.

Sendo êste exercício sumamente congestivo, e havendo, para mais, uma tendência natural, sobretudo nos rapazes, para o acompanhar de respirações fundas, cousa tam prejudicial, o professor de gimnástica deve ter o maior cuidado a fim de que as respirações nunca sejam senão médias. Torna-se bem compreensível o motivo por que deva ser logo seguido de um exercício descongestivo, como sejam os exercícios respiratórios na posição de sentado, quando ainda se não chegou à educação dos movimentos dos membros inferiores, ou estes movimentos quando a sua educação já está feita.

Êste exercício dirige-se directamente à educação, portanto, do músculo transverso, completando a da respiração, visto que nunca é possível o *esfôrço toráxico-abdominal* quando êle atingiu a correcção, e só indirectamente os músculos das pernas e os restantes músculos do ventre são atingidos por essa educação.

Educação dos movimentos dos vários segmentos do corpo

A cabeça

Os movimentos da cabeça são quatro — flexão, extensão, rotação e inclinação lateral. Estes movimentos fazem-se na posição de sentado livre, executada com o maior rigor no banco sueco (fig. 7). A bacia bem apoiada, as

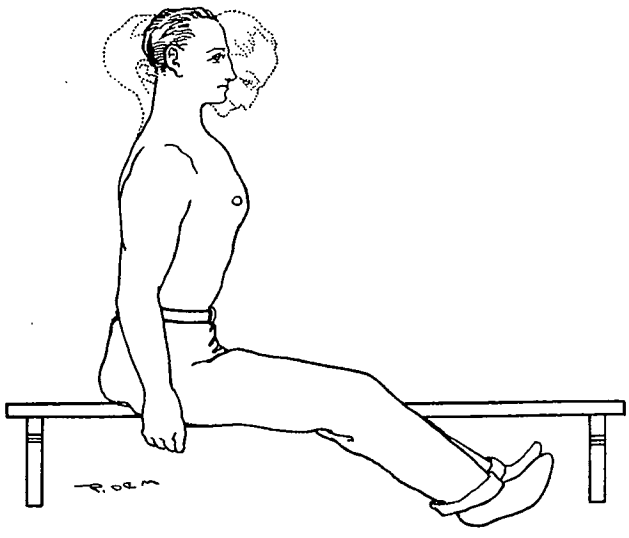


Fig. 7

coxas assentes até aos joelhos, as pernas abandonadas, os calcanhares apoiados sôbre o solo, pés em abdução, braços caindo naturalmente ao longo do tronco, antebraços em pronação se o aluno fixa regularmente os ombros, ou em supinação, isto é, em hipercorrecção se os

não fixa ainda bem, coluna e cabeça bem erectas, o mento recolhido.

Comanda-se — inspirar, flexão da cabeça — e o movimento, que deve começar um momento após o início da inspiração (aliás regra geral, como já está dito), deve terminar quando esta acaba, aproximando o mento da fúrcula external. Agora o aluno expira nesta posição, fazendo a respectiva pausa expiratória, e um momento após o início da inspiração seguinte o aluno volta à posição inicial de cabeça erecta, o mento recolhido, expirando nesta posição. Basta fazer duas vezes êste movimento. Porém à segunda vez a cabeça não se detém na posição ponto de partida, mas segue o movimento até a extensão forçada, para o que se comanda — inspirar, extensão forçada — e logo que a cabeça chega ao máximo de extensão posterior expira nesta posição, fazendo a respectiva pausa expiratória. Terminada esta e logo um momento após o início da inspiração seguinte, comanda-se — inspirar, posição (sendo o queixo que traz a cabeça à frente por um recolhimento do mesmo) e logo que se chega à posição inicial de cabeça erecta, mento recolhido, faz-se a expiração seguida da pausa respectiva. Deve-se vigiar que os ombros se não desloquem nestes movimentos da cabeça, e que a coluna se mantenha sempre perfeitamente rectificada. Repete-se êste movimento de extensão forçada outra vez e comanda-se — inspirar, extensão forçada — (mas agora, quando a cabeça chega ao limite posterior da extensão, expirando e fazendo pausa, e se inicia a segunda parte do movimento para voltar à posição ponto de partida, em inspiração, não pára aqui) e comanda-se de novo — inclinação lateral esquerda — o que se executa já em expiração. Em seguida comanda-se — inspirar, inclinação à direita — expirando-se quando a cabeça atinge o limite máximo da inclinação, isto é, obedecendo sempre à regra de fazer o máximo do esfôrço em expiração.

Repete-se o movimento para um e outro lado e, anàlogamente ao que se fez para os movimentos de extensão forçada, seguindo as mesmas fases, termina-se a segunda parte do último movimento, não na posição inicial, mas comandando-se — rotação à esquerda — o que se executa, certamente, também já em expiração. Repete-se o movimento de rotação agora, pela mesma forma, duas vezes para ambos os lados, e por último comando tem-se — inspirar, posição — voltando a cabeça à sua posição de partida, onde se expira.

Resumo das vozes de comando:

Inspirar, flexão da cabeça, expirar, pausa.
Inspirar, posição, expirar, pausa.

Inspirar, flexão da cabeça, expirar, pausa.
Inspirar, posição, expirar, extensão forçada, pausa.
Inspirar, posição, expirar, pausa.
Inspirar, extensão forçada, expirar, pausa.

Inspirar, posição, expirar, inclinação à esquerda, pausa.
Inspirar, inclinação à direita, expirar, pausa.
Inspirar, inclinação à esquerda, expirar, pausa.
Inspirar, inclinação à direita, expirar, pausa.

Inspirar, posição, expirar, rotação à esquerda, pausa.
Inspirar, rotação à direita, expirar, pausa.
Inspirar, rotação à esquerda, expirar, pausa.
Inspirar, rotação à direita, expirar, pausa.
Inspirar, posição.

Movimentos dos braços

Logo que o aluno faça os movimentos da cabeça com correcção, fixando bem os ombros, e levando estes movimentos ao seu limite educativo máximo, começam-se a fazer os movimentos dos braços. Estes movimentos fazem-se a partir da posição derivada de mãos aos ombros,

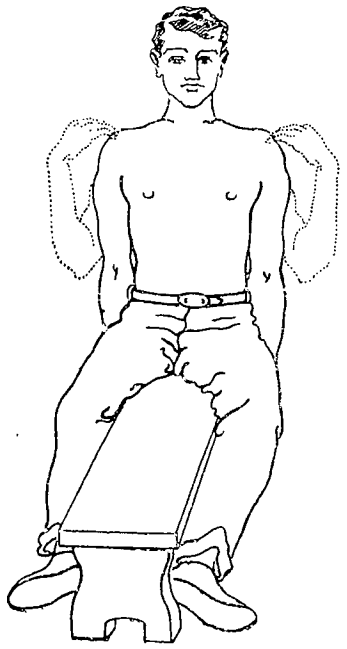


Fig. 8

que deve ser tomada nas regras exactas dêste programa, estando o aluno na posição de sentado livre, no banco sueco (fig. 8). Tomada esta posição em toda a sua pureza sem esfôrço, antebraços flectidos sôbre os braços, formando um ângulo agudo que deve tender a ficar cada vez mais todo contido no plano transversal do tronco, cotovelos aderindo às partes laterais do tórax, punhos flectidos, dedos unidos e flectidos naturalmente sem esfôrço, apoiando levemente pelas suas extremidades nos ombros, comanda-se — extensão lateral dos braços — e o movimento começa a fazer-se suave, lateral e lentamente pelas pontas dos dedos, que se estendem ao mesmo tempo que se executa uma rotação externa e completa do punho, arrastando atrás de si os outros segmentos do membro superior até alcançarem a extensão perfeita dos antebraços em pronação e palmas das mãos voltadas para baixo, sempre dentro do plano transversal do tronco e todo o membro superior na linha horizontal dos ombros, a qual não deve ser excedida.

Êste exercício repete-se quatro a seis vezes o máximo, em cada sessão de gimnástica.

Outros movimentos dos braços se devem fazer, mas é preciso executá-los noutra altura da progressão.

O fim principal dêste exercício é fazer descer os ombros, sempre demasiado subidos, desenvolver, sobretudo, os fixadores da omoplata e, ainda, acessòriamente os músculos abdutores e extensores do membro superior, muito particularmente o deltóide, destruindo ao mesmo tempo a sinergia dos feixes superiores dos trapézios e dos ângulares das omoplatas. Não tem êste exercício um fim marcado especial sôbre a respiração, e só de alguma forma são atingidos os diâmetros inferiores do tórax, especialmente o diâmetro transverso, sendo quási nula a sua acção sôbre a respiração costal superior. É assim um exercício mais de fixação das espáduas e destruïdor das sinergias do que pròpriamente um exercício respiratório, e é o que o torna caracterìsticamente um exercício educativo de movimentos.

A combinação das fases respiratórias com os tempos do movimento faz-se pela seguinte forma:

Inspirar, e logo um momento após o início da inspiração (que não deve passar de média), os braços abrem-se em extensão e voltam à sua posição inicial em *expiração*, guardando a relação fisiológica com aquelas duas

fases da respiração, depois da qual se faz a pausa respectiva.

Resumo da voz de comando:

1.º Inspirar, extensão lateral dos braços.
2.º Expirar, posição.

Movimentos do tronco

Estes movimentos são em número de dois (fig. 9 e 10), neste programa de gimnástica, flexões ou inclinações laterais e rotações do tronco.

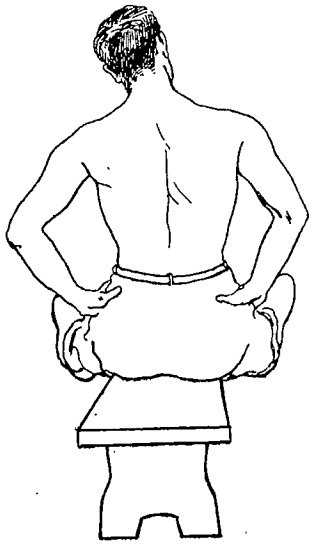


Fig. 9

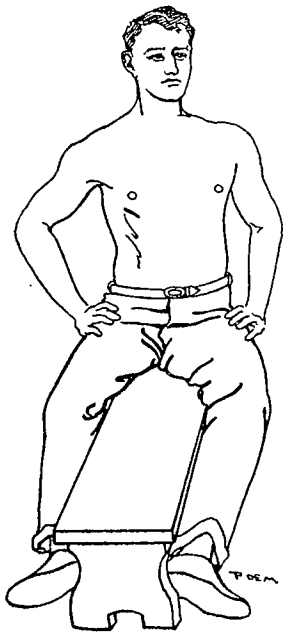


Fig. 10

Os movimentos de flexão devem passar-se, para terem um carácter eminentemente educativo, na parte menos móvel da coluna. É pois na parte dorsal desta e especialmente na sua parte média e superior que o movimento se deve fazer, ficando imóvel a coluna lombar.

Comanda-se — posição sentado livre, mãos às ancas. Esta derivada de mãos às ancas deve fazer-se flectindo os cotovelos e empunhando os ilíacos com as mãos, dedo polegar para trás e quatro últimos dedos para a frente.

O ângulo dos cotovelos deve exceder porém um pouco para trás o plano transversal do tronco, mas sem exagêro, a fim de não deslocar a omoplata.

Assim também as faces laterais do tórax e os vértices ficam perfeitamente livres.

Comanda-se — inspirar, inclinação à esquerda. O movimento de flexão começa pela cabeça e vai-se estendendo à coluna cervical e desta à dorsal, nunca excedendo a sua parte média, e numa curva de flexão perfeitamente regular. Êste movimento, que se deve levar ao máximo da sua possibilidade fisiológica acompanhando a fase da inspiração, nunca deve ser feito com violência nem ràpidamente, mas sim de uma maneira lenta e progressiva.

Quando no máximo do esfôrço, o aluno expira, regra sempre seguida neste programa. Os movimentos respiratórios sempre mantidos nos seus tempos fisiológicos, um, por um e meio. Após a pausa expiratória, e logo um momento após o início da inspiração, comanda-se — inspirar, inclinação à direita — que termina como a anterior. Repetida uma vez para cada lado a inclinação, termina a segunda, não já na respectiva inclinação, mas na primeira rotação à esquerda.

Nestes exercícios de rotação todo o movimento se passa agora na parte lombar da coluna. Comanda-se — inspirar, rotação à esquerda. Neste movimento a cabeça, coluna cervical e dorsal formam um todo único que se desloca em tôrno da parte lombar. As omoplatas devem permanecer fixas de forma a evitar que se dê um avanço sinérgico do ombro contrário ao lado para onde se executa a rotação, e ainda para evitar a rotação da cabeça para êsse lado. Êste movimento é dos mais difíceis de executar com rigor analítico e correcção de todos os pontos fixos. O professor deve estudá-lo com rigor em todos os seus pormenores. Nenhuma brusquidão ou violência o deve acompanhar. Deve ainda ser executado com lentidão, por isso se recomenda uma inspiração e expiração completas, sem que isto queira dizer forçagem ou violência, ou mesmo inspiração funda. A bacia nunca deve acompanhar êste movimento deslocando-se da sua fixidez, as cristas ilíacas mantendo-se ao mesmo nivel horizontal e no plano transversal do tronco.

Conseguida a realização de todos estes movimentos de cabeça e tronco, os movimentos de flexão das coxas sob a bacia passam, agora, a ser executados logo a seguir àqueles últimos, entrando assim na sua verdadeira altura.

Resta, porém, fazer agora um exercício ainda, que tem por fim tornar a respiração independente dos movimentos, ao mesmo tempo que acaba a educação dos fixadores da omoplata e torna desta forma possível, agora, a educação dos movimentos dos membros inferiores.

Êste exercício é o de

Braços em posição rectangular (fig. 11 e 12)

Comanda-se — braços em posição rectangular. Pode fazer-se de duas maneiras diferentes. Se o aluno fixa já

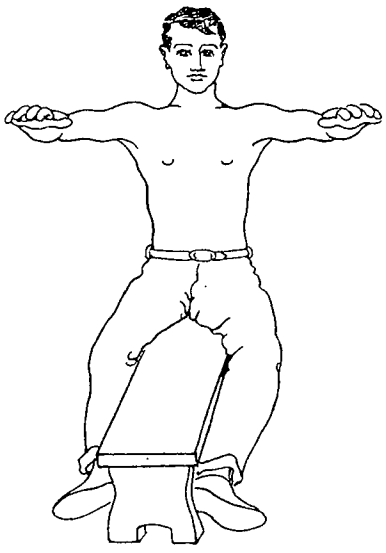


Fig. 11

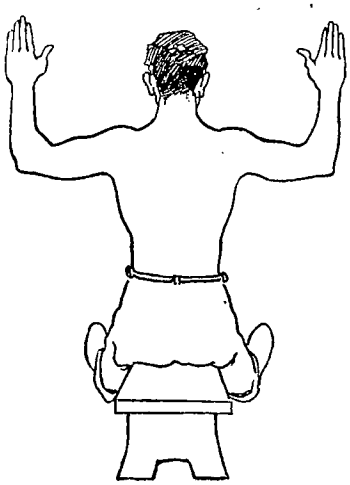


Fig. 12

bem as suas omoplatas, eleva ràpidamente os membros superiores no plano transversal do tronco, cotovelos flectidos em ângulo recto, antebraços em pronação, mãos e dedos unidos em extensão, até que todos estes segmentos alcancem o plano horizontal dos ombros, que devem conservar-se perfeitamente fixos. Mas se o aluno não está completamente educado, se não fixa rigorosamente as suas omoplatas, o movimento deve fazer-se comandando primeiro — mãos aos ombros (posição óptima para aquela fixação) e a seguir extensão lateral dos braços, e, quando os braços em perfeita extensão atingem o plano horizontal dos ombros, comanda se — flexão dos cotovelos em ângulo recto. Depois marcam-se tempos rápidos — 1–2, 1–2, etc., em que os antebraços se estendem sôbre os braços sem brusquidão nem choques articulares, voltando no fim de cada tempo ao ângulo recto. Assim se educa a independência dos movimentos das fases respiratórias, que continuam a executar-se nos seus tempos fisiológicos com toda a independência e perfeição educativas. Devem repetir-se estes movimentos apenas seis vezes porque o exercício é extremamente congestivo para os fixadores da omoplata. É nesta mesma acção congestiva que está o benefício dêste exercício, mas nunca o devemos violentar porque o exagêro é sempre funesto. Agora é a altura de passar desta posição de braços à rectangular horizontal para a vertical. Nesta nova atitude os braços ficam na posição horizontal e os antebraços tomam a posição vertical por um movimento de rotação passado na articulação do ombro, sem contudo excederem o plano transversal do tronco, quer para diante ou para trás, sempre com as palmas das mãos voltadas para a frente, isto é, antebraços em pronação. E comanda-se — 1–2, 1–2, etc., passando da posição horizontal à vertical o mesmo número de vezes que na posição rectangular horizontal antecedente e num rítmo igualmente apressado. Nêstes movimentos as omoplatas devem conservar a sua perfeita fixidez, devendo o professor vigiar qualquer pequeno deslocamento.

Agora, uma nova série de movimentos se segue, a mais difícil. Faz-se êste exercício a partir da segunda posição rectangular e vertical dos braços à sua elevação. Aqui a articulação do ombro entra em jôgo, tendendo a deslocar as omoplatas, o que é impossível de evitar completamente na ponta, que joga em báscula sôbre o ombro. Quando se elevam verticalmente os braços, os antebraços têm de passar da pronação à supinação para que a elevação se realize completamente. Ficam assim paralelas as palmas das mãos no máximo de elevação, mas, quando se volta à posição inicial (braços em posição rectangular vertical), os antebraços voltam à pronação, palmas das mãos voltadas para diante. Isto tem um fim importante e que é o impedir o encurtamento do bicípete, que tem uma acção evidente na supinação do antebraço.

Está agora o aluno preparado para a educação dos movimentos dos membros inferiores, que exige, contudo, algumas particularidades preparatórias para a boa execução da posição de pé.

Posição de pé

Para esta posição ser bem executada exige da parte dos fixadores da bacia uma educação que até aqui não tiveram e sem a qual nunca é possível uma boa fixação da mesma bacia. Conseqüentemente, é preferível começar por fazer essa educação numa posição como que passiva, de todo o tronco, de pé, o que se consegue fàcilmente encostando o aluno ao espaldar sueco.

O aluno encosta o corpo todo desde os calcanhares até a cabeça, os pés devem apoiar mais sôbre as pontas do que sôbre os calcanhares (sendo útil no comêço do ensino recuar o mais possível os calcanhares para trás da última travessa do espaldar com o fim de mais fàcilmente rectificar, apoiando a parte lombar da coluna) a fim de solicitar mais fàcilmente a contracção dos extensores e muito particularmente levar a contraírem-se fortemente os glúteos. Isto é difícil de obter activamente ao comêço, mas pode ajudar-se a fazer passivamente, colocando o professor uma das mãos sôbre o baixo ventre do aluno, ao mesmo tempo que com a outra sôbre as nádegas o ajuda a fazer um movimento de propulsão da bacia de baixo para cima e detrás para diante. Quando o aluno se mantém de pé encostado ao espaldar em perfeita extensão e sem curvas de compensação, mantendo firmes todos os pontos fixos dos pés à cabeça, é então a altura de se pôr de pé livre.

Nunca poderá portanto o professor fazer executar logo de entrada a posição de pé livre, dado que ela exige esta preparação prévia, assaz custosa, e sem a qual se torna impossível chegar a executar aquela posição com a devida correcção e facilidade.

Mas a posição de pé livre ainda exige mais um pormenor de técnica, que vai aumentar a sua estabilidade e correcção, ao mesmo tempo que lhe dá maior beleza e naturalidade.

A fim de se obter um equilíbrio estável é preciso que a vertical que se baixa do centro de gravidade vá cair na base de apoio, para o que é necessário na posição de pé fazer uma ligeira inclinação de todo o tronco em extensão para a frente, movimento êste que deve passar-se só na articulação tíbio-társica. De outra forma dão-se atitudes de compensação na coluna vertebral, o que prejudica a rectificação desta e transforma o equilíbrio de estável em instável.

Tanto mais que não se encontrando o eixo da coluna vertebral no mesmo plano do dos eixos dos membros inferiores, sendo a diferença de alguns centímetros, mais difícil é portanto obter logo de entrada e com correcção a rectificação da coluna vertebral, e muito menos numa atitude que não favoreça esta rectificação.

Acresce, como benefício desta atitude, a maior facilidade da respiração costal superior, já pela rectificação mais perfeita da coluna, já pela ligeira inclinação da face anterior e superior do tórax.

Os braços na posição de pé devem cair naturalmente ao longo do tronco, palmas das mãos voltadas para dentro, ou para fora em supinação, isto é, em hipercorrecção, se o aluno não fixa ainda perfeitamente as espáduas. Estas nunca se deve permitir que recuem, e ainda menos se unam, de modo que os braços caiam para trás do plano transversal do tronco, o que é, além de inestético, muito prejudicial à respiração costal superior.

Um elemento ainda, e da maior importância, há que ter em conta: a articulação tíbio-társica. É esta articulação a chave de todos os pontos fixos no nosso esqueleto. Quem a não souber fixar bem, e se o professor não estiver vigilante ou desconhecer o seu papel primacial, curvas de compensação se estabelecem imediatamente, e bem assim desvios de todos os outros pontos fixos, sendo a gimnástica ministrada nestas condições uma pura ficção. O professor deve ter presente que a imobilização de todos os pontos fixos indispensáveis a um bom equilíbrio estável se faz da base para a superfície livre; eis a razão por que nunca se deve encostar a cabeça ao espaldar nos primeiros graus da educação da respiração ou dos movimentos dos segmentos, a não ser em casos muito especiais em que êsse encôsto se faça naturalmente bem e, conseqüentemente, sem prejuízo algum, e será êste o caso de uma rectificação natural da coluna em organismos do escol.

Tudo isto é muito simples, mas ao mesmo tempo muito complexo, pela delicadeza e saber que exige não só da técnica como da doutrina que a fundamenta.

Movimentos dos membros inferiores

Os dois movimentos que se vão executar de entrada têm por fim especial a educação dos fixadores da bacia, fortificando-os ao mesmo tempo, educando também a articulação tíbio-társica, sendo independentes do ritmo da respiração.

O primeiro dêstes movimentos é bater alternadamente com a ponta dos pés no chão. Comanda-se — 1–2 — 1–2, etc., e o movimento faz-se num ritmo vivo e perfeitamente localizado na articulação tíbio-társica. De contrário os fixadores da bacia não se educam, a sua contracção estática é nula e o movimento é apenas uma aparência exterior sem fins educativos. O corpo, que ao princípio sofre um certo balanço, e o movimento, limitado à articulação, que é também de curta amplitude ao começo, passam na seqüência dos exercícios repetidos a afirmar-se, aquele numa estabilidade quási perfeita, e êste a aumentar notàvelmente de amplitude, que é o que se pretende para educar a articulação. Dentro em breves dias pode-se-lhes juntar um outro exercício que é o de *abrir e fechar os pés*. Comanda-se — 1–2 — 1–2, etc., afastando-os e juntando-os num ritmo vivo, marcando muito bem os dois tempos, levantando ligeiramente a ponta do pé a cada tempo e batendo suavemente com êles no chão em cada um dêsses tempos. Conseguido êste exercício com a máxima perfeição, o que é extremamente difícil nos seus pormenores de correcção, passa-se a um outro, mas êste agora já combinado com os tempos da respiração. É um exercício, portanto, de ritmo lento: o ritmo natural da respiração fisiológica. O aluno em posição de pé; comanda-se = mãos às ancas, inspirar, elevar sobre as pontas dos pés; expirar, baixar. Na inspiração o movimento, como de regra, começa logo depois do seu início, e faz-se mais ràpidamente do que o seu abaixamento, para acompanhar a fase respectiva da inspiração, que é sempre mais curta do que a da expiração. Mas quando se volta à posição inicial, o movimento deve fazer-se lentamente, não só para acompanhar a fase da expiração, que é sempre mais longa, mas ainda para que os calcanhares não caiam subitamente sôbre o solo, o que prejudica, pelo choque, a medula espinal e o encéfalo.

Ainda é preciso para que o movimento se passe só nas articulações tíbio-társica e metatarso-falângicas (o que é rigorosamente indispensável para lhe dar todo o seu carácter analítico) que o eixo do corpo se desloque numa inclinação para diante, descrevendo uma trajectória oblíqua de baixo para cima e de trás para diante, que torna a percorrer em sentido inverso quando volta à posição inicial.

É êste mais um dos exercícios de aparente simplicidade, mas cuja execução rigorosa é de uma dificuldade tam grande que nunca se poderá realizar em toda a sua pureza se se desprezar o rigor analítico proposto neste programa.

Faz-se na posição derivada de mãos às ancas para que mais livre fique a caixa torácica e ainda permita que o aluno vigie a posição da própria bacia, que deve permanecer fixa em todo o exercício, bem como todos os outros pontos de apoio. Neste exercício todo o movimento se passa nas articulações tíbio-társica e metatarso-falângicas, é preciso não esquecer. Os dois primeiros exercícios devem executar-se o máximo seis vezes, mas êste último basta fazer três vezes.

A seguir a êste e logo que aqueles se façam correctamente e sem desvios, passa-se a elevações combinadas com flexões dos joelhos. Tem êste exercício quatro tempos, e comanda-se como nos anteriores = mãos às ancas, inspirar e elevar sôbre os bicos dos pés, expirar e flectir os joelhos em ângulo recto, pausa expiratória — inspirar, e elevar, expirar e posição, ao que se segue um pequeno descanço. Atender sempre como regra a que os movimentos de elevação comecem um momento depois do início da fase inspiração e terminem antes do começo da expiração. Os movimentos de abaixamento devem começar um momento após o início da expiração e terminam na pausa respectiva. E como o movimento, agora, se vai reflectir em maior número de articulações é preciso atender que o eixo do corpo descreve uma trajectória mais complexa, pois que o centro de gravidade se desloca em vários sentidos para manter o equilíbrio estável.

O centro de gravidade sobe e avança com a elevação e retrocede e baixa com a volta à posição inicial. Dificílimo êste exercício, aparentemente tam simples, para que o corpo se mantenha em equilíbrio e se não estabeleçam curvas de compensação. A cabeça descreve uma curva regular e sinuosa, se a harmonia e uniformidade do conjunto forem bem estabelecidas.

No segundo tempo do exercício, o mais difícil, a estabilidade do equilíbrio deve ser tal que um empurrão súbito dado no aluno o não perturbe de modo nenhum. O exercício executa-se três vezes e, quando já se faz com toda a correcção, pode fazer-se uma flexão total dos joelhos, mantendo os calcanhares unidos, o que é extremamente difícil de obter logo de começo.

Chegados a esta altura da progressão, é ocasião de o aluno começar a executar as

Passagens do pêso do tronco

São estas passagens um exercício preparatório da marcha sueca, fim último a atingir na educação analítica dos movimentos. A sua dificuldade é de uma complexidade maior ainda. Tomada a posição de pé com derivada de mãos às ancas, comanda-se — passar o pêso do corpo para cima da pé esquerdo. 1.º tempo: o aluno desloca a cabeça acompanhada do tronco e do membro inferior esquerdo num todo único (estes segmentos todos em extensão perfeita), dando ao eixo do corpo uma inclinação para diante, no sentido do eixo longitudinal do pé esquerdo, fazendo cair o pêso do corpo sôbre a ponta do pé. Ao mesmo tempo que isto se faz, levanta o aluno o calcanhar do pé direito, o suficiente para permitir aquele deslocamento, ficando só a sua ponta ligeiramente apoiada no solo, e comanda-se — afastar lateralmente a perna direita. 2.º tempo: o aluno para poder executar êste afastamento tem de fazer um movimento de abdução do membro todo em extensão, acompanhado de uma ligeira inclinação lateral de todo o tronco para o lado oposto em tôrno da articulação coxo-femoral esquerda (com o fim de evitar curvas de compensação na coluna) e indo assentar o pé direito à distância de um pé do pé esquerdo, e segundo uma linha rigorosamente transversal, ficando logo o pêso do corpo distribuído igualmente sôbre ambos os pés, e comando-se — passar o pêso do corpo para cima do pé direito e afastar a perna esquerda. 3.º tempo: é o de mais complexa execução. O aluno desloca, como no 1.º tempo, a cabeça acompanhada de todo o tronco e perna direita, num movimento em tôrno agora da articulação tíbio-társica direita, levantando o calcanhar do pé esquerdo até que êste fique só apoiado pela ponta. Agora já está em condições de poder afastar a perna esquerda pela mesma forma por que executou a da perna direita, com a diferença de ter de acentuar o movimento lateral em tôrno da articulação coxo-femoral direita, dado o ângulo formado, pelo afastamento da perna dêste lado, com o tronco. O aluno está com os dois membros inferiores à distância de dois pés e para voltar à posição inicial de pé na sua forma clássica: comanda-se 1–2. É rápido êste tempo, o 4.º da execução. O aluno empurra fortemente o solo com a ponta do pé esquerdo, passando ràpidamente o pêso do corpo para cima do pé direito e dá, assim, o primeiro meio passo. Repete a manobra ao contrário, ficando, assim, os pés na posição clássica, em ângulo recto.

Num grau maior de progressão, isto é, quando as passagens do pêso do corpo se fazem com toda a correcção, deve o professor combinar a execução do 3.º tempo com extensões dos membros inferiores sôbre as pontas dos pés, e comanda-se — inspirar, e elevar; expirar, baixar; voltando à posição inicial pela forma atrás descrita.

Num grau mais adiantado, ainda, de progressão, deverão executar-se flexões dos joelhos em ângulo recto, em quatro tempos e pela forma atrás descrita para as flexões simples dos membros inferiores.

Estes exercícios muito contribuem para mais fortificar extensores e adutores dos membros inferiores.

Nestes exercícios deve haver sempre o cuidado, na fase do movimento de elevação sôbre as pontas dos pés, em não deixar produzir-se uma incorrecção muito freqüente, a qual consiste no desvio dos calcanhares em rotação e torsão internas.

Com êste exercício tem-se o aluno devidamente preparado para a execução da

Decomposição da marcha
(fig. 13 e 14)

1.º Partindo da posição de pé com as mãos às ancas, o aluno à voz de comando passa o pêso do corpo para cima do pé direito.

2.º Avança com a perna esquerda, em extensão, na bissectriz do ângulo recto formado pelos pés, a ponta do pé voltada para fora, na atitude em que se achava quando apoiada no solo, mas agora ligeiramente em extensão a articulação tíbio-társica, a fim de que o pé vá repousar no solo pela ponta a uma distância de 75 centímetros da posição de partida e ao mesmo tempo que o corpo se desloca em translação e a distribuïção do pêso do corpo se faz sôbre os dois membros inferiores. É preciso notar que todos estes movimentos se passam exclusivamente em tôrno da articulação tíbio-társica e da coxo-femoral para que se não dêem atitudes de compensação.

3.º Agora executa o aluno um movimento conjunto dos dois membros inferiores que lhe vai permitir passar o pêso do corpo para cima do pé esquerdo, mantendo ainda, contudo, a posição relativa dos dois membros, e que se passa em especial nas articulações tíbio-társicas por um exagêro de flexão da anterior e um movimento de extensão da posterior com a elevação do calcanhar correspondente, de onde resulta ficar êste pé apoiado no solo só pela ponta. É preciso notar que o tronco sofre um novo movimento de translação nesta nova fase do exercício.

4.º Passado assim o pêso do tronco para cima do pé esquerdo, a ponta do pé direito rasando o solo aproxima-se da parte posterior do calcanhar, o joelho ligeiramente em flexão.

5.º Manter-se agora em equilíbrio sôbre o pé esquerdo, conservando todo o corpo a sua inclinação para diante em perfeita extensão, fazendo cair o centro de gravidade mais para a ponta do pé, para que o equilíbrio seja estável.

6.º Executar com a perna direita o que se acaba de prescrever para a perna esquerda e continuar a marchar assim até terminar, trazendo por fim o pé esquerdo, quando se acha colocado por detrás do direito, à posição de sentido.

Para executar a marcha sueca, e quando o aluno já está perfeitamente seguro neste exercício, basta no 4.º tempo deixar de trazer o pé que avança atrás do calcanhar que se acha fixo, levando-o pelo contrário directamente em extensão na bissectriz do ângulo recto formado pelos eixos dos dois pés, sem que o joelho se flicta também, e esforçando-se por atenuar o movimento inevitável de oscilação do tronco, que deve deslocar-se sempre o mais possível paralelo a si mesmo, a cabeça bem fixa, mento recolhido.

Daqui resulta que na marcha sueca em extensão deixa de haver necessidade do 5.º tempo da decomposição da mesma, e que pràticamente se dá como se fôsse só composta de dois tempos.

E comanda-se — passar o pêso do corpo para cima da perna direita; avançar a perna esquerda; avançar a direita; avançar a esquerda; avançar a direita, e assim sucessivamente até terminar com a esquerda no meio

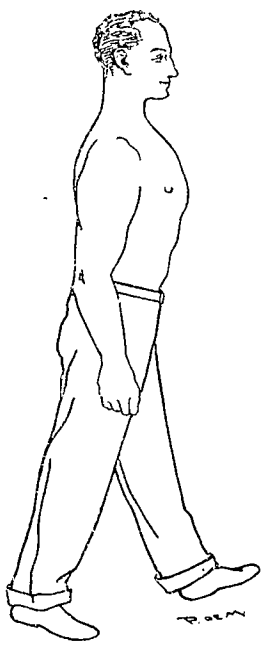


Fig. 13

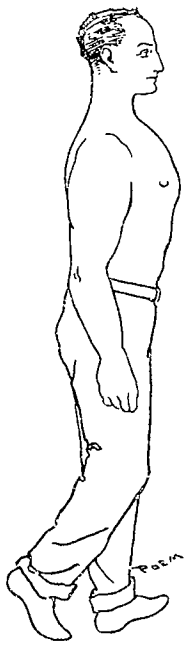


Fig. 14

passo da decomposição, fazendo-o por fim tomar a posição inicial da partida.

O ritmo deve ser lento ao comêço para que se executem com toda a devida correcção, em síntese, os tempos todos que estão contidos em cada um dêstes tempos da marcha em extensão.

A perna que avança, como, aliás, todo o corpo, deve estar em extensão e por forma a que o pé caia no chão suave e elàsticamente, a articulação tíbio-társica servindo como que de mola que amortece o choque, desprendendo-se de todo o exercício um ar de elegância e de leveza que o torna belo.

É, de facto, êste exercício, coroa final de uma técnica de formação, de uma dificuldade espantosa de execução, nunca alcançando a perfeição se se não preparar lenta e minuciosamente a progressão.

Exige êle que todos os pormenores sejam vigiados no maior rigor de execução, e um dos mais difíceis é o de que o pé que avança nunca se afaste da bissectriz do ângulo formado por ambos os pés, ficando estes a uma distância entre si de 75 centímetros (que ao comêço pode ser de 60 centímetros a fim de facilitar a execução do exercício) e na atitude sempre de perpendicularidade de um para com o outro.

Quando o aluno chega à execução perfeita do exercício neste ritmo lento, é então a altura de o professor passar a comandar — 1-2 — 1-2, etc., no ritmo normal da marcha.

Todavia, ao começo, deve o professor abster-se de prolongar demasiado o exercício, dada a violência do esfôrço que exige.

Só quando os alunos atingirem uma manifesta resistência física, sem prejuízo do seu equilíbrio geral, poderá ser mais prolongado, nunca indo além de cinco minutos, e seguido sempre de movimentos respiratórios na posição de sentado.

É na potência da massa sacro-lombar e nos fixadores da bacia, quando devidamente educados, que reside o segrêdo da possibilidade da execução perfeita dêste exercício pelo que toca ao lado muscular do esfôrço que exige.

Nunca o aluno que não tenha devidamente preparados estes músculos poderá alcançar a execução correcta do exercício. E é na sua terceira fase que o aluno deixa de ter as mãos às ancas, para as deixar pender ao longo do tronco. Aqui há um pormenor de grande importância a ter em conta. Os ombros devem fixar-se por forma tal que não resulte aspecto de rigidez, sempre contrário a todas as regras da educação dos movimentos.

É mester, pois, que os fixadores das omoplatas estejam tam bem educados, sobretudo o feixe do grande dorsal que se insere na ponta da omoplata, que nem sequer o aluno tenha de distrair a sua atenção com essa fixação.

Ao contrário, os cotovelos acompanham também os movimentos da marcha em movimentos sincrónicos com os do membro inferior respectivo, mas de curta amplitude, e com elasticidade e elegância, a fim de não destruir o efeito de conjunto.

Não se deve perder nunca de vista que êste exercício, ainda que violento pelo grande esfôrço muscular que exige, não é um exercício de fôrça, mas de elasticidade e elegância, o qual tem qualquer cousa de altamente espiritual a animá-lo. É a educação a produzir em última análise — a beleza.

Movimentos e formações de ordem

Para estabelecer os movimentos e *formações* de ordem nas classes e nos exercícios torna-se necessário explicar o seu *modus faciendi*, de forma a não infringir os princípios fundamentais da mecânica e o espírito analítico que lhes preside.

Emquanto os exercícios se executam no banco sueco, a formação de ordem acha-se condicionada pela própria posição dos bancos, já preceituada na altura devida dêste programa.

Quando porém se passa à execução dos exercícios na atitude de pé, a formação de ordem não pode ser arbitrária, carecendo de regras taxativas, que marquem bem nìtidamente o valor analítico do movimento. Os movimentos de ordem perdem aquela simples exteriorização de evoluções de carácter militar, para afirmarem a sua expressão regrada de formação.

E assim:

1.º Para os movimentos educativos dos fixadores da bacia e primeiro exercício de translação do centro de gravidade (extensão dos membros inferiores), bem como para as flexões dos joelhos em quatro tempos, basta a formação de ordem em *fila de frente*.

Comanda-se — em fila, formar — e à voz de comando os alunos dispõem-se em fila segundo as regras seguintes:

a) O chefe de fila, que deverá ser o aluno com maiores capacidades morais e físicas de execução na classe, colocar-se-á em posição de sentido e em forma rigorosa, indo juntar-se-lhe sucessivamente à direita todos os outros na mesma atitude, obedecendo às seguintes prescrições;

b) Os alunos irão ocupar o seu lugar ao lado dos outros por ordem de estatura e obedecendo assim à respectiva ordem dos lugares que ocupavam na seqüência dos bancos, começando pela fila da esquerda (o chefe de fila deverá ocupar o primeiro lugar desta fila) e em seguida pela fila de bancos da direita;

c) À medida que vão alinhando (o que se faz com rapidez) tomam a posição rigorosa de sentido, conservando entre si uma distância que se marca pela extensão lateral do braço esquerdo, que vai tocar pelas pontas dos dedos o ombro do vizinho, devendo o aluno olhar para êste com a cabeça em rotação esquerda a fim de verificar se o alinhamento está perfeito, e logo depois deixar cair o braço ao longo do tronco e olhar em frente.

Guardando estas distâncias, o aluno pode livremente executar os exercícios atrás referidos na melhor atitude de auto-análise da correcção da própria posição, e o professor não perderá de vista nenhuma das fases do movimento em todo o exercício.

2.º Quando se chega na progressão à execução das passagens laterais do pêso do tronco, outra disposição na *formação* de ordem se deve dar à classe para que possa bem realizar aqueles exercícios — é a formação a *duas filas*.

Então o professor comanda — a dois, numerar — e os alunos vão sucessivamente e alternadamente numerando — 1, 2, 1, 2, etc. — e, terminada a numeração, comanda-se — ímpares, um passo à retaguarda, a duas filas, formar.

É de notar que para a execução dêste *passo à retaguarda*, assim como no *passo à frente*, quando, terminado o exercício, se restabelece a *fila de frente*, regras analíticas, umas já descritas na altura própria dêste programa, e outras que facilitam a execução daquelas, deverão ser observadas pela forma seguinte:

Passado o pêso do corpo para cima do pé direito, segundo a regra rigorosa já descrita, fica a perna esquerda em condições de poder executar perfeitamente o passo à retaguarda, a uma distância média de 60 centímetros, repousando o pé esquerdo suavemente da ponta para o calcanhar, e empurrando imediatamente com a ponta do pé direito o solo com fôrça, de forma que, num movimento rápido de propulsão de todo o corpo para traz e em tôrno da articulação tibio-társica esquerda, o pé direito venha juxtapor-se ao esquerdo, restabelecendo a posição de sentido em forma pura.

Quando o professor notar que a segunda fila não fica tam bem alinhada como deve, ou que aos alunos se torna muito difícil a execução analítica dêste passo num só tempo, pode dividi-lo, quando executada a passagem do pêso do corpo para cima do pé direito, em dois tempos: 1.º trazer atrás a perna esquerda, pela forma que se acaba de referir; 2.º empurrar o solo, também pela forma descrita, marcando bem êste tempo durante o movimento de translação do corpo, num só bloco, em tôrno da articulação tibio-társica, ao mesmo tempo que o pé direito vem tomar a posição necessária para que se restabeleça a posição de sentido, o pêso, de novo e por igual distribuído sôbre ambos os membros, e em alinhamento perfeito todos os alunos.

Restabelece-se a *fila de frente* comandando — ímpares, um passo à frente — e aqui os alunos, passando o pêso do corpo para cima do pé direito, avançam com o pé esquerdo, que vai assentar segundo a bissectriz do ângulo recto formado por ambos os pés a uma distância média de 60 centímetros: e, servindo-se agora do balanço do próprio corpo, traz êste com a perna direita sempre em extensão, a repousar o pé direito junto do esquerdo, ocupando de novo todos os alunos os seus lugares próprios no alinhamento, nas distâncias prescritas, em perfeita atitude de pé.

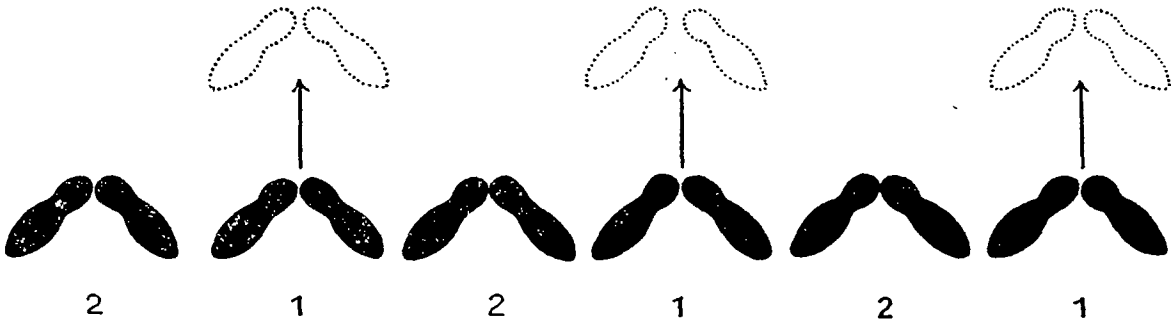


Fig. 15

3.º Para a execução da decomposição da marcha e da marcha em classe uma outra formação de ordem, de belo efeito de conjunto, é preciso estabelecer. É a formação *a três de frente*. Os alunos estão em fila de frente com a seguinte modificação: a distância de aluno para aluno marca-se agora levando a mão esquerda à anca, de forma que o cotovêlo vá tocar no tronco do vizinho. O professor comanda — a três, numerar — e os alunos vão numerando — 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. — até que terminada a numeração se deve comandar — à esquerda volver, a três formar.

Aqui entra em jogo uma série de movimentos que é mester descrever pormenorizadamente.

a) O primeiro tempo da voz de comando — à esquerda volver — exige que o pêso do corpo seja passado para cima do pé direito e que a ponta do pé esquerdo venha colocar-se por detrás do calcanhar do pé direito na atitude do segundo tempo de decomposição da marcha já descrito na devida altura; e agora todo o corpo deve rodar em tôrno da ponta do pé direito num ângulo de 45º, por forma que o pé esquerdo venha juxtapor-se pelo calcanhar ao pé direito, mantendo êsse mesmo ângulo entre si, com o pêso já igualmente distribuído sôbre os dois membros. Constitue-se assim a *fila indiana* ou *a um de fundo*.

b) O segundo tempo da voz do comando — a três formar — exige que o n.º 2 se mantenha fixo na mesma posição e no mesmo lugar, que o n.º 1 dê um passo oblíquo esquerdo à retaguarda no prolongamento do eixo do pé direito, e que o n.º 3 dê um passo oblíquo direito à frente sempre no prolongamento do eixo dêsse mesmo pé.

Assim, ficam dispostas as classes para executar a marcha em extensão nas melhores condições, marcha de tam belo efeito, já nos ginnásios, já em campos de jogos ou jardins escolares, sendo ainda o melhor dos exercícios analíticos com carácter também higiénico e utilitário de aplicação.

Terminada a marcha, que nunca deve atingir uma duração que provoque a fadiga, como atrás ficou estabelecido, volta-se à primeira forma, executando os movimentos pela inversa, como fàcilmente se depreende da figura a seguir.

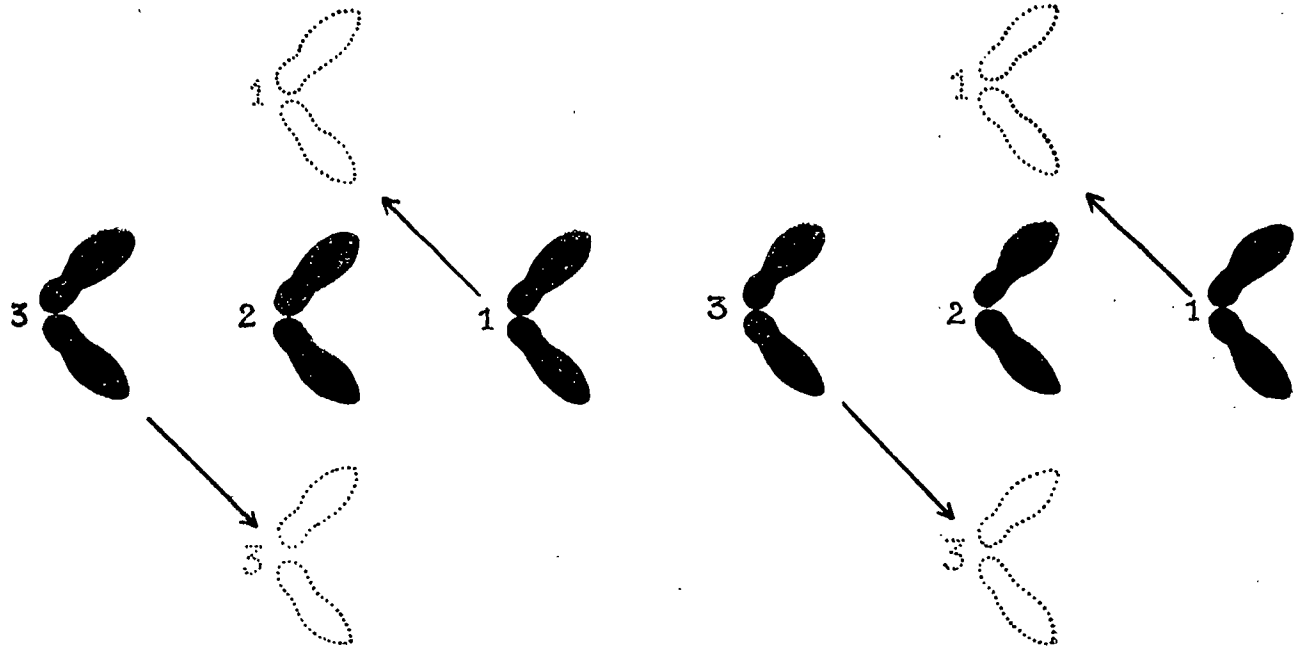


Fig. 16

Sempre que o professor achar oportuno não desmanchar a formação de ordem, quer neste exercício, quer noutros, a fim de os repetir na medida que é permitida pela doutrina estabelecida no programa, deve fazê-lo ainda segundo regras concretas. Comanda-se — descansar — e os alunos passam o pêso do corpo para cima do pé esquerdo, avançando um pequeno passo oblíquo em frente com a perna direita, segundo o eixo do pé

dêsse mesmo lado, se querem descansar sôbre aquele pé; ou passam o pêso do corpo para cima do pé direito, dando um pequeno passo oblíquo para trás, segundo uma linha paralela ao prolongamento do eixo daquele pé, se preferem descansar sôbre aquele.

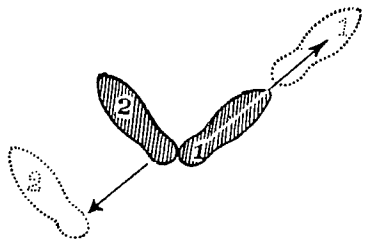


Fig. 17

Se a voz de — alto — dura um certo tempo, podem alternar-se estas posições de descanso, à vontade, pois o alinhamento não sofre com isso, reconstituindo-se geomètricamente, e realizando-se tudo dentro das regras analíticas, que não permitem atitudes viciosas mesmo na posição de descanso.

Eis em que se distinguem fundamentalmente todas as disposições e evoluções nos movimentos e formações de ordem, que não devem ter o carácter de exteriorização sintética dos exercícios militares.

Ainda aqui a análise prima pela *qualidade* e pela *quantidade regrada* do movimento, opondo-se com vantagem ao elemento exclusivo — a *quantidade* — dos movimentos sintéticos de aplicação militar ou qualquer outra.

A posição do descanso obriga ainda a que os membros superiores tomem uma atitude em que repousem sem que a respiração sofra, o que se consegue com o entrecruzamento dos quatro últimos dedos, fixando os polegares na cintura das calças. Assim se mantêm as espáduas numa boa posição, que não exclue a comodidade e a elegância.

Ordem da progressão seguida nos exercícios da técnica adoptada neste programa

1.º Educação da respiração na posição de deitado:

Dois ciclos de oito movimentos respiratórios.

2.º (ou 1.º grau da progressão):

a) Exercícios respiratórios na posição de deitado;
b) Educação da respiração na posição de sentado e encostado ao espaldar.

3.º (ou 2.º grau da progressão):

a) Exercícios respiratórios na posição de deitado;
b) Exercício educativo do transverso abdominal — flexões das coxas sôbre a bacia;
c) Exercícios respiratórios sentado e encostado ao espaldar.

4.º (ou 3.º grau da progressão):

a) Exercícios respiratórios na posição de deitado;
b) Exercícios da cabeça;
c) Exercícios do transverso abdominal;
d) Exercícios respiratórios sentado e encostado ao espaldar.

5.º (ou 4.º grau da progressão):

a) Exercícios respiratórios na posição de deitado;
b) Exercícios da cabeça;
c) Exercícios dos membros superiores — extensões laterais a partir da posição derivada de mãos aos ombros;
d) Exercícios do transverso;
e) Exercícios respiratórios sentado e encostado ao espaldar.

6.º (ou 5.º grau da progressão):

a) Exercícios respiratórios na posição de deitado;
b) Exercícios da cabeça;
c) Exercícios dos membros superiores;
d) Exercícios do tronco — inclinações laterais e rotações;
e) Exercícios do transverso abdominal;
f) Exercícios respiratórios sentado e encostado ao espaldar.

7.º (ou 6.º grau da progressão):

a) Exercícios respiratórios na posição de deitado;
b) Exercícios da cabeça;
c) Exercícios dos membros superiores;

I — Extensões laterais.
II — Braços em posição rectangular e execução dos três movimentos a partir desta posição.

d) Exercícios do tronco;
e) Exercícios do transverso abdominal;
f) Exercícios respiratórios sentado e encostado ao espaldar.

8.º (ou 7.º grau da progressão).

Todos os exercícios do grau anterior na respectiva ordem e preparação da posição de pé encostado ao espaldar e exercícios respiratórios nesta posição.

9.º (ou 8.º grau da progressão).

Todos os exercícios anteriores e exercícios dos membros inferiores — bater alternadamente com as pontas dos pés no chão e abrir e fechar as pontas dos pés.
Exercícios respiratórios de pé e encostado ao espaldar.

10.º (ou 9.º grau da progressão).

Todos os exercícios anteriores e antes dos exercícios respiratórios de pé e encostado ao espaldar exercícios de flexão dos joelhos.

11.º (ou 10.º grau da progressão).

Todos os exercícios anteriores e em seguida aos de flexão dos joelhos exercícios de passagem laterais do pêso do tronco seguidos de extensões sôbre os bicos dos pés, e depois de flexões em quatro tempos.

Os exercícios respiratórios finais passam a ser de novo na posição de sentado e encostado ao espaldar;

12.º (ou 11.º grau da progressão).

Todos os exercícios anteriores e exercícios de decomposição da marcha antes dos exercícios respiratórios finais na posição de sentado e encostado ao espaldar.

13.º (ou 12.º grau da progressão).

Todos os exercícios anteriores e marcha em extensão antes dos exercícios respiratórios finais na posição de sentado e encostado ao espaldar.

Exame rigoroso das faltas frequentes que se cometem

I — Exercícios da educação da respiração na posição de deitado

O aluno não está passivamente bem apoiado em todos os seus pontos de apoio.

A cabeça não apoia pelo *occiput* sôbre as mãos enclavinhadas.

O mento não está suficientemente recolhido.

A coluna cervical não está em perfeita extensão.

As espáduas desviadas não assentam sôbre o plano horizontal do banco.

Os braços e os cotovelos, flectidos, não assentam ainda sôbre o mesmo plano.

A coluna dorsal não está apoiada devidamente em toda a sua extensão.

A seladura lombar está pronunciada e os rins não apoiam sôbre o banco.

As coxas, flectidas, não estão unidas e os joelhos afastam-se.

Os calcanhares não estão suficientemente recuados e não estão unidos, bem como os pés.

O aluno não está à vontade; antes pelo contrário, com esfôrço e contracturas.

A respiração não se faz pelo nariz e é muito profunda ou muito superficial.

O ritmo fisiológico da respiração não é respeitado (1 para 1 1/2).

A pausa respiratória não se faz fisiològicamente.

A inspiração é mais longa do que a expiração, e, portanto, o ritmo respiratório é invertido.

A inspiração é dificultada pelo achatamento da aza do nariz.

A respiração é ruïdosa e entrecortada e não se faz regular e lentamente em ambos dos seus tempos.

O ventre não se recolhe convenientemente, projectando-se ou retraindo-se demasiado.

O aluno sente vertigens pela má posição da cabeça, que não assenta sôbre a almofada das mãos enclavinhadas colocada no mais alto ponto do *occiput* e as mãos estão activa e excessivamente enganchadas com esfôrço.

O aluno está distraído e não concentra a sua atenção no acto respiratório.

II — 1.º grau da progressão

O aluno encosta a cabeça ao espaldar ao comêço do ensino.

O mento não está suficientemente recolhido, ou, se o está, os músculos do pescoço estão contracturados e os olhos desviam-se, não olhando em frente.

A coluna cervical não está em perfeita extensão, o que não quere dizer a verticalidade da mesma coluna.

O sacro, a coluna lombar e a dorsal não encostam perfeitamente ao espaldar.

As espáduas estão desigualmente encostadas ou pendem para a frente.

A região lombar apresenta uma seladura.

Toda a coluna se desvia em inclinações laterais.

Os braços não caem no plano transversal do tronco, e os cotovelos afastam-se das partes laterais do mesmo.

As mãos pendem inertes, dedos demasiado flectidos ou afastados.

A supinação é incompleta ou exagerada.

Os ombros não estão suficientemente abaixados em conseqüência, sôbretudo, da falta de extensão suficiente, também, dos braços.

As coxas não assentam até os joelhos no plano horizontal do banco. As pernas não pendem naturalmente abandonadas e alongadas, antes estão em flexão exagerada e contracturadas.

Os calcanhares não apoiam no solo, pés afastados em abdução.

Quanto à respiração, as mesmas faltas que no exercício anterior.

III — 2.º grau da progressão

O aluno não está deitado em forma pura, notando-se as mesmas faltas da posição fundamental de deitado.

O aluno não levanta a coxa, perna e pé em perfeita extensão.

O aluno desvia para diante e para cima a bacia na elevação dos membros inferiores.

A elevação dos membros inferiores faz-se com abdução ou adução dos mesmos.

A elevação não se faz com a necessária lentidão e o abaixamento, ao comêço, não é suficientemente rápido.

O aluno faz uma violência escusada na elevação, ajudando-se com os músculos do tronco.

O aluno eleva a coxa, perna e pé com ângulos de flexão, e leva o movimento mais longe do que a posição vertical.

O aluno não eleva os membros inferiores ao limite possível de elevação vertical por encurtamentos musculares ou contracturas.

Os tempos da respiração são alterados no seu ritmo.

Os tempos de respiração não acompanham na sua fase respectiva os movimentos de elevação ou abaixamento dos membros.

O aluno não faz a pausa expiratória.

O aluno não faz os movimentos no limite exacto de verticalidade nas elevações por deficiência dos psoas-ilíacos, pilares do diafragma, e flexores do joelho.

O aluno não recolhe bem o ventre na fase de elevação, ou ainda menos na de abaixamento, o que é mais grave.

IV — 3.º grau da progressão

O aluno não fixa bem os pontos de apoio na posição de sentado livre.

O aluno não faz as flexões e extensões nos seus limites máximos fisiológicos.

Na floxão o mento não se aproxima suficientemente do externo, e na extensão forçada o *occiput* não cai suficientemente para trás.

As inclinações são restritas por encurtamento dos músculos do pescoço, e não se fazem no plano transversal dos ombros.

As rotações não se fazem no seu limite máximo de 90º.

Em todos os movimentos da cabeça o mento não está recolhido (a extensão forçada excluída).

As espáduas deslocam-se e participam dos movimentos da cabeça.

A coluna dorso-lombar apresenta curvas de compensação.

A coluna cervical não acompanha o movimento.

O ventre não está retraído por deficiência de educação do transverso abdominal, e muitas vezes os rectos estão contracturados entre o púbis e o apêndice xifóideo.

V — 4.º grau da progressão

A posição derivada de mãos aos ombros não foi tomada em forma pura.

Os ombros não estão suficientemente abaixados e na sua posição normal, isto é, ou estão desviados para diante ou para trás do plano transversal do tronco.

As pontas das omoplatas desviam-se aproximando-se ou afastando-se demasiadamente da linha média.

O ângulo agudo formado pelo antebraço com o braço não fica no plano transversal do tronco e o antebraço avança exageradamente.

Os cotovelos não ficam aderentes ao tronco.

Os punhos não ficam flectidos, dedos da mão unidos apoiando levemente pelas pontas, flectidos e sem contractura, sôbre os ombros.

Os movimentos de extensão lateral não são feitos natural e lentamente como um abrir de azas, mas são feitos com dureza e brusquidão.

Os membros superiores na sua completa extensão não ficam no plano horizontal dos ombros, nem no transversal do tronco.

As mãos não ficam em perfeita extensão, dedos unidos e no prolongamento da linha média do membro superior, desviando-se em adução ou abdução. O polegar afasta-se dos outros dedos com flexão da última falange.

Na última fase do movimento, quando as mãos voltam aos ombros, estas não sofreram um movimento de supinação lenta e quási forçada, e êste movimento fez-se antecipadamente antes de o membro atingir a extensão lateral completa.

Os tempos do movimento não foram devidamente combinados com as fases respectivas da respiração, antecedendo-as e perturbando-as no seu ritmo.

O aluno não mantém a cabeça erecta e desvia os olhos, seguindo as diferentes fases do movimento.

VI — 5.º grau da progressão

A cabeça e coluna cervical não formam um todo único com o resto da coluna vertebral.

O mento não está recolhido.

A cabeça executa movimentos independentes da coluna.

A curva cérvico-dorsal de flexão não é regular e perfeita.

Nas flexões laterais do tronco o movimento passa-se na região lombar.

As espáduas desnivelam-se da sua posição fixa em relação ao tronco.

Os cotovelos não estão desviados para trás do plano transversal do tronco.

As mãos empunham as ancas muito abaixo ou muito acima das cristas dos ilíacos.

Os polegares não estão voltados para trás.

As ancas elevam-se do lado oposto àquele para onde se faz a inclinação e avançam nas rotações.

As inclinações são restritas de amplitude por encurtamento dos músculos do pescoço e da massa comum.

As inclinações não se fazem no plano transversal do tronco.

Nas rotações a cabeça precede e exagera os movimentos da coluna.

As rotações não se fazem no seu limite mínimo de 75º.

O ombro, do lado contrário àquele para onde se faz a rotação, avança.

As fases do movimento não estão perfeitamente combinadas com os tempos da respiração e perturbam o ritmo dêstes.

VII — 6.º grau da progressão

Os braços não formam um ângulo recto com os antebraços e estão desviados do plano horizontal dos ombros.

As extensões fazem-se com brusquidão e choques articulares.

As flexões são exageradas e o ante-braço forma um ângulo agudo com o braço.

Os braços na posição rectangular vertical não ficam no plano transversal do tronco.

As mãos, quando se passa da posição rectangular horizontal à vertical, não olham para diante, ou, quando voltam à posição inicial, olham uma para a outra.

O movimento não se passa todo êle nas articulações dos ombros.

Os antebraços participam do movimento nas articulações dos cotovelos.

Na passagem da posição rectangular vertical à posição inicial o ângulo recto do braço com o antebraço não fica no plano horizontal.

Na passagem da posição horizontal à vertical os ângulos rectos do braço com o ante-braço não ficam no plano transversal do tronco.

As elevações dos braços em extensão vertical não se fazem com a transformação da supinação em pronação, de forma a que as mãos fiquem com as palmas olhando-se paralelamente no máximo da extensão, ou, quando voltam à posição inicial, continuem a olhar-se pelas suas faces palmares.

As pontas das omoplatas basculam exageradamente.

O movimento não se faz num ritmo vivo independente da respiração.

Os movimentos fazem-se com perturbação do ritmo respiratório, o peito retrai-se, o ventre projecta-se, a respiração perturba-se ou suspende-se.

VIII — 7.º grau da progressão

O aluno não contrai suficientemente os glúteos, ou por precipitação na progressão ou por distracção.

Os músculos do ventre não se contraem devidamente ajudando à fixação da bacia ou contracturam-se.

A bacia não está firmemente apoiada ao espaldar, assim como a cabeça, dorso e região lombar.

Os calcanhares estão desviados do último degrau do espaldar, os pés não assentam principalmente pelas pontas e não agarram suficientemente o solo.

Os pés não formam ângulo recto, calcanhares unidos.

Os braços e ombros não apoiam no plano do espaldar.

Os braços pendem inertes ou afastados dos lados do tronco.

IX — 8.º grau da progressão

A posição de pé não foi tomada em forma pura.

O corpo não toma uma ligeira inclinação para diante, em bloco, sôbre as articulações tíbio-társicas.

Os pés não batem alternadamente num ritmo vivo.

O movimento não se passa exclusivamente na articulação tíbio-társica.

A bacia desloca-se e toma parte no movimento.

O movimento de flexão dos pés, sôbre a articulação tíbio-társica, é acompanhado de uma extensão exagerada dos dedos, que diminue a amplitude daquele.

Os pés não batem no solo especialmente pelas pontas.

No abrir e fechar dos pés as mesmas faltas se notam.

Os pés arrastam no solo e não se elevam ligeiramente.

Os calcanhares não estão unidos ou elevam-se do solo.

Os movimentos de elevação não se fazem nas pontas dos pés.

Os membros inferiores não se elevam em extensão perfeita.

Os joelhos afastam-se nas elevações.

Os abaixamentos dos membros fazem-se com brusquidão e choques violentos dos calcanhares no solo.

As flexões não se fazem em ângulo recto.

As flexões completas não chegam a que a bacia toque os calcanhares unidos.

Os pés saem da extensão perfeita e flectem-se exageradamente nas elevações.

O centro de gravidade não se desloca numa linha regular e sinuosa de trás para diante e de baixo para cima.

O equilíbrio é instável e o aluno desmancha a posição.

O mais pequeno choque dado no aluno faz-lhe perder o equilíbrio.

Os movimentos não acompanham rigorosamente, nas elevações e abaixamentos, as correspondentes fases respiratórias.

O aluno não faz a pausa expiratória.

O ritmo respiratório inverte-se ou a respiração fica suspensa.

X — 9.º grau da progressão

Os movimentos de elevação não se fazem nas pontas dos pés.

Os membros inferiores não se elevam em extensão perfeita.

O aluno não toma a posição de pé em forma pura.

O primeiro movimento de passagem do pêso do tronco não se passa exclusivamente na articulação tíbio-társica.

A inclinação do eixo do corpo não se faz no sentido do eixo do pé correspondente e esta inclinação não se faz de um bloco em volta da articulação tíbio-társica, dando curvas de compensação da coluna.

As espáduas deslocam-se.

O membro inferior do lado oposto à inclinação não está em perfeita extensão, o joelho flecte, a cabeça inclina-se para o lado oposto à inclinação, isto é, cabeça, tronco e membro em extensão não ficam na mesma linha recta de inclinação, não se localizando o movimento na articulação coxo-femoral.

Os membros inferiores, quando o calcanhar abandona o solo, pendem inertes, flectidos ou contracturados e não assentam rigorosamente no solo à distância regulamentar.

O pêso do corpo não se distribuíu regularmente entre os dois membros afastados.

A atitude final não toma um equilíbrio estável em posição de pé firme, pernas afastadas.

Os desnivelamentos dos pontos fixos, desde a cabeça até os pés, agora afastados, produzem curvas de compensação e desequilíbrio dos segmentos.

XI — 10.º grau da progressão

O aluno não tomou a posição de pé, mãos às ancas, com todo o rigor analítico.

Os cotovelos não estão para trás do plano transversal do tronco.

A passagem do pêso do tronco não se fez com rigor.

A perna esquerda não avança em perfeita extensão na bissectriz do ângulo recto formado pelos pés.

A articulação tíbio-társica do pé que avança não está em ligeira extensão.

O pé que avança não repousa no solo pela ponta, numa distância de 75 centímetros.

O tronco não se desloca em translação paralelamente a si mesmo.

A distribuïção do pêso do tronco não se faz igualmente sôbre os dois membros inferiores.

O movimento do primeiro passo de decomposição não se faz exclusivamente em tôrno da articulação tíbio-társica.

O aluno não executa rigorôsamente o movimento conjunto dos dois membros inferiores na passagem do pêso do corpo para cima da perna esquerda.

O pé colocado posteriormente não assenta no solo pela ponta.

O membro inferior colocado atrás não se flecte naturalmente pelo joelho na aproximação da ponta do pé, rasando o solo do calcanhar do pé colocado à frente.

O equilíbrio do corpo em extensão sôbre o pé esquerdo e inclinação de todo o corpo para diante são nulos ou exagerados.

Há curvas de compensação da coluna; desvios da cabeça, desequilíbrio dos segmentos.

XII — 11.º grau de progressão

O aluno não leva o pé que avança directamente em extensão na bissectriz do ângulo recto formado pelos pés.

O joelho do pé que avança flecte.

O tronco oscila, a cabeça desvia-se, e o mento não está recolhido.

A marcha não se faz em dois tempos perfeitos, e, quando termina, o aluno não o faz com a perna esquerda, no meio passo da decomposição, tomando vivamente a posição inicial de partida.

O ritmo da marcha é excessivamente apressado ao comêço do ensino.

O pé que avança não cai no solo suavemente pela ponta — a articulação tíbio-társica não está perfeitamente educada.

Em todo o percurso da marcha os pés tomam, um em relação ao outro, atitudes que se desviam da perpendicularidade dos seus eixos respectivos.

Os músculos das goteiras vertebrais não estão ainda perfeitamente educados para realizar o equilíbrio do conjunto.

Os antebraços não caem ao longo do tronco abandonados e não acompanham num ligeiro movimento sincrónico o membro inferior respectivo, ou então fazem-no com movimentos de longa amplitude.

As espáduas e os braços não estão perfeitamente fixos.

A marcha não oferece o aspecto de elasticidade, elegância e firmeza sem esfôrço de que decorre a sua natural beleza.

A marcha é toda feita segundo a lei do menor esfôrço, em flexão, portanto.

O exercício é demasiadamente prolongado ao comêço do ensino.

O mestre não faz seguir a marcha dos exercícios calmantes respiratórios.

PARTE II

Aplicação

Considerações gerais higiénicas, educativas e pedagógicas

A criança tem o instinto natural de conservação da sua saúde.

Manifesta-se êle visivelmente, até, no interêsse vivo que lhe desperta a educação da respiração. Êste facto, de observação corrente para os técnicos, é verificado ainda por aqueles que têm ocasião de assistir como espectadores. A criança obedece a êste instinto por tal forma que a preguiça por ela manifestada em trabalhos intelectuais excessivos é, segundo um grande educador, uma defesa de primeira ordem.

Quantas meningites de menos, diz o mestre.

A criança defende-se contra o abarrotamento intelectual que caracteriza a nossa época, e ainda se defende com mais vigor quando a pretexto da sua saúde lhe ministram uma técnica de gimnástica complicada e fatigante. É esta uma observação já confirmada por Lagrange, por Bouchard, e ainda corroborada pelos professores de educação física que vêem fugir os alunos dos gimnásios sem lhe compreender o verdadeiro motivo. É que a criança tem um poder de penetração de um alcance educativo tam grande que faria honra aos melhores pedagogos. Toda a pedagogia que não tenha em conta a verdadeira maneira de ser da criança não pode senão errar o seu alvo e falsear a sua missão. Aproveitar-se destas disposições e fomentar a evolução natural das suas boas qualidades, melhores tendências e aptidões, corrigindo os seus vícios naturais, também, eis o grande papel do educador. A criança, em geral, obedece, abandona-se, e ama sobretudo, nada pedindo senão uma correspondência de amor. A teimosia da criança, a maior parte das vezes, está implìcitamente contida na teimosia e injustiça do mestre.

A criança geralmente é generosa, não é calculista. São-lhe familiares os sentimentos da justiça e da caridade.

Quando prevarica, em regra, é que o educador a chama intempestivamente para um mundo que não é o seu.

É admirável a sua intuïção. A sua linguagem tem um sentido mais profundo e mais original do que a do adulto. A criança não é ainda uma especialização, as suas qualidades estão reünidas em uma unidade mais harmoniosa. O papel do educador está em conservar e não destruir esta unidade.

A criança tem lacunas que nos parecem enormes, mas as nossas e os nossos erros são muito superiores. A criança diz francamente: não sei. E nós fazemos toda a espécie de rodeios para evitar esta confissão. É que a sua inteligência é ainda iluminada de clarões puros. A criança tem menos consciência do que o adulto, mas isto é ainda uma vantagem quando se trata de corrigir vícios e defeitos. É a cera mole onde se imprimem as modificações do carácter pela educação. É um estado de espírito que, uma vez recebida a boa impressão, a guarda fielmente se é propício o meio em que vive. Daí a importância decisiva do meio para que a educação seja eficaz. Todavia, a criança tem uma inclinação natural para o mal, a que vêm sobrepor-se taras hereditárias e as mesmas doenças específicas. Na adolescência, diz o eminente professor Ricardo Jorge, estabelece-se o desabrochar das paixões, trazendo como conseqüência uma taxa de criminalidade bem superior à do adulto. Mas os defeitos das crianças têm, geralmente, o carácter da franqueza e ingenuïdade; mais fáceis de conhecer, portanto, e de extirpar.

A criança é um germe, uma vida própria. Devemos inclinar-nos sôbre esta vida, amparando-a na sua evolução, alimentando-a nos melhores princípios, sem procurar reflectir no seu espírito, todo novo, a imagem e semelhança das nossas paixões, más inclinações e tendências.

Realizar na criança o tipo perfeito do ideal humano eis a suprema aspiração do educador.

Mas o filão precioso que é mester profundar em todos os seus recessos é a confiança e o amor. Daqui provém a melhor pedagogia da educação.

A primeira regra de toda a pedagogia da educação é pois a confiança e o amor. O professor deve conquistar a criança por estes dois sentimentos, quebrando todos os obstáculos que a afastam do mestre, tornando-se semelhante a ela, curvando-se aos seus gostos, aproximando-se-lhe intimamente, para depois influir sôbre o seu espírito com a maior segurança. O educador deverá penetrar a sua vida, vivendo-a como se fôsse uma criança também.

Assim o têm pensado os melhores educadores. O educador deve aconselhar todos os seus alunos a fazerem um caderno de observações onde se exprimam diàriamente todos os seus defeitos, insucessos, faltas, e assim o deveria fazer como exemplo o mestre. O educador deve seguir a máxima de que «vale mais prevenir do que remediar», tal como na ciência moderna a higiene antecede a terapêutica. Como? Viver como um pai entre os seus alunos, não os perder de vista, evitar o mal antes que remediá lo. O método repressivo pelos castigos deverá ceder o passo ao preventivo, destruindo o mal na sua origem e suprimindo a ocasião de êle se manifestar. O primeiro sistema diz à criança: não perturbes a disciplina, senão olha ao que te espera... O segundo diz: Atenção! Olha a ocasião perigosa, firmeza! Triunfa do obstáculo. Aqui estou eu para te ajudar nas tuas hesitações ou fraquezas.

O primeiro sistema é a base do temor reverencial. O segundo é uma afectuosa vigilância. O primeiro conserva o educador a distância, temido, num isolamento austero. O segundo quebra todas as barreiras entre o educador e seus pupilos. Ganhar o coração da juventude é profundar a sua alma; é saber fecundá-la nos melhores princípios e fazer da criança um amigo seguro por toda a vida. Não há criança alguma que esqueça a humilhação sofrida pela punição, especialmente se ela é injusta.

Mas também não há nenhuma que saiba esquecer por toda a sua vida um sorriso de benevolência ou a magnanimidade do perdão. O professor deve ser sempre a alma dos jogos infantis, interessando-se vivamente nêles, compartilhando, como uma criança, também de todas as suas peripécias.

Estando. vigilante e interessado no jôgo, aproveitará ocasião para o canalizar pedagògicamente em todos os seus pormenores, aplacando contendas, reprimindo os ímpetos juvenis, distraindo a atenção do aluno para lados opostos segundo as necessidades pedagógicas. Eis como se deve entender o jôgo nas escolas, o que no capítulo próprio será explanado com rigor. Só assim êle terá um carácter educativo. Não fazer preferências, animar os irresolutos, estimular os fracos, reprimir as audácias perigosas, equilibrar, numa palavra, a partida. A paixão do jôgo é a mais forte. Cuidado nas expansões que possam comprometer o equilíbrio moral e físico da juventude. Com as punições o maior cuidado.

Tudo está em que a criança compreenda e aprecnda bem a sua razão de ser. Uma palavra de louvor a quem a merece, uma censura branda, mas séria, a quem prevarica, um gesto de enfado, uma cara consternada, uma palavra indiferente ou fria, uns olhos que se desviam escandalizados, um gesto que afagava e agora se retira, eis os castigos mais eficazes e pedagógicos. Não temendo a criança as punições físicas ou morais severas e frias, todo o seu espírito se expande em plena liberdade sem aquele respeito a fórmulas exteriores, a temores opressivos, numa palavra à *contrainte* ou sujeição, que a faz estar quieta, sim, na imobilidade e no silêncio, mas que não tem o poder de a educar.

A disciplina é indispensável à educação, mas não a disciplina imposta de fora para dentro, que reprime sempre o livre jôgo das actividades. Sem o completo conhecimento destas, o educador não conhecerá o espírito da criança em todas as suas directrizes. O professor deve amparar a sua fraqueza, corresponder ao seu amor. O espírito da criança, todo novo, carece da nossa experiência e observação, mas afastadas todas as formas rígidas ou convencionais.

A fraqueza da vontade e da atenção carecem mais de bons exemplos morais que de imperativos sentenciosos. Trata-se mais de armar uma vontade do que equipar uma musculatura, de fazer *querer* e não de impedir de *querer*. A própria firmeza deve ser temperada com o amor.

Que o mestre entenda também que a formação integral do homem não cabe nos movimentos de uma gimnástica de formação, quer esta seja simples ou complicada.

É sôbre esta, no emtanto, quando racional, que se deve levantar num alicerce sólido êsse edifício maravilhoso e complexo que tem de ser trabalhado intelectual e moralmente, também, por artistas consumados e bem orientados.

A gimnástica de formação tem um fim próprio mas limitado.

A educação tem fins múltiplos mais largos e especiais a cada uma das partes componentes dêste todo espiritual e somático que é o homem, o único ser da criação dotado de razão e liberdade.

Mas toda a educação carece de uma pedagogia apropriada e esta pedagogia viva, e bem vivida pelo mestre, nesta arte quási infalível de manejar corações de crianças, devendo toda ela ser feita de delicadeza, de experiência, de espírito de sacrifício, de inspiração, de vocação, de bondade e amor, muito mais do que do génio,

ou, ainda, da transcendência, pôsto que útil, de um sistema filosófico.

Primeiro do que tudo ganhar pela simpatia o coração da criança e, aberta esta porta, profundar todos os recessos do espírito juvenil, que se deixa assim fàcilmente penetrar e transformar radicalmente.

A preferência do educador, se é lícito haver estas preferências, deve ser no sentido de acudir aos menos dotados, aos mais fracos, àqueles cuja miséria física ou moral mais carece de assistência paternal.

Fechar os olhos às pequenas faltas, abri-los desmedidamente quando revelam perturbação funda do espírito ou do corpo.

Liberdade ampla de expansão, remédio pronto a todo o esbôço de hipocrisia.

Disciplina, o quanto basta à regular evolução do ser em todas as sua fases.

Disciplina, quanta baste à educação sem aquela rigidez exterior do silêncio, da opressão, do terror, ou dessa compostura disciplinada imposta artificiosamente que tanto agrada aos espectadores ou visitantes, mas que tolhe os movimentos na sua livre expansão.

Se o mestre não deve usar de excessivo rigor, também não deve ser uma testemunha passiva das liberdades extremas.

Tirano das vontades, nunca.

Colaborador efectivo, sim, e sempre no desabrochar das actividades, que serão conduzidas de forma que o aluno adquira com firmeza o fio condutor e a visão nítida da sua existência futura moral e materialmente perfeita na independência do mestre.

Harmonizar a autoridade com a liberdade, a disciplina interior com uma sã familaridade, manter a ordem adentro da mesma turbulência infantil, procurar sempre copiar a família, trasladando-a para a escola, criando um ambiente de amor, confiança e abandono propícios à melhor educação.

Para se conseguirem todos estes objectivos carece o professor ainda de impregnar de alegria o espírito da criança e insuflar de vida sã os espíritos juvenis, associar a idea do prazer à idea do dever e, acima de tudo, inspirar a confiança que gera o abandono dos inexperientes à mão guiadora dos esclarecidos.

Tornar atraente a lição, o exemplo, a advertência, a admoestação e, até mesmo, o castigo ou a punição.

Ter sempre presente o grande princípio pedagógico de que a criança deve ser educada *in himnis et canticis*.

Aproveitar todas as ocasiões para modelar o espírito da juventude na mais apurada estética, na concepção da beleza e harmonia do conjunto espiritual e somático.

Fornecer-lhe em exemplos vivos a contextura grandiosa das obras de arte nacionais e a justa admiração pelas figuras sublimes da nossa história, afervorando-lhe o espírito patriótico, ensinando-lhe a amar a sua terra e os varões ilustres que a têm feito grande, e tam grande que a não deixarão morrer! Dilatar a alma das crianças portuguesas, fazendo-lhes ver e apreciar devidamente a felicidade e o desvanecido orgulho de terem nascido na terra abençoada de Nuno Álvares; incutir-lhes o respeito pelos nossos sábios, guerreiros, heróis e beneméritos, o amor entranhado pela sua história e literatura, a admiração pela nossa arte, pois que em todas as manifestações do engenho humano temos sido grandes.

Os jogos

Os jogos entram evidentemente na educação física com o seu condicional valor educativo e real valor de aplicação, e ainda sob o ponto de vista higiénico.

Mas êsse valor é relativo.

São certamente um elemento de distracção, de alegria, e, em certo modo, de disciplina, de múltiplas actividades.

Mas é preciso ter em conta a maior prudência no seu uso.

Evitar sempre a fadiga, eis o lema do professor de gimnástica.

Disciplinar as inclinações e as aptidões, mas sem esgotar as possibilidades de cada aluno, e, ainda, sem prejuízo da espontaneidade livre na escolha e execução dos respectivos jogos no que fôr legítimo e razoável.

O professor, repete-se, deve ser êle a alma dos jogos, o espírito directivo, mas só no sentido de canalizar no melhor critério essa espontaneidade livre do aluno.

Liberdade não quere dizer licença.

Quando se diz que o jôgo disciplina a vontade ou o carácter pelo exemplo, isto não significa que o jôgo tenha o poder de formar a vontade ou o carácter, mas simplesmente que êle concorre para exteriorizar ou estimular as variantes dêsse mesmo carácter.

Isto permitirá ao professor apanhar em flagrante as modalidades múltiplas do mesmo e intervir a tempo nas suas modificações por exemplos de uma moral elevada, que assim reformarão as más inclinações e tendências.

Os jogos devem ser entendidos como uma mola de desprendimento das múltiplas faculdades de espírito, em afirmações do modo de ser individual, sendo um óptimo recurso para o professor avaliar a conduta a seguir e às regras de actuar sôbre o espírito do aluno em cada caso especial.

E assim a indisciplina, revelada nas disputas, nas atitudes mal tomadas, a desconfiança, a exaltação, a inveja, o ciúme, o sentimento de domínio ou de opressão, a cólera, a falta de generosidade ou ainda o abatimento moral, a indolência, o desinterêsse pelo próprio jôgo, a falta de vivacidade, a intolerância, os sentimentos, emfim, tam variados, que caracterizam o feitio moral nas suas variantes individuais, serão constantemente vigiados pelo professor, que a todo o passo intervirá, canalizando as tendências e aptidões pela via melhor em harmonia com a moral superior.

Eis o valor educativo dos jogos.

É um valor indirecto, um meio de revelação de qualidades *boas* ou *más*, um precioso auxiliar da educação, pois que se trata de reprimir umas e exaltar outras. Sob o ponto de vista higiénico o seu valor é incontestável se na execução forem respeitados os princípios de uma boa higiene.

Aqui o essencial é que a fadiga nunca seja atingida.

Não têm os jogos o poder de educar a respiração, como se verifica na parte técnica dêste programa, pelos movimentos que ocasionam ou pela actividade maior respiratória e ainda pelas expansões e gritos que determinam.

Estas expansões, esta alegria, tam naturais da idade, são legítimas, e um meio óptimo, quando bem regradas, de promover um bom emprêgo das actividades normais da criança.

Mas êste bom emprêgo não deve ser tomado à conta de um hábito num automatismo que favoreça o gôsto nefasto pelos desportos, onde se vai perder o cabedal de energia adquirido pela educação; antes, se tal fôsse o *desideratum* a alcançar, melhor fôra estabelecer logo de princípio a condenação formal e simples de todos os jogos.

Mas tal hábito jamais será contraído se o professor souber assimilar os princípios educativos e ainda melhor os souber incutir no espírito dos alunos.

Não são os jogos elementos fundamentais da educação física; são, antes, elementos acessórios para emprêgo das actividades juvenis e, ainda, elementos indirectos de disciplina dessas mesmas actividades.

Os jogos não preparam as crianças para movimentos mais sistematizados e rigorosos, o que seria um êrro manifesto e de funestas conseqüências.

Os jogos não preparam para movimento algum educativo ou analítico.

A síntese nunca precedeu a análise.

Deve, sim, o professor, visto que a criança carece de expandir-se, regrar e canalizar bem as suas expansões, de forma a não comprometer, por atitudes viciosas, por movimentos lúdricos excessivos e pela fadiga que lhes anda sempre ligada, o papel essencialmente analítico da educação.

Também os jogos não devem ter, mester é repeti-lo, o carácter desportivo, porque êste carácter é a negação de toda a educação.

Os jogos não devem ser pretexto para punições ou castigos severos como meio educativo, visto tratar-se de uma brincadeira sem conseqüências de maior, quando nos limites regrados da aplicação; antes se deve animar a criança pelo louvor das qualidades boas que vai evidenciando, e pela censura merecida das exteriorizações nefastas e que ela bem entenda ser de justiça.

Esta censura nunca deve ser irritante ou humilhante, mas impregnada de razão e partir sempre do coração.

O professor deve ter o cuidado de não fechar êste à obra positiva da educação.

A criança não está em idade de compreender o sentido íntimo e definido da lei, por isso não pratica os jogos para aprender a interpretá-la.

Êsse papel pertence à educação integral que lhe formará o espírito, que mais tarde assimilará bem o seu significado.

Ainda aqui no campo moral a formação precede a aplicação.

Se o espírito de cidadão se formasse pelos jogos, não haveria povo algum indisciplinado, tanto se tem abusado dêles.

Num povo como o nosso, de temperamento tam sensível e inclinado às paixões, os jogos devem ser leves na acção e destituídos de toda a violência física ou moral.

Assim os jogos onde predomina a corrida, sempre violentos, devem ser postos de parte, e bem assim todos os que se baseiam em saltos, suspensões, tracções à corda, etc., e outras atitudes anti-fisiológicas.

É preciso ter em vista que nos jogos se procuram só efeitos higiénicos e, acessòriamente, educativos, morais ou pedagógicos, mas nunca efeitos musculares excessivos, sempre funestos à vida da criança, no seu período de desenvolvimento. Os jogos não devem ser intercalados na lição de gimnástica, o que seria falsear a sua pedagogia, nem mesmo a título de preparação educativa para facilitar a compreensão do movimento analítico, que, antes, os deve sempre preceder.

Quanto à liberdade da sua execução, o professor deve-a sempre deixar à iniciativa do aluno, ainda que tenha de intervir nos exageros, tam próprios da mocidade.

A única direcção que compete ao professor é vigiar a forma de execução no que respeita à intensidade dos movimentos segundo as várias idades, ao maior ou menor grau de fadiga e, ainda, à exteriorização de tendências morais que carecem de repressão imediata, e, então, deverá o professor intervir no jôgo corrigindo as manifestações que se desviem de uma boa atitude física ou moral.

Escusado é dizer que os jogos se devem fazer, sempre que o tempo o permitir, ao ar livre, em locais saneados, em pavimentos que não levantem poeira, ou terrenos acidentados que prejudiquem ou dificultem a sua execução.

O material dos jogos deve ser o mais simples, e a iniciativa da criança de tudo o fará, tendo em vista que é esta mesma iniciativa que constitue para os jovens o seu maior interêsse e enlêvo.

Numa palavra, o jôgo é uma brincadeira de que o professor, todavia, fará uma completa pedagogia se tiver o espírito perfeitamente educado nos princípios basilares da gimnástica de formação dêste programa.

E assim é que, deixando ao arbítrio da criança o jôgo que mais lhe agradar, o programa não indica um formulário de jogos, cujo interêsse não corresponderia de forma nenhuma à fantasia, sempre irrequieta e móvel numa idade em que a variedade ou a moda constituem o maior deleite da juventude.

*

Quanto aos desportos e jogos desportivos, visto serem a antítese de toda a educação, o programa proíbe-os conseqüente e formalmente.

Os desportos não são um meio de aperfeiçoamento individual, mas antes de deformação física, quantas vezes de perversão moral.

Se os jogos bem regrados na aplicação alcançam um fim higiénico e ainda são outro de distracção, alegria e prazer para a criança, e, acessòriamente, um meio indirecto de despertar aptidões várias e ajudar a corrigir más tendências morais, os desportos como fim só alcançam a deformação física, e não raras vezes a perversão moral, e como meio de ajudar o aperfeiçoamento integral do indivíduo falseiam totalmente o seu objectivo.

Sob o ponto de vista moral e social, pois, os desportos são de uma prática funesta, desvirtuando toda a obra educativa e consciente da formação.

No inquérito feito pelas Universidades inglesas sôbre a influência dos desportos nos rapazes chegou se à conclusão de serem êles manifestamente prejudiciais.

Era de esperar que assim fôsse, visto que, sendo aplicados numa época delicada e perigosa da evolução do ser humano, durante a qual todos os cuidados e vigilância são poucos para não ser desviada do seu rumo a natural evolução, aqueles vêm, com a ausência absoluta da análise nos seus movimentos e, ainda, violência e intensidade, perturbar sempre aquele rumo — retardando-o, detendo-o ou acelerando-o.

Estendendo-se estes malefícios a todo o sôma, o sistema nervoso sofre-lhe conseqüentemente a repercussão, e bem assim o psiquismo, o qual é ainda assaz perturbado pelo espírito próprio que anima os desportos, isto é, o *naturalismo* que lhes está na base, manifestado sob vários aspectos, entre os quais um dos de não menor pêso — a *competição*.

Quanto é benéfica uma certa emulação, que serve de estímulo, tanto é maléfica a competição desportiva, a qual, despertando e fomentando um estado especial do espírito, exerce sôbre êle uma tal influência, que chega a imprimir no carácter um mau cunho, a que nem mesmo aqueles a quem uma sã formação moral foi incutida conseguem escapar de todo, tanto o espírito maléfico que anima a competição desportiva é deletério.

Exercem, é certo, os desportos influências positivas indirectas, mas essas mesmas se podem exercer no carácter dos educandos por outros processos bem diferentes de educação, que ainda têm a mais a vantagem de poupar gastos supérfluos de energia; e êsses são os processos de educação moral.

É vulgar ouvir proclamar o falso asserto de que aos desportos devem os anglo-saxónicos as suas grandes qualidades — disciplina, *self-contrôle*, tenacidade, etc. — quando, pelo contrário, é o seu próprio carácter que êles imprimem aos desportos em conseqüência da forte educação moral já recebida no lar, na escola e continuada na sociedade.

Os desportos são uma criação espontânea do génio da sua raça, e assim é que para êles levam os fortes elementos da educação recebida, afeiçoando êsse génio naturalmente combativo, tenaz, violento e audaz, devidamente canalizado, e que se pode manifestar agora por

uma forma tanto quanto aceitável na sua alta civilização.

Contudo, a influência dos desportos, mesmo nos adultos, quer sejam jogadores ou assistentes, é tam maléfica que nem os próprios anglo-saxónicos lhe escapam.

E assim é que, despertas as mais baixas e violentas paixões, a própria fleugma criada pela sua forte educação desaparece nos desafios de *foot-ball*, dando-se batalhas formidáveis entre os partidários de um e outro grupo em presença, tantas vezes seguidas de ferimentos graves e até mesmo mortes.

Sendo assim, e acrescido, ainda, das deformações físicas que imprimem sempre no organismo, pelo próprio mecanismo da sua acção, quando não as freqüentíssimas e graves lesões que originam, derivadas dêsse mesmo mecanismo ou ainda de acidentes traumáticos, não se podem ter como aceitáveis para a formação de um povo como o nosso, apaixonado e sentimental, ardente e impulsivo, não menos combativo e audaz, se não mais do que o anglo-saxónico e no qual várias causas vêm deminuindo de longe as suas potências físicas e espirituais.

Os desportos estão fora do génio do povo português.

São um elemento exótico que só serve para se juntar às causas que, de longe, também vêm trabalhando no sentido de o desviar do seu bom e verdadeiro rumo nacional.

Na hora actual em que o esfôrço deve ser todo aplicado em voltar às sãs tradições nacionais, é meramente intuïtivo que se arrede para longe tudo que possa entreter as causas de afastamento do nosso povo das fontes ubérrimas onde hauriu aqueles predicados que o tornaram grande entre os maiores da terra.

Ruins paixões têm minado de há longos anos o povo português.

À educação compete agora detê-las no seu curso devastador, guiando a juventude por moldes tais que elas não possam medrar.

Não pode pois ser considerado educativo um meio que por tal forma desperta essas paixões e nenhum educador pode abstrair das paixões humanas; pois em canalizá-las, no melhor sentido, como atrás ficou dito, é que está a grande arte que é a educação, abafando as más, sempre rebeldes, e acarinhando as boas, plantas delicadas que exigem atmosfera propícia ao seu perfeito e ordenado desabrochar.

Nunca o educador pode esquecer que no homem a parte sensível do seu composto procura sempre abafar, tiranizar a espiritual.

Conseqüentemente nunca o educador deve utilizar meios tam perigosos como aqueles em que o corpo domine o espírito.

Quando o educador tem bem presente a influência dos sentidos internos sôbre o nosso psiquismo, nunca lhe é possível enveredar pelos caminhos perigosos que desviam a educação do seu verdadeiro sentido — formar o homem racional e livre.

Isto faz-se sem prejuízo do *mens sana in corpore sano*, sempre que ao corpo se dê o que lhe compete, e ao espírito o que o espírito reclama.

Aqui é que se encontra o verdadeiro eixo da questão e o sentido exacto daquele aforismo latino, tam mal interpretado geralmente.

Esta questão só pode ser bem resolvida quando encarada através de um conhecimento perfeito das bases de uma filosofia verdadeira e das leis biológicas que regem o ser humano.

Neste programa são respeitados os postulados fundamentais da filosofia objectiva tradicional, de onde resulta a melhor pedagogia da educação, porque assenta no bom-senso e na experiência, sem a qual não pode haver uma pedagogia verdadeira.

Do que fica dito se conclue que se os desportos podem ser agentes de agilidade ou de destreza por um processo de adaptação funcional, o que é o contrário da educação, não o são todavia da verdadeira coragem, que é a moral; nem ensinam o indivíduo a dominar-se, pois que o domínio sôbre nós próprios não se faz por um processo exogénico de violências exteriores.

Não são os desportos escola de actividades, porque estas mesmas, exercidas sem rigorosas regras em assimilações sintéticas de movimentos lúdicos, ficam irremediàvelmente comprometidas no seu pretenso objectivo de saneamento físico e moral.

Não são os desportos uma escola de disciplina, porque esta nunca derivou de movimentos desregrados em atitudes deformantes do corpo e excessos de toda a ordem.

Não são uma escola de solidariedade humana, porque esta não se deduz da execução de atitudes morais e físicas a que não preside uma moral elevada, antes o enebriamento que desperta o alcance do triunfo desvirtua pela competição, num combate sem utilidade e sem objectivo moral superior, toda a intenção de uma vontade bem intencionada para alcançar o bem individual e colectivo.

O Estado não deve, nem pode, portanto, auxiliar iniciativas neste sentido, pois que sob o ponto de vista educativo os seus fins são nulos e ainda prejudiciais ao individuo e à sociedade.

Esta doutrina, restritiva da prática dos desportos, é, afinal, a que foi já reconhecida nos considerandos e no corpo do decreto n.º 11:651, de 1926, que se mantém em vigor.

Bastam, pois, as aplicações já mencionadas na primeira parte dêste programa para dar com utilidade livre curso às actividades da criança, do adolescente e do adulto.

O carácter, todavia, não se forma por elas, mas tam sòmente pelos exemplos morais recebidos no meio familiar, e ainda pelas advertências e conselhos judiciosos de mestre perfeitamente integrado no pensamento educativo.

Também a instrução mais sólida não tem êsse privilégio, pois que a perversão moral é compatível com uma grande cultura; e assim é que o Dr. Tiago de Almeida pôde dizer numa conferência célebre — «esta falta daquele brio que mantém íntegra através da vida a personalidade moral é mais freqüente no homem ilustrado do que no homem rude e iletrado.

Esta desordem não nasce da desordem mental das populações, mas da sua desmoralização, infiltrada em todas as camadas sociais. O jornal, o romance, o teatro, o cinema, o casino, produzem mais doentes do que a tuberculose, o cancro e todas as demais doenças que inferiorizam a massa da população.

A ciência não chega para formar uma moral».

O carácter, repete-se mais uma vez, forma-se pela educação moral.

E para que esta se realize com proveito deve começar pelo lar e continuar-se na escola, onde o professor deverá integrar-se devidamente nos princípios a que uma boa educação moral deve obedecer. Em primeiro lugar um entendimento recíproco entre o aluno e o mestre, baseado no que atrás já foi preceituado, o que se resume nestas palavras profundas de um grande educador: «sem afeição não se gera a confiança, base de todo o entendimento recíproco, e sem confiança não há possibilidade de nenhuma educação que mereça êste nome».

Em segundo lugar o professor deve assimilar estes dois conceitos educativos: faze-te amar se queres ser obedecido; não sejas um superior, mas antes um pai.

Eis o que o professor deve esculpir em letras de ouro no seu espírito.

Ter sempre em vista que a atenção da criança é limitadíssima, devendo-se intervir a tempo mas sem prolixidade nos conselhos, que devem ser resumidos em duas ou três frases bem ajustadas ao estado de espírito dos jóvens, e que nelas se contenham logo a admoestação e o perdão.

Assim a escola não terá o aspecto de um cativeiro, como o dizia Montaigne. Tornado amável o sacrifício que a disciplina e o dever impõem, será a escola a mansão onde a vida decorre entre o prazer da hora presente e o anseio de uma vida social futura cheia da felicidade que é possível neste mundo.

A repressão é cousa fácil que não demanda aprendizagem; mas prevenir eficazmente o mal é trabalho que torna necessária uma constante aplicação de afectividade e de cuidados vigilantes.

Por êste método forma-se, porém e ao mesmo tempo, o mestre e o discípulo — êste só progride em docilidade porque aquele progride em dedicação.

É trabalhando-se a si mesmo em esforços cotidianos de perseverança, de paciência, zêlo e domínio de si próprio que o educador compra essa felicidade de poder dispensar as punições vexatórias e odiosas e ver-se dia a dia mais obedecido e querido dos seus discípulos.

Aquele domínio sôbre as próprias paixões, que nem a melhor gimnástica de formação ou a ilustração da ciência podem alcançar, deve partir do próprio mestre num exemplo vivo de repressão das mesmas, numa firmeza dócil de benevolência, perdão e justiça que impressionem viva e profundamente o espírito da criança.

Só assim será proveitosa a educação moral, pois que esta não depende apenas dos conselhos autoritários fornecidos pelo mestre, se êste não pratica as virtudes em cujo espelho o aluno contemplará, num exemplo moral bem vívido, a imagem do dever.

*

Ao adoptar o presente programa não deixou o legislador de encarar um problema demasiado debatido, mas que não tem sido versado objectivamente, sendo mester defini-lo em termos exactos.

O aluno de hoje é com toda a probabilidade o futuro cidadão-soldado ou o oficial de amanhã, a quem cabe a defesa sagrada do solo da pátria.

Ficará êle nas necessárias condições de fisicamente bem a poder servir, moldado pela orientação adoptada neste programa ou não chegará à escola militar ou ao regimento falho dessas condições, necessitando de passar ali por uma educação física adequada, tal uma dúvida possível que se levanta e que é mester esclarecer.

Para todos a formação é idêntica, porque para todos a anátomo-fisiologia e a psicologia são as mesmas, e, se para algumas raras especializações há certas modalidades vantajosas de exercícios de aplicação, nem por isso, também, a que é seguida neste programa precisa de ser diferente como meio de uma especialização na sua devida altura.

Na vida militar há, sim, uma instrução e educação técnicas que nada têm que ver pròpriamente com a educação física, o que não quere dizer que não sejam bastante facilitadas quando tenha havido uma prévia preparação por uma gimnástica de formação, e possìvelmente também uma prática de exercícios de aplicação doseados com a devida prudência; mas nem uma nem outra cousa são absolutamente indispensáveis na formação técnica do bom soldado. Quando muito, a instrução militar preparatória, que não é, pròpriamente, educação física, pode ser útil pelo lado técnico, no que só os mesmos técnicos têm autoridade para emitir parecer.

Conseqüentemente, não havendo uma gimnástica militar, que a não há, ainda que se tenha querido dar o nome de gimnástica militar a certos exercícios de formação ou de aplicação com o recruta apetrechado de espingarda, etc. (exercícios de pura fantasia, sem interêsse algum prático) basta o contido neste programa para que na escola militar ou no regimento se não sintam deficiências de preparação física nos candidatos a oficiais ou recrutas. A concepção corrente do treino assenta numa idea simplista, que está longe de corresponder aos elementos da moderna fisiologia e dos princípios da verdadeira educação física.

Emquanto os recrutas que entram nos regimentos ou os candidatos a oficiais não sejam trabalhados pela prática dos exercícios dêste programa porque na escola ainda não a alcançaram, tem ela ainda cabimento nos regimentos ou nas escolas militares, especialmente nestes últimos institutos, que podem suprir a deficiência havida. Nos regimentos, é certo, a preparação técnica exigida ao recruta dentro do tempo limitadíssimo que permanece nas fileiras, absorvendo-o quási totalmente para que consiga alcançá-la, não consente a prática, sempre mais ou menos longa, de uma gimnástica sistemática de formação. Todavia, muito pode beneficiar o recruta da educação da respiração pela técnica adoptada neste programa, visto que, adquirindo grandes resistências, contraria ao mesmo tempo a acção violenta da instrução técnica militar intensiva, mormente se êle vêm endurecido de certos mesteres profissionais manuais. Acresce que a educação da respiração não é como julgam certos, que da questão apenas têm noções especulativas arbitrárias, mera forma de regularizar, quando muito, uma função primacial.

Sendo a respiração, em condições normais, a única função vegetativa sôbre a qual pode exercer acção directa a vontade, a influência da educação da respiração, mesmo sôbre o psiquismo, é de altas conseqüências, por acção directa e por repercussão.

Quem pratique com alguma persistência a técnica da educação da respiração adoptada neste programa verifica logo, ainda que pouco atreito à prática da análise introspectiva, o efeito sedativo sôbre o sistema nervoso, e, com a continuidade, a acção benéfica sôbre o próprio psiquismo.

Sobretudo mais e melhor rende nos exercícios físicos intensivos quem melhor ou mais bem educado aparelho cárdio-pulmonar possuir. Todos o têm verificado, ainda que empìricamente, no decorrer dos tempos. Nunca foram os atletas os melhores soldados, desde a velha Roma se sabe. Os camponeses, êsses sim, que geralmente o têm sido, como afirmam hoje os que não obedecem a preconceitos de qualquer natureza; e foram os da França quem ganhou a Grande Guerra.

O atletismo desportivo fez o seu tempo e só pelo profissionalismo ou ludo-mania colectiva pode ainda ter vida, mas nunca num programa racional efectivo de educação física.

PARTE III

Antropometria

Regras da antropometria

Na apreciação do valor físico dos alunos a antropometria desempenha um papel limitado que é preciso saber interpretar devidamente e não exagerar.

Evidentemente que nas mensurações toráxicas está contido um problema a resolver na educação da respiração.

E êste problema é complexo e exige conhecimentos profundos daquela mesma educação.

Não se fazem mensurações torácicas no sentido de avaliar por elas sistemàticamente o grau maior ou menor de robusticidade dos alunos. O que se pretende com as mensurações da técnica dêste programa é seguir a evolução e sucessivas fases de transformação do tórax educado, sabendo deduzir com o seu auxílio, sempre que é possível, os progressos educativos em seus pormenores e que, aliás, tantas vezes escapam a estas mensurações e se não traduzem em números.

Sabido, como é, que o tipo respiratório médio corrente do homem civilizado é o abdominal ou costo-infe-

rior, e ainda que a sua mobilidade torácica inferior sobreleva à superior, uma das cousas que logo impressionam o educador é a modificação profunda que sofrem os diâmetros e circunferências e a mobilidade torácica indispensáveis a uma boa respiração fisiológica costal total.

O que se procura estabelecer com as mensurações torácicas é a forma por que se faz a respiração no sujeito observado e ainda o registo das modificações operadas pela educação respiratória.

Por estas mensurações intervém judiciosamente o educador nas suas diferentes fases modificando no melhor aproveitamento útil o exercício, equilibrando as potências musculares antagónicas, impedindo a supremacia dos inspiradores sôbre os expiradores e obtendo, ao mesmo tempo, uma mobilização perfeita do tórax.

Tarefa esta bem delicada e que exige uma compreensão nítida da técnica respectiva e dos princípios filosóficos que a animam.

A consideração do pêso, da estatura, as mensurações isoladas dos vários segmentos do corpo, o coeficiente torácico, o índice vital, o segmento antropométrico de Bouchard, os aparelhos tam variados para avaliar da conformação torácica, como os toracómetros, raquígrafos, e, ainda, os pneumógrafos, os métodos fotográficos, os estetógrafos, os expirómetros, as máscaras manométricas, os índices tam variados propostos por vários autores, não têm o valor que se lhes tem atribuído.

Todos estes processos se baseiam no vago, no empírico, em considerações de valor especulativo sem nenhum resultado concreto e bem fundamentado.

A biologia não se conforma com os resultados engenhosamente obtidos por fórmulas empíricas ou matemáticas.

Um escoliótico, um eunuco, um atleta ou um jovem devidamente educado por um processo científico de uma gimnástica de formação podem caber à vontade no mesmo índice antropométrico.

Tem-se exagerado o valor da antropometria, e nada positivamente científico nos autoriza a tirar conclusões prematuras, sempre ou quási sempre erróneas.

O valor físico do indivíduo não está contido nas mensurações, por mais complexas, nem mesmo as cento e tantas que nos fornece o auxanómetro de Godin.

O valor físico do indivíduo deduz-se principalmente do equilíbrio justamente atingido pela educação da respiração, feita segundo a técnica rigorosa dêste programa, e ainda do valor e qualidade dos órgãos internos: sistema nervoso, coração, pulmões, etc.

A capacidade vital que o expirómetro nos fornece, pondo de parte mesmo os erros de apreciação experimental, não é um elemento seguro que norteie o educador, visto que ela tantas vezes é deminuída na educação da respiração, que não visa especialmente a obter grandes capacidades, mas tam sòmente a capacidade compatível com o equilíbrio vital obtido por aquela mesma educação.

O professor deve ter sempre presente que o indivíduo pode ter uma grande capacidade pulmonar ou vital, o que é corrente até na pre-tuberculose, e ninguém poderá afirmar que esta condição é um sintoma óptimo de robusticidade.

Muito pelo contrário, o candidato à tuberculose pode ver deminuída dia a dia a sua capacidade pela educação da respiração, atingir por ela o equilíbrio normal das suas potências musculares, expiradoras e inspiradoras, ou do seu organismo, e, conseqüentemente, melhorar da sua doença, alcançar mesmo a sua cura definitiva, por um processo de equilíbrio respiratório em que os gastos supérfluos foram afastados.

E o que a observação científica e acurada revela e a ciência explica satisfatòriamente.

Os vários dinamómetros de que se lança mão para apreciar a fôrça e a robusticidade individual merecem os mesmos reparos.

O músculo não é a própria fôrça; esta pertence a outra hierarquia: o sistema nervoso.

A ergometria, portanto, é também um processo precário de avaliar a robusticidade.

Mas acima de tudo, pelo simplismo gratuito das conclusões, estão em primeira plana os índices e coeficientes de valor físico dos alunos, que a ciência não pode, nem deve autorizar.

O valor numérico do homem é uma utopia de conseqüências, não só prejudiciais à verdade científica, como à justiça das conclusões que daí derivam, ainda que seria o ideal poder exprimir em fórmulas matemáticas estas questões, mas apenas no sentido de apreciar ràpidamente por uma linguagem simples e expressiva o valor de um processo biológico como é referido pelos modernos experimentadores.

Um índice muito em voga, o de Pignet, modificado por Mayet, funda-se em conclusões tiradas do pêso, do perímetro torácico xifoídeo e da estatura numa fórmula matemática arbitrária e sem nenhum carácter científico preciso.

O pêso é variável no seu significado biológico.

O significado da estatura depende da relação entre os vários segmentos do corpo.

O perímetro toráxico xifoídeo, escolhido arbitràriamente, não tem valor senão quando conjugado com o axilar e estes dois com os diâmetros ântero-posteriores e transversos superiores e inferiores.

De outra forma não fornece senão um elemento, e insuficiente, da apreciação da mobilidade costal inferior.

Acresce que o próprio autor reconhece que o índice só vale dos dezóito aos trinta anos, o que significa ainda o arbitrário, sempre, e o empirismo da adaptação casual do indivíduo à fórmula e não da fórmula ao indivíduo.

Por isso, quer seja o de Pignet ou o de Ruffier, Koby, Hirtz, etc., etc., pois cada autor tem o seu, todos êles enfermam do mesmo vício originário, que é a ausência de toda a lógica, e ainda o desconhecimento de fundamentos científicos de uma justa apreciação.

A robusticidade é, como não podia deixar de ser, uma relatividade.

Um indivíduo não é pròpriamente mais robusto que um outro, no sentido geral que se dá a esta palavra e que os índices procuram resolver, mas mais ou menos equilibrado adentro das suas possibilidades somáticas.

E é êste equilíbrio, que os índices, coeficientes e variados aparelhos não conseguem determinar, que o educador deve ter em vista como elemento racional de apreciação.

Postas pois estas breves considerações, cujas explicações científicas devidamente pormenorizadas não cabem neste lugar, deve o professor ter em vista sempre não só o conhecimento profundo da doutrina e técnica dêste programa, mas ainda possuir o conhecimento necessário da antropometria que ainda é lícito considerar, especialmente no que respeita ao tórax em seus diâmetros e circunferências, não para tirar dessas mensurações uma conclusão antecipada de robusticidade, mas para as saber interpretar na evolução e fases diversas da educação da respiração, sem as quais o seu trabalho ficará incompleto e imperfeito.

A mobilidade de um tórax que anda ligada intimamente à sua elasticidade, ao aumento ou deminuïção dos diâmetros superiores transversos e ântero-posteriores; a mobilidade inferior determinada pelo aumento ou deminuïção dos diâmetros ântero-posteriores e transversos inferiores; as modificações circunferenciais axilares e xifóideas e a cota parte de intervenção das potências musculares inspiradoras e expiradoras são um mundo de

cousas, por vezes transcendente no seu significado, e que o professor deverá saber interpretar em todas as suas modalidades.

O equilíbrio é atingido pelas formas mais diversas, mais imprevistas e inesperadas, mas sempre contidas nos princípios fundamentais, técnicos e doutrinários que as explicam cabalmente.

Realizar o equilíbrio vital pela educação sem comprometer a essência de uma parte e outra do composto humano, eis o problema magno da educação física.

Confiado, pois, o aluno ao médico escolar, que fará uma observação rigorosa do seu estado de saúde, e apontadas pelo mesmo as deficiências observadas, será o aluno entregue ao professor de educação física.

Nessa observação será explanado com o maior rigor científico muito especialmente tudo quanto se refira ao aparelho cárdio-pulmonar, não deixando, todavia, o médico de esclarecer o funcionamento dos demais aparelhos da economia.

Mas como o aparelho respiratório é dominante, o das suas perturbações derivam quási todas as outras observadas nos demais aparelhos, o programa exige o maior cuidado na observação daquele.

Todas as provas empíricas de avaliação de resistência preconizadas por Hebert, como corridas de fundo ou velocidade, saltos, suspensões, etc., devem ser postas de parte por inúteis ou perigosas, e ainda aquelas provas aconselhadas por alguns autores, fundadas na acalmia dos movimentos cardíacos após oito minutos de uma aceleração experimentalmente provocada.

Lagrange reprova-as, pois que só o *essoufflement*, nunca atingido, é a medida rigorosa dessa acalmia.

Provocá-lo para medir uma resistência é processo condenável e perigoso.

A *fôlha antropométrica do aluno*, deduzida dos princípios expostos, não deve conter mais do que o estritamente necessário à boa compreensão da natureza do indivíduo.

Os índices de robusticidade serão afastados por inúteis e servirem só para fazer perder tempo precioso na observação rigorosa e racional dos alunos.

A capacidade vital será observada, mas apenas como meio de interpretação educativa das modificações do aparelho pulmonar.

O professor deve comunicar ao médico escolar os resultados obtidos para que ambos estudem o seu significado, e, ainda em casos especiais, o médico deve estudar a sua influência patológica ou terapêutica.

Ao pêso não se deve dar um valor absoluto, que nem sempre está de acôrdo com o progresso da educação ou, ainda, com o melhoramento das condições individuais.

A estatura será também um elemento apreciável, se houver o cuidado de lhe não dar igualmente valor absoluto na evolução retardada ou acelerada do crescimento.

Na folha antropométrica do aluno, porém, os elementos sempre indispensáveis, além dos que resultam da observação clínica, são as mensurações torácicas e a observação rigorosa das sinergias.

Nem todos os indivíduos apresentam as mesmas sinergias no mesmo grau.

Alguns há, muito raro, é certo, mas que se apresentam quási equilibrados, e tanto que a sua respiração se faz segundo o princípio do maior esfôrço útil.

São os de um escol raríssimo, representantes de seres dotados de qualidades perdidas pouco a pouco no decurso dos séculos.

Entre êsses e o comum da actualidade há uma gradação quási indefinida de modalidades variadas.

São estas que o professor deve saber interpretar educativamente, cingindo-se à doutrina exposta neste programa.

Regras para as mensurações

O aluno deve estar repousado, sem o estômago totalmente vazio e apenas com o tronco nu. A estatura é obtida obrigando o aluno a encostar os calcanhares, membros inferiores e tronco à craveira, fazendo-lhe recolher o mento e nunca consentindo em que encoste o ócciput, visto que falsearia os resultados pelas curvas de compensação da coluna.

Na medição da capacidade vital não se deve obrigar o aluno a repetir a prova experimental mais do que duas vezes, e no máximo da apneia não se deve prolongar a prova até a congestão da face.

Para fazer as medições torácicas opera-se da seguinte forma:

As *circunferências axilar máxima e mínima* obtêm-se, respectivamente, com uma fita métrica de aço, de modêlo corrente, que se passa por debaixo das axilas, levando o aluno a colocar as mãos, entrecruzadas, sôbre a cabeça, a fim de que seja apanhado assim o ponto mais alto da axila. O professor coloca-se em frente do aluno, passando a fita por forma que as duas extremidades se cruzem e, assim, possa ler os números correspondentes à inspiração máxima e à expiração, também máxima, em seguida a ter feito baixar os braços ao longo do tronco;

As *circunferências xifoídea máxima e mínima* obtêm-se procedendo de igual forma, passando agora a fita no plano transversal que rasa o vértice do ângulo xifoídeo, mas conservando os braços levantados com as mãos à cabeça;

Os *diâmetros ântero posterior axilar e xifoídeo*, máximos e mínimos, obtêm-se, os axilares, aplicando uma das pontas do compasso de espessura no ponto médio anterior da circunferência axilar e a outra na face posterior do tórax, no ponto oposto dêsse mesmo plano transversal axilar; os xifoídeos obtêm-se pela mesma forma, aplicando uma das pontas no vértice de ângulo xifoídeo, e a outra no ponto oposto da face posterior do tórax, no plano transversal xifoídeo; ambas as leituras se fazem com os braços pendentes ao longo do tronco;

Os *diâmetros transversos axilar e xifoídeo*, máximos e mínimos, obtêm-se fazendo descansar as mãos entrecruzadas sôbre a cabeça e aplicando, para os axilares, ambas as pontas do compasso de um e de outro lado do tórax nas regiões axilares e no ponto mais alto da axila na linha axilar média, e os xifoídeos da mesma forma, aplicando as pontas do compasso de um e outro lado do tórax na linha axilar média e na altura desta linha, que é cortada pelo plano transversal passando pelo vértice do ângulo xifoídeo.

O *diâmetro ântero-posterior do abdómen* obtém-se colocando uma das pontas do compasso no ponto mais procidente do abdómen e na linha média do corpo, e a outra no ponto oposto da região lombar, não deixando retrair o ventre.

A *circunferência abdominal* obtém-se fazendo passar a fita na cintura e não deixando retrair o ventre da mesma maneira.

A *cintura ilíaca* obtém-se passando a fita no plano transversal das espinhas ilíacas ântero-superiores.

Modêlo da fôlha antropométrica do aluno

Nome ...

Filiação ...

Idade ... Naturalidade ...

Estatura de pé ... Estatura sentado ... Pêso ...

Circunferências	Axilar	Máxima							
		Mínima							
	Xifóidea	Máxima							
		Mínima							
Diâmetros	Ântero-posterior — Axilar	Máxima							
		Mínima							
	Ântero-posterior — Xifoídeo	Máxima							
		Mínima							
	Transverso — Axilar	Máxima							
		Mínima							
	Transverso — Xifoídeo	Máxima							
		Mínima							
Diâmetro ântero-posterior do abdomen									
Circunferência abdominal									
Circunferência ilíaca									
Datas									

Capacidade vital ... Tipo respiratório dominante ...

Máximo de apneia ...

Ritmo respiratório:

Número dos movimentos em repouso ...
Número dos movimentos depois de uma marcha de 100 metros ...

Ritmo circulatório:

Número de pulsações em repouso ...
Número de pulsações depois de uma marcha de 100 metros ...

Sistema nervoso — Estado funcional:

Reflexas:

Cutâneas ...
Mucosas ...
Periósticas ...
Tendinosas ...

Órgãos dos sentidos:

Vista ...
Ouvido ...
Tato ...
Fossas nasais ...

Aparelho circulatório:

Coração ...
Vasos ...
Gânglios linfáticos ..

Aparelho respiratório:

Laringe ...
Traqueia ...
Brônquios ...
Pulmões ...

Aparelho digestivo:

Bôca e dentes ...
Faringe e amígdalas ...
Regiões herniárias ...
Ptoses viscerais ...

Aparelho génito-urinário — Doenças gerais e vícios de conformação ...

Esqueleto — Deformações ósseas e desvios da coluna ...

Sistema muscular:

Exame do sentido muscular ...
Iliperquinesias ...
Sincinesias ...
Sinergias ...
Atrofias e hipertrofias ...
Grau de tonicidade:

a) Paredes do ventre ...
b) Massa sacro-lombar ...

Paços do Govêrno da República, 4 de Abril de 1932.— O Ministro da Instrução Pública, *Gustavo Cordeiro Ramos.*

IMPRENSA NACIONAL DE LISBOA