

1.487

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO NACIONAL
(Instituto para a Alta Cultura)
e
MINISTÉRIO DA GUERRA

A Educação Física

NA

Suécia e Dinamarca

E

Contribuições para o seu estudo em Portugal
(1.ª Parte)

pelo

Tenente Celestino Feliciano Marques Pereira

1889

LISBOA
1 9 3 9

1.481

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO NACIONAL
(INSTITUTO PARA A ALTA CULTURA)
E
MINISTÉRIO DA GUERRA

A Educação Física

NA

Suécia e Dinamarca

E

Contribuições para o seu estudo em Portugal



(Relatório-Extractos)

PELO BOLSEIRO

Tenente, Celestino Feliciano Marques Pereira



INSTITUTO DE CIÊNCIAS VIVAS
HOMILÓ DE CARVALHO

RC
HNCT
796
PER

Oferta da
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
- DO -
EXERCITO

Tipografia da
Liga dos Combatentes da Grande Guerra
Lisboa - 1939

INTRODUÇÃO

1.^a PARTE

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA SUÉCIA

- CAPÍTULO I — Organização geral da Educação Física e seus órgãos centrais de direcção e fiscalização.
- A) Educação Física Escolar.
 - B) Educação Física Militar.
- CAPÍTULO II — Formação de professores.
- A) Instituto Central e Real de Ginástica de Estocolmo.
 - a) Organização actual.
 - b) Programa das cadeiras. Orientação geral do curso e de algumas cadeiras em particular.
 - B) Outros Institutos. Cursos de férias e de aperfeiçoamento.
- CAPÍTULO III — Método adoptado.
- A) Evolução do método desde Ling.
 - B) Características essenciais da técnica moderna.
- CAPÍTULO IV — Literatura moderna. Figuras mais representativas da ciência e técnica da especialidade.
- CAPÍTULO V — O papel da iniciativa privada. Federação Real de Ginástica Sueca.
- A) Objectivos principais.
 - B) Organização.
 - a) Organização central.
 - b) Federações distritais de ginástica.
 - c) Associações de ginástica.
 - C) Locais de instrução e aparelhagem.
 - D) Formação de professores e instrutores.
 - E) O aluno.
 - F) A propaganda.
- CAPÍTULO VI — Instalações e material didáctico.
- A) Características $\left\{ \begin{array}{l} 1 - \text{Sala de ginástica.} \\ 2 - \text{Aparelhagem ginástica.} \end{array} \right.$
 - B) Plano geral dum ginásio moderno.

INTRODUÇÃO

Nomeado em 1934 pelo Ministério da Guerra, por proposta da Comissão Superior de Educação Física do Exército, para frequentar, como aluno ordinário, o curso de «Gymnastikdirektör» do Instituto Central e Real de Ginástica de Estocolmo e subsidiado no ano de 1935-36 pelo «Instituto para a Alta Cultura», dou hoje à publicidade o meu relatório final.

Condensar em algumas centenas de páginas o que pude ver e ler nos países escandinávos, no que se refere ao problema da educação física, foi-me objectivo impossível de obter.

Não pretendo, no meu trabalho, apresentar mais do que um resumo da actividade ginástica e desportiva da Suécia e Dinamarca e encarar, na solução que me parece a mais conveniente, alguns problemas que, neste campo de educação, devem ser resolvidos em Portugal.

Longe de mim a pretensão estulta de que sejam, as opiniões e soluções apresentadas, de natureza perfeita. À certeza, tenho, porém, do muito de aproveitável que elas encerram, do valor que têm como ponto de partida para qualquer cousa de melhor.

Dois anos na Suécia, país origem da ginástica de Ling e exemplo formidável da obra de regeneração física duma raça, dois anos de estudo nesse país, permitem-me tirar duas conclusões que ninguém me poderá negar na sua veracidade. São elas:

1.^a O alto índice de robustez e desenvolvimento físico do povo suéco, fruto de infinidade de factores, dos quais um se destaca entre todos: a prática duma educação física racional.

2.^a *A nossa inferioridade física, que tem um incontestável exemplo na juventude portuguesa, que eu afirmo, e ninguém poderá contestar, nitidamente inferior à mocidade nórdica.*

Dizem do costume, que aliás se dá comigo, dos indivíduos que ao estrangeiro um dia vão, só escreverem bem do que viram e mal do que vêem.

As críticas, mais ou menos rígorosas, a que êsses indivíduos se sujeitam, eu quero crer que mas dispensarão, atendendo às razões do meu procedimento.

No mundo das realidades não existem perfeições, e quem, como eu, teve ocasião, durante meses e meses, de observar as manifestações de vida e mentalidade, e de estudar a civilização do povo suéco e dos outros povos nórdicos em alguns dos seus aspectos, muitos defeitos lhes encontrou. Que me interessa, porém, dêles falar, quando o espaço e o tempo me não chegarão talvez para dizer tudo de bom que êles têm? Espero, dentro dos limites da minha inteligência e capacidade de trabalho, que são limitadas, e da minha boa vontade e optimismo a que ainda não medi o fundo, fazer obra construtiva. Apontar os nossos defeitos, principalmente, e as qualidades que os outros possuem, parece-me ser a melhor orientação a seguir.

Se nunca nos devemos esquecer da glória passada e do papel preponderante a que Portugal sempre foi chamado como pioneiro da civilização, bom é que, em certos campos de actividade, e o da educação física é um dêles, nos lembremos da marcha lenta, tão lenta que por vezes se não chega a ver, que temos executado, o que nos poderá levar num futuro próximo a sermos considerados pelos outros como o pioneiro cançado do que foi glorioso, sem dúvida, mas que para o presente não conta, porque só ao passado pertence.

No capítulo «educação física» muito se tem falado em Portugal. Com efeito da «discussão nasce a luz», e eu, tanto como os outros, com isso concordo. Só falando, e discutindo os problemas, os mais simples e os mais complicados, conseguem ser esclarecidos; mas, se dentro de certos limites isto é bom e necessário, fora dêles, trabalhar e realizar é a única cousa que se impõe.

O nosso temperamento de latinos, com as suas conseqüências de vivacidade e prolixidade, e a natureza da nossa inteligência, não quero dizer mais profunda que a do indivíduo nórdico, mas pelo menos mais brilhante, são, a meu ver, qualidades mais aparentes do que reais. O proveito que elas conferem subjectivamente à

peessoa que as possui, não compensa, por vezes, o prejuizo evidente que o exagêro dessas qualidades comporta para a colectividade.

Se o latino tem o poder de crítica e de improvisação mais desenvolvido que o nórdico, falta-lhe, porém, o poder de organização no mesmo grau de desenvolvimento e aperfeiçoamento que êste possui. A inferioridade do último num caso e a sua superioridade noutra, são, a meu ver, os factores que mais têm contribuído para a sua marcha lenta e calma, mas sempre real, progressiva e positiva adentro da civilização, em plena confirmação do célebre provérbio «devagar se vai ao longe».

O mínimo esforço real e o mais insignificante resultado positivo, tão longe duma perfeição que êles não pretendem obter por a saberem impossível, e que nós, sem a obtermos, também a procuramos sempre, são aproveitáveis e aproveitados. O seu espirito crítico, não muito exigente, e a sua capacidade organizadora, do pouco fazem mais, do mais fazem muito.

E entre nós o que se passa? E entre nós o que sucede à maior parte das iniciativas, quer se refiram ao ramo de educação física, que agora especialmente me interessa, quer sejam de qualquer outra natureza? A meia dúzia de individuos que, lá fora, sempre appareciam, organizando, auxiliando e melhorando êsse esforço, corresponde, em geral, entre nós, maior número de pessoas, criticando, e bem vai quando têm as qualidades para isso, mas numa critica destrutiva, pois que do objecto que a motivou nada mais tarde resta, que desilusão para quem a sofreu e zero para a colectividade.

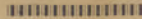
Que a consciência do facto, isto é, do defeito e das suas conseqüências, nos esteja sempre presente, é desideratum que devemos ambicionar, e para o qual todos os individuos de boa fé se devem esforçar.

Se a critica, em todos os tempos, foi sempre reconhecida como poderoso auxiliar de esclarecimento do pensamento humano, que ela seja elevada, consciente e construtiva!

Os significados que, hoje em dia, são dados pela prática às duas palavras critica e discussão, contrariam os que qualquer dicionário nos indica.

Discuta-se e critique-se, bem está; mas que o faça apenas quem para o assunto tenha a devida competência. O «Bem da Nação» não nos permite o abandono de qualquer boa iniciativa ou esforço, nem o desperdício de horas e horas de trabalho de quem melhor fizera empregando-as naquilo para que a sua competência o chama. Na

resolução do problema de Educação Física, como em qualquer outro em geral, é norma a seguir, e de que não nos devemos nunca esquecer. Esclareça-se, discuta-se, e critique-se o que disso haja necessidade; mas uma vez assente o que se quer, o que se pretende e, acima de tudo, o que deve ser, que se trabalhe! Só o trabalho dará realidade a uma obra que há muito se impõe pela sua necessidade imprescindível; tudo o mais que se diga e se escreva inútilmente, segundo os maiores ou menores dotes oratórios e literários dos seus autores, só a êles em maior ou menor grau pode trazer vantagens, com prejuizo do Bem da Nação, a que se devem sujeitar todos os outros interesses particulares.





PEHR HENRIK LING

Fundador da ginástica suéca.

Cujo centenário da morte se comemora em 1939

FÖRETAL

Denna redogörelse har till mål att officiellt visa sättet på vilket jag verkställt mina uppdrag i Sverige och Danmark, nämligen:

- att utbilda mig till Gymnastikdirektör vid Kungliga Gymnastiska Central-Institutet i Stockholm,
- att studera Fysisk fostrans problem i dessa länder.

Som denna redogörelse är ämnad att läsas huvudsakligen av mina landsmän, är den skriven på portugisiska. Emerllertid har jag gjort en kort resumé på svenska över varje kapitel, i syfte att giva mina lärare och kamrater i Sverige och Danmark, som för mig blivit ledare och värderade vänner, tillfälle att få en inblick i detta arbete.

Om dessa sammandrag icke kunna giva en klar idé om det sätt, varpå denna redogörelse har blivit ordnad, är jag ändå säker på att den alltid skall visa det intresse som har väckt beslut att undersöka Fysisk fostrans problem i Sverige och den omsorg, varmed jag har försökt att studera detta. Att studera svenska gymnastikmetoden och att tillägna mig största möjliga kunskaper i Fysisk fostrans ämnen, har varit mitt mål och att sedermera i Portugal utbreda samma kunskaper, att avpassa dessa efter våra speciella förhållanden och slutligen att giva dem en praktisk verklighet, varigenom mitt arbete kan lämna ett fruktbart resultat för mitt land, genom förbättring av den portugisiska rasens fysik.

Detta mål har redan börjat förverkligas och jag är glad att kunna säga att de resultat som nåtts på den korta tid av två år, ha varit mycket större än vad jag i början hade hoppats.

I detta korta företal återstår det slutligen att till alla uttala min djupa tacksamhet, för det sätt på vilket jag har blivit bemött såväl i Sverige som i Danmark. Om särskilda onständigheter och hjälp av några personer mera än andra, kommit mig att infria ett fullständigt resultat av mitt arbete, tvingar mig den hjärtlighet med vilken jag har blivit mottagen av alla, i förening med den uppriktiga och rättvisa beundran jag hyser för nordisk civilisation att bevara ett outplånligt intryck av dessa länder och dess folk.



INLEDNING

Kallad av Krigsdepartementet år 1934 på förslag av Styrelsen för Fysisk fostran inom Armén, att som ordinarie elev deltaga i Gymnastikdirektörskursen vid Kungliga Gymnastiska Centralinstitutet i Stockholm och stipendierad åren 1935 och 1936 av «Institutionen för Hög Kultur», offentliggör jag nu denna redogörelse, begärd av sistnämnda institution.

Det är omöjligt att här återgiva det jag läst och sett i de Skandinaviska länderna och Danmark av vad som gäller Fysisk fostrans problem. Jag vill icke i detta arbete framställa mera än en översikt av den gymnastiska och sportliga verksamheten i Sverige, men med det mål, som syns mig mest lämpligt: att iakttaga och studera några problem som i denna fältoppfostran böra bli antagna i Portugal. Att vilja realisera de åsikter och slutsatser jag här framställer såsom exempel på fullkomlig natur, ligger mig fjärran, men jag är säker på att de äro antagliga som utgångspunkter för något bättre.

Två år i Sverige, hemlandet för Lings gymnastik och ett utmärkt exempel på ett släktes fysiska förbättring, har givit mig tillfälle att draga två slutsatser, vilkas sanning ingen skall kunna förneka Dessa äro:

- 1 den höga nivå av motståndskraft och fysisk utveckling hos svenska folket, en följd av många faktorer, av vilka en framstår framför alla: rationell, fortgående, fysisk fostran.

- 2 det efterblivna tillstånd inom vår ungdoms fysiska fostran.

Av personer som har rest utomlands finns det sådana som av vana eller andra orsaker endast skriva vackra saker om vad de

sett och fula saker om vad de se. Den mer eller mindre stränga kritik som dessa personer underkasta sig, tror jag icke att jag skall behöva utsättas för, då man tager hänsyn till rättvisan i mitt förfaringsätt.

I verklighetens värld existera inga fullkomligheter och den, vilken som jag, haft tillfälle att månad efter månad iakttaga yttringarna av svenskarnas liv och mentalitet och studera svenska och andra nordiska folks civilisation, har kaske funnit många brister hos dem. Men detta intresserar icke mig, då det fattas mig både tid och utrymme för att kunna framhålla alla de goda egenskaper de äga.

Jag avvaktar inom gränserna för min intelligens och arbetsförmåga med en god vilja och optimism, som ännu icke mätt dju pet, då det gäller att göra arbetet inom Fysisk fostran fruktbarande.

Att visa på våra brister och våra odugliga hjälpmedel och de egenskaper som de andra äga, syns mig vara den väg vi ha att följa.

Om vi aldrig böra glöma den gångna ära och de avgörande uppdrag, vartill Portugal alltid kallats som en pionniär inom civilisationen, är det bra att inom vissa verksamhetsfält — och bland dem är Fysisk fostrand ett — skomma ihåg den långsamma vandring, som vi hava gått och som vi skulle kunna giva rättvisa åt i en nära framtid, då andra skola betrakta oss som trötta pionniärer, som utan tvivel varid ärade, men som numera endast räknas till det forgångna.

I ämnet Fysisk fostran har mycket talats i Portugal. Man säger «av diskussion följer ljus» och jag instämmer i detta. Endast då vi diskutera och bedöma de mest enkla och sammansatta problem synas de oss klara.

Vårt latinska temperament med dess konsekvenser av livighet och mångordighet och vår intelligensart, — jag skulle icke vilja säga djupare än det nordiska släktets, men kanske mera strålande, — äro enligt min mening egenskaper mera ytliga än verkliga. Den nytta som dessa subjektivt erbjuda de människor, som äga dem, ersätta ofta icke den otvivelaktiga skada, som överdriften av dessa egenskaper medför för mängden.

Om den latinska rasen har en kritisk möjlighet och mera utvecklad improviseringsförmåga än den nordiska, fattas det den dock organisationsförmåga i alldeles samma utvecklingsgrad som den andra äger det. Underlägsenheten i detta fall och överlägsenheten i andra, äro enligt min syn på saken de faktorer som mera än andra hava bidragit till den långsamma och lugna, men alltid verk-

ligt progressiva och positiva väg framåt inom civilisationen, i full överensstämmelse med det kända uttrycket «långsamt men säkert».

Ett «minimum» av verkligt arbete och det mest obetydliga resultat, så långt från en fullkomlighet som det nordiska släktet icke gör anspråk på att nå, därför att det vet att det är omöjligt, och som vi, utan att lyckas, alltid söka, äro användbara och använda. Dess kritiska sinne, icke mycket fordringsfullt och dess organisatoriska förmåga, kan av litet göra mera, av mera göra mycket.

Och vad sker bland oss? Vad följer bland oss på största delen av de initiativ, antingen de hänskjutas inom ramem av Fysisk fostran, som nu särskilt intresserar mig, eller om de äro av annat slag? Det halva dussin individer, som i utlandet alltid skulle uppskatta, organisera, hjälpa och förbättra dessa strävanden, motsvaras i allmänhet hos oss av ett större antal personer, som skulle kritisera. Detta är bra, då de hava egenskaper, nödvändiga för det, men med en förstörande kritik, stannar icke mera kvar, än en missräkning för denna person och ett noll mot mängden.

Medvetandet om detta faktum, det ville säga av denna brist och dess förskräckliga följder, må alltid vara närvarande. Det är det mål mot vilket vi alla böra sträva och vilket alla individer av god tro böra eftertrakta.

Om kritiken i alla tider varit ansedd som ett mäktigt hjälpmedel för den mänskliga tankens klargörande, då måste den vara upphöjd, medveten och konstruktiv.

Låt oss diskutera och kritisera, det är bra, men endast den bör göra det som har kunskap i ämnet. «Nationens Väl» tillåter oss icke att lämna några goda initiativ och strävanden åt sido, ej heller förlust av timmars arbete, vilket kanske skulle lämna bättre resultat om dessa timmar användes till det, som ens skicklighet bjuder. Vid lösning inom fysisk fostrans problem — liksom i varje annat — är det i allmänhet en norm att följa och vilken vi aldrig böra glömma: klargöra, diskutera och kritisera allt som är nödvändigt i ett ämne, och efter detta bestämma vad som skall göras. Vad som framför allt fordras inom Fysisk fostran är arbete. Endast arbetet skall göra verklighet åt en sak, som sedan länge hävdad sin obetvingliga nödvändighet.

Allt som kan skrivas och sägas onödigt i detta ämne av författare med mer eller mindre oratoriska och litterära möjligheter, vilket skulle giva dem större eller mindre framgång men vara till skada för «Nationens Väl» för vilket alla enskilda intressen böra vika, måste undvikas.



SUA MAGESTADE GUSTAVO V

REI DA SUÉCIA

Patrono da Lingiaden de Estocolmo (1939)

CAPÍTULO I

ORGANIZAÇÃO GERAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS ORGÃOS CENTRAIS DE DIRECÇÃO E FISCALIZAÇÃO

- A) *Educação física escolar.*
- B) *Educação física militar.*

Tôda a educação física oficial está a cargo dos três seguintes Ministérios: o Eclesiástico, correspondente ao Ministério da Educação Nacional entre nós, o da Marinha e o da Guerra.

A) Educação Física Escolar

O Ministério Eclesiástico compreende quatro Direcções, respectivamente do ensino primário e normal, secundário, técnico e superior.

A educação física só tem carácter facultativo no último, havendo para cada Direcção um inspector. Êste, no ensino secundário é o professor do Instituto Central e Real de Ginástica de Estocolmo, G. Schmiterlôw. — O inspector geral é o capitão Axel Berg Von Linde com o título de «Primeiro Conselheiro de Estado para a Ginástica Suéca».

Para o ensino da educação é destinado o número de horas seguintes :

Ensino Primário	4	horas	
» Secundário	4	»	
» Técnico	3	»	
» Normal	6	»	
» Superior	6	»	(facultativas)

Em todos os graus de ensino estas aulas são práticas, com excepção do normal em que pelo menos uma é destinada a teoria. Assim a educação física para êste caso compreende :

- Ginástica para desenvolvimento dos alunos.
- Teoria.
- Prática de ensino.

Em tôdas as escolas e liceus existe quasi sempre uma classe especial, criada para satisfazer as necessidades duma ginástica correctiva, aplicada a certos alunos. Quasi sempre trisemanal, a sua frequência, porém, não dispensa os alunos da ginástica pedagógica geral, a não ser quando haja coincidência de tempo das duas ou então quando o médico escolar a tenha contra-indicado.

Como mais adiante se verá em detalhe, em cada ano lectivo certo número de dias do ano é destinado à prática de diferentes actividades ao ar livre.

A preparação técnica dos professores de educação física em todos os graus de ensino não é a mesma ; simples professores de instrução primária para o ensino correspondente; aos outros professores é-lhes exigida a carta de «Directores de Ginástica» para o restante ensino.

Desejando esclarecer o que é a educação física official, dou a seguir o resumo da actividade do seu inspector geral.

Compreende :

- 1.º Viagens de inspecção — que visam à fiscalização da maneira como o ensino é realizado, das necessidades didáticas das diferentes escolas, principalmente no que se refere a locais de instrução, aparelhagem ginástica e desportiva.
- 2.º Reüniões de instrução — como que pequenos cursos de duração variável, mas em geral de um, dois ou três dias, nos quais, reunindo-se grande número de professores e professoras, os métodos de ensino são unificados, as dúvidas esclarecidas e a competência dos mestres posta à prova. Referem-se essencialmente aos professores de ambos os sexos.
- 3.º Trabalho de coordenação com a Federação Real de Ginástica Suéca.
- 4.º Directivas referentes à ginástica, jogos, desportos e banho.
- 5.º Medidas referentes à ampliação do museu ginástico e da biblioteca nórdica de literatura moderna de ginástica.
- 6.º Recepção a estudantes estrangeiros e a outras entidades que visitam a Suécia para estudarem a sua ginástica.

Para os efeitos de inspecção o país encontra-se dividido em zonas de inspecção, salvo êrro 46. Mais de metade são visitadas anualmente pelo inspector e dois adjuntos. Numa só delas o inspector Berg Von Linde, no ano lectivo de 1933-34, visitou 50 escolas, nas quais outras tantas prelecções foram feitas. Nessa mesma zona, em 3 anos, foram construídas mais 36 novas salas de ginástica.

Os pequenos cursos, atrás citados, efectuam-se em cada ano em diferentes localidades do país. Numa cidade ou vila dessas zonas, reünem-se todos os professores disponíveis da mesma, que terão ocasião de assistir à apresentação de diferentes classes dessa mesma localidade. Para aquêles que as têm que comandar, há um outro curso preparatório, também

de poucos dias de duração, que, a-pesar-do seu carácter especial, como que privado, é freqüentado, voluntariamente, por centenas de técnicos da especialidade.

Em 1934 foram organizados 16 dêsses mesmos cursos de duração variável, de um a três dias. Juntamente com os 16 outros preparatórios foram ocupados 52 dias. Oficialmente freqüentaram-nos 3.200 professores e 6.110 alunos, constituindo 200 classes, mas, evidentemente, o número de espectadores foi muito superior. Em geral, os pais dos alunos dessas escolas são convidados a assistir e mesmo por vezes se realizam reuniões especialmente a êles destinadas, com o fim de os pôr a par da orientação geral e directivas adoptadas pelo inspector.

Na organização dêstes cursos, em que o inspector encontra os maiores apoio e facilidades, não sòmente das entidades civis como militares (cedência de salas de ginástica ou outras, casernas, etc.), há sempre a considerar a exhibição dum certo número de classes de ginástica de diferentes idades e dos dois sexos, de jogos, etc., acompanhadas, constantemente, pelas explicações do inspector. Tem para a sua maior eficiência e rendimento importância fundamental, a maneira agradável, despida de qualquer preocupação protocolar como o curso decorre. Vida em comum durante a sua duração, refeições para todos no mesmo refectório, aspecto, mais duns dias de férias do que dum curso maçador, são pequenos nada que muito contribuem para o fim superior em vista. Tive ocasião de assistir a dois dêstes cursos a convite do próprio inspector, um em Sodertälje, o segundo em Fallund, na companhia do Capitão Dr. António Leal de Oliveira, nessa época também na Suécia. Foi nesta simples cidade de província e de segunda ordem, que tive ocasião de vêr o óptimo ginásio cujas fotografias se apresentam mais adiante.

Da enorme vantagem dêstes cursos reduzidos e mesmo da sua necessidade não me restaram dúvidas. A unificação dos processos de ensino realiza-se duma maneira segura e mais proveitosa do que com centenas de circulares e instruções que



Capitão AXEL BERG VON LINDE, 1.º Conselheiro
de Estado para a Ginástica Suéca.

Uma das entidades que mais tem contribuído para o
desenvolvimento da educação física na Suécia
e expansão da ginástica no estrangeiro.

ao mesmo fim tendessem. O contacto directo por assim dizer constante, entre o professor, as entidades dirigentes e muitas vezes os pais ou encarregados de educação, permite soluções muito mais rápidas e eficazes aos inconvenientes e deficiências que no mesmo ensino podem existir ou surgir. Finalmente, o professor, sentindo-se vigiado constantemente, ao mesmo tempo que amparado e assistido, e tendo que dar provas da idoneidade do seu ensino, é levado a acompanhar «pari et passum», pelo estudo, a evolução que a educação física constantemente sofre.

A inspecção geral, devido ao enorme desenvolvimento que a ginástica de inscrição facultativa tem tido, mantém contacto permanente com a Federação Real Suéca de Ginástica. Não sòmente a primeira tem obrigação de esclarecer esta última sòbre todos os assuntos de ginástica ou outras actividades físicas que julgue conveniente, como organiza em mútua colaboração com a Federação, grandes acampamentos ginásticos como o de Malmahead e Revinghead, respectivamente em 1933 e 1935 e outras manifestações de actividade física, das quais a maior e mais importante foi a participação ginástica suéca nos Jogos Olímpicos de Berlim de 1936.

Finalmente, a par doutras missões mais, compete à inspecção estudar os planos de salas de ginástica, campos desportivos e diferente material didáctico necessário. Anualmente, contam-se por algumas centenas o número de novos ginásios construídos e actualizados.

O ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANORMAIS

Pratica-se educação física nas escolas de anormais, cegos, surdos-mudos, etc. A ginástica que nelas se executa é, sòbre muitos pontos de vista, a que grande número de indivíduos, considerados normais entre nós, seriam incapazes de praticar, por falta de preparação anterior.

A escola de cegos de Estocolmo, nos seus arredores, e a de Manilla para surdos-mudos, esta última situada em Djurgården, vasto parque vulgarmente chamado o «Bois de Boulogne» de Estocolmo, mostra-nos o que tem sido, neste capítulo, a obra grandiosa do Estado Suéco.

Não sei dar, em detalhe, a organização da vida destes estabelecimentos pois principalmente me interessou, quando da sua visita, o papel que neles competia à educação física. Longe de serem asilo de pessoas inúteis, procuram por uma educação racional e especial tornar êsses entes a quem a desgraça feriu, úteis a si próprios e à Nação que por êles se interessa.

Se a mudez, a surdez e a cegueira são desgraças irreparáveis, não condenam, no entanto, a sua vítima à infelicidade duma vida inactiva e de passividade absoluta; mesmo para êsses infelizes, a possibilidade de trabalho é, como para os normais, uma realidade.

O movimento físico conscientemente praticado, longe de lhes estar contra-indicado, é neles mais do que em ninguém, uma necessidade absoluta. Condenados de infância a uma vida de relação muito menos intensa que no ente normal, no movimento e na ginástica encontram a compensação indispensável.

O que vi realizado pelos alunos destas escolas não só me espantou, como me encheu de admiração pelos frutos alcançados. Classificá-los de extraordinários é a única expressão que encontro para o que os meus olhos viram e a minha compreensão difficilmente admitiu possível. Os cegos andam como qualquer de nós, sem as mãos em frente, atitude expressamente proibida desde que ali dão entrada; correm, saltam e nas suas linhas gerais praticam o mesmo esquema de lição de ginástica normal. Se eu afirmar que vi cegos praticando equilíbrios a alturas superiores a 1^m,5 talvez me não acreditem; mais feliz que êsses possíveis incrédulos não posso deixar de citar êstes detalhes sempre fáceis de constatar e que mostram os frutos incomparáveis que a ginástica permite obter.

Com os cegos tem o professor necessidade de se servir da música. O seu sentido auditivo, muito mais apurado que no indivíduo normal, permite compensar em parte a ausência da imagem visual. Com os surdos-mudos o comando do professor é feito pelo mecher dos lábios e gestos de que o mesmo é profusamente acompanhado.

B) Educação Física Militar

A educação física militar é obrigatória, tanto para praças como para oficiais. A formação dos seus professores é feita no Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, que, sendo de características civis, tem, no entanto, na sua maioria como professores, oficiais do exército, especializados em educação física.

A inspecção do ensino da educação física nas unidades é feita pelas respectivas inspecções das armas.

No quadro seguinte é apresentado o tempo destinado à educação física, em relação com o tempo de serviço nas fileiras :

Armas e serviços	Duração da recruta	Tempos de instrução destinados à educação física na recruta
Infantaria	90 dias	5 vezes por semana
Cavalaria	140 »	5 » » »
Artilharia	140 »	5 » » »
Engenharia	140 »	5 » » »
Intendência	115 »	5 » » »

Se as condições didácticas nos quartéis, no que se refere ao material ginástico, não são tão boas como as que se verificam nos estabelecimentos de ensino oficial, permitem no entanto, um ensino eficaz. Nos regimentos, instalados em antigos edifícios, os ginásios são improvisações mas das quais se tira muito regular rendimento. A par das salas de ginástica, existem nas unidades campos de jogos e de desportos.

Na preparação do quadro permanente, e portanto de oficiais, tem-se na máxima consideração o preponderante papel que compete à educação física.

Os futuros oficiais, que primeiro transitam por diferentes escolas das Armas, anexas a um Regimento, para em seguida darem ingresso na Escola Militar, onde freqüentam o respectivo curso de duração de três anos, são obrigados a uma grande actividade física. Esta compreende uma hora de ginástica e a prática mais ou menos intensa de todos os desportos com predomínio do ski, patinagem no gelo, natação, esgrima e equitação.

Com carácter militar são praticados diferentes desportos, principalmente a corrida e a marcha, combinados com exercícios de orientação e outras aplicações no terreno.

Quero salientar a maior importância que o Exército e a Marinha suécicos dão, em comparação connosco, à preparação física do seu pessoal.

Ao passo que na nossa Escola Militar a ginástica tem só três tempos semanais, ela é diária naquêlê país. Idêntica ou semelhante proporção iríamos encontrar nas outras modalidades de actividade física. Os aspirantes da nossa Escola Militar, no entanto, chegam ao fim do ano extenuados, alguns mesmo abalados de saúde. Pensa-se ou pelo menos alvitrou-se, para eliminar êste grave inconveniente, reduzir ainda mais a actividade física na mesma escola, o que estou certo será um êrro, que mais ainda agravará estas circunstâncias. Êsse esgotamento é, a meu olhos, ainda que a minha opinião, devida à minha qualidade de professor de educação física possa parecer suspeita, directa consequência do excessivo trabalho intelectual que os alunos têm que realizar. Exemplificando, cito o curso de Engenharia. Se êle num instituto civil é já trabalhoso, muito mais o será quando o aluno se habilita à carta de engenheiro e a ser oficial.

Em Portugal, todos os cursos estão mais ou menos sobrecarregados teòricamente, não havendo o justo equilíbrio na

educação física e intelectual do rapaz português. A nossa tendência para o enciclopedismo leva-nos a querer conhecer aquilo que pode não ter mais que um valor meramente especulativo e não o que absolutamente nos é indispensável conhecer. Quási se pode concluir que o estudante, durante a sua vida escolar, precisa adquirir todos os conhecimentos necessários no futuro, como se qualquer curso mais não fôsse que a sólida base do estudo que todo o indivíduo, consciente e profissionalmente honesto, tem que realizar ulteriormente, se da sua profissão quizer tirar real proveito.

A vida do oficial e de qualquer militar, exige uma tal preparação física que todo o cuidado que a ela dedicarmos nunca será demasiado. É na Escola do Exército que o primeiro encontra uma das oportunidades mais favoráveis, pela idade em que a frequênta e pelo regime a que está sujeito, para a aquisição dessa mesma preparação. Entre nós assistimos à triste circunstância de, na realidade, ser essa uma das raras ocasiões que o oficial possui para alcançar êsse fim. Falta de instrutores nas unidades, de condições didácticas e de ambiente favorável, fazem que pela sua vida fóra certas actividades físicas de todo sejam práticamente abandonadas.

Assisti a duas festas militares desportivas nas escolas Militar e Naval de Estocolmo, que me demonstraram o muito que, por intermédio da educação física, se pode obter, e o papel primacial que a mesma tem na educação do futuro oficial suéco do exército e da marinha.

KAPITEL I

DE CENTRALA ORGANEN FÖR FYSISK FOSTRAN OCH DESS ALLMÄNNA ORGANISATION

Jag har, som sig bör, studerat Fysisk fostran på skilda områden: inom ecklesiastikdepartementet, flottan och armén.

Senare vill jag giva en framställning av de mest utmärkande dragen av Fysisk fostran inom de olika graderna av undervisningen och den olika yrkesutbildning som fordras av respektiva lärare. Jag anser det vara nyttigt att visa den allmänna inspektion som företages i Sverige och som har Förste Gymnastikkonsulent Kapten Axel Berg von Linde till sin utövare. Hans önskan att med alla medel väl tjäna Sverige och att göra största möjliga propaganda för Lings gymnastikmetod och hans naturliga älskvärdhet ger alla utlänningar möjligheten att bedriva ingående studier inom Fysisk fostran i Sverige. Min högsta aktning och beundran för Kapten Axel Berg von Linde, jämte en känsla av djup tacksamhet förpliktigar mig att offentligt tacka honom.

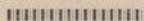
Studiet av högt driven aktivitet genom inspektion av Fysisk fostran tillåter säkra och berömvärda beslut, vilka visa oss vad som varit svenska statens strävan, då det gäller förbättring av allmän folkhälsa och svenska folkets fysiska egenskaper.

Denna verksamhet vidmakthålles genom mångfaldiga inspektionsresor, genom kortvariga sammankomster av det största

antalet instruktörer inom en stad eller ett distrikt, genom ett intensivt samarbete med Svenska Gymnastikförbundet och genom andra olika riktlinjer som ha gymnastik, lek och idrott till sitt praktiska mål. Denna verksamhet röjer i alla moment en dynamik som karakteriserar alla olika officiella institutioner inom Fysisk fostran i Sverige.

Undervisningen i Fysisk fostran bland de abnorma är även medtagen i detta kapitel, men endast på ett ytligt sätt. Det skulle vara omöjligt för mig att med få ord kunna beskriva det arbete som realiseras i Sverige, t. ex. för de blinda i Tomtebodas och för de döva och de dövstumma i Manilla, båda belägna i Stocholms närhet och vilka jag haft tillfälle att besöka.

Detta kapitel slutar med några ord om Fysisk fostran inom armén och flottan. Jag har här på ett samlat sätt beskrivit hur denna undervisning realiseras, påvisat materiella förhållanden, som äro underlägsna inom armén, jämföt med dem som finnas inom skolor och andra läroanstalter och slutligen berört de militära organ som arbeta på ett inspekterande sätt inom Fysisk fostran.



CAPÍTULO II

FORMAÇÃO DE PROFESSORES

A) Instituto Central e Real de Ginástica de Estocolmo

O Instituto de Ginástica de Estocolmo, fundado em 1813 pelo Rei Carlos XIV da Suécia, sendo 1.º Director e único professor Pehr Henrik Ling, teve a sua última reorganização em 22 de Junho de 1934.

São objectivos do Instituto:

— a formação de professores de educação física e os da ginástica aplicável a doentes, (sjukgymnastik).

— o desenvolvimento da ginástica por intermédio do ensino e investigação.

Os organismos directivos do Instituto são constituídos por uma direcção, director e conselho escolar. A primeira é constituída por 7 membros, dos quais pelo menos 1 deverá ser uma senhora, sendo dentre êles nomeado o presidente pelo Rei. Os conhecimentos pedagógicos, ginásticos e de higiene escolar deverão ser representados por diferentes membros.

O Conselho Escolar da Faculdade de Medicina de Estocolmo (Karolinska Institutet) e a direcção do Hospital Serafimerlasaretet nomeam cada um o seu membro.

A Direcção exerce a sua actividade por um período de 4 anos e é obrigada a reunir-se pelo menos uma vez por mês, com um mínimo de 4 membros. Anualmente deve entregar dois relatórios: um ao Ministério da Instrução, com a proposta da actividade do Instituto para o próximo ano lectivo; outro ao Ministério das Finanças, tratando da questão orçamental.

São além destas, principais missões da direcção :

— a inspecção do ensino e fiscalização económica do Instituto.

— a proposta às entidades competentes referente a publicações que julgue necessárias para o bom rendimento e desenvolvimento da educação física.

Como já tive ocasião de dizer o Instituto forma: professores de educação física e professores de ginástica aplicável a doentes (Sjukgymnastik).

O primeiro curso compreende dois anos lectivos, sendo cada um de dois períodos: o de outono e o de verão. O primeiro começa em 1 de Setembro e termina em 20 de Dezembro o segundo em 8 de Janeiro e vai até 21 de Junho. O segundo curso tem a duração de três períodos. Os alunos dêste curso são obrigados a um anterior estágio de três meses num hospital para a prática da maçagem, os quais não precisam ser consecutivos.

A Direcção estabelece em cada ano, o número de vagas de entrada para os concorrentes civis. A entrada dos oficiais do Exército e da Marinha é determinada pelo Rei. São admitidos estrangeiros como alunos ordinários ou ouvintes, sendo para os primeiros necessário autorização do Rei para a realização dos exames.

Os diferentes concorrentes, para a sua admissão como alunos ao curso de professores de educação física, devem satisfazer às seguintes condições:

- não terem mais de 29 anos.
- possuírem as necessárias condições de saúde e robustez.
- terem efectuado com a classificação pelo menos de suficiente qualquer dos seguintes exames: «realexamen ou studentexamen», que, no nosso ensino, correspondem ao 7.º ano dos liceus.
- terem tido pelo menos suficiente nos exames de física, química, biologia e higiene.

Os concorrentes ao curso de ginástica para doentes deverão satisfazer às seguintes condições:

- terem um mínimo de 19 anos e um máximo de 30 anos de idade.
- possuírem as necessárias condições de saúde e robustez.
- se forem do sexo feminino terem classificação de suficiente em qualquer dos seguintes exames: «realexamen ou studentexamen».
- se forem do sexo masculino possuírem o diploma de professores de educação física.

PROGRAMA DAS DIVERSAS CADEIRAS DO CURSO DE «GYMNASTIKDIREKTÖR»

Anatomia

Natureza orgânica. Célula, tecidos, órgãos e sistema orgânico.
Constituição geral do corpo humano.

I — *Osteologia e artrologia.*

- a) Características gerais dos ossos.

- b) Articulações.
- c) Ossos do tronco e suas articulações, coluna vertebral; articulações da coluna vertebral e coluna vertebral no seu conjunto; ossos do tórax e suas articulações; o tórax no seu conjunto.
- d) Ossos dos membros superiores.
- e) Articulações dos membros superiores.
- f) Ossos dos membros inferiores.
- g) Articulações dos membros inferiores.
- h) Os membros superiores e inferiores no seu conjunto.
- i) Ossos do crânio.
- j) O exterior do crânio.
- k) Articulações da cabeça.
- l) Articulações da cabeça com a coluna vertebral.

II — *Miologia.*

- a) Músculos dos membros superiores; músculos ligando o tronco à cintura escapular e braços; músculos da espádua, músculos dos braços, músculos do ante-braço e músculo da mão.
- b) Acções musculares sôbre os membros superiores.
- c) Miologia topográfica dos membros superiores.
- d) Músculos dos membros inferiores: da bacia; das coxas; das pernas e do pé.
- e) Acções musculares sôbre os membros inferiores.
- f) Miologia topográfica dos membros inferiores.
- g) Músculos do tronco: dorsais, do tórax, abdominais, do pescoço e nuca.
- h) Acções musculares sôbre o tronco e pescoço.
- i) Miologia topográfica do tronco e pescoço.
- j) Músculos da cabeça.
- k) Acção geral muscular.
- l) Análise da posição de pé e da marcha.

III — *Aparelho respiratório.*

IV — *Aparelho digestivo.*

V — *Aparelho génito-urinário, glândulas supra-renais, cavidade abdominal e topografia dos órgãos abdominais.*

VI — *Angiologia.*

- a) Sistema vascular, coração, artérias, sistema arterial da pequena circulação, sistema arterial da grande circulação, artérias do pescoço e da cabeça, dos membros superiores, do tronco, da bacia e dos membros inferiores.
- b) Capilares.
- c) Veias — da pequena circulação e grande circulação; da cabeça e do pescoço, dos membros inferiores e da bacia.
- d) Sistema linfático — vasos linfáticos da cabeça e do pescoço, dos membros superiores, inferiores e do tronco.

VII — *Aparelho de reprodução.*

- a) Órgãos sexuais do homem e da mulher.
- b) Cavidade da bacia.

VIII — *Nevrologia.*

- a) Sistema nervoso cérebro-espinal.
- b) Cérebro.
- c) Membranas envolventes do cérebro e da espinal-medula.
- d) Nervos cranianos.
- e) Nervos raquidianos: cervical, braquial, lombar, ischiadicus; nervos inter-costais.
- f) Sistema nervoso autónomo.

IX — *Órgãos dos sentidos: da visão, do ouvido, do olfacto do gosto e das sensações tácteis (pele).*

Professor da cadeira — Th. Petré.

Número de aulas — 71.

Livros de ensino — *Lärobok i Anatomi för sjukgymnaster* — av Erik Muller.

Lärobok i Människans Anatomi (Atlas) — av Ivar Broman.



Ginástica teórica

1.º ANO

- I — *Princípios fundamentais da ginástica do método de Ling.*
- II — *Ginástica, seu fim, missão e divisão.*
- III — *Meios da ginástica.*
- a) Programa de exercícios da ginástica.
 - b) Programa de movimentos: exercícios sem aparelhos (posições e movimentos) e exercícios com aparelhos.
 - c) Divisão do programa de exercícios.
 - d) Jogos ginásticos.
- IV — *Terminologia ginástica: generalidades, posições fundamentais e derivadas, denominação das posições, denominação e explicação dos exercícios, determinação sobre a maneira de escrever os diferentes exercícios.*
- V — *Ensino da ginástica.*
- a) Linhas gerais.
 - b) O professor.
 - c) Acerca da lição de ginástica: determinações gerais, divisão da lição, esquema de lição de ginástica e escolha dos exercícios.
 - d) Comando: determinações gerais e observações especiais, maneira de trabalho, êrros e sua correção, progressão, vestuário, cuidados com o material, sua arrecadação e medidas gerais de precaução.

2.º ANO

- I — *Resumo da história da ginástica.*
- a) Dos tempos mais recuados até Pehr Henrik Ling.
 - b) Pehr Henrik Ling.

- 1 — Dados biográficos.
 - 2 — Desenvolvimento da ginástica de Ling.
 - 3 — Concepção de Ling sôbre a ginástica.
 - 4 — Sua opinião àcerca dos diferentes problemas da ginástica.
- c) Desenvolvimento da ginástica pedagógica depois de Ling.
- 1 — Período de 1839 a 1882.
 - 2 — » » 1882 a 1907.
 - 3 — » » 1907 até ao presente.
- d) Rápido resumo dos diferentes sistemas e métodos de ginástica estrangeiros.
- e) História do Instituto Central e Real de Ginástica de Estocolmo.
- 1 — Período de 1813 a 1839.
 - 2 — » » 1839 a 1862.
 - 3 — » » 1862 a 1887.
 - 4 — » » 1887 a 1907.
 - 5 — » » 1907 até ao presente.

II — *Ensino da ginástica.*

- a) Composição do esquema de lição e escolha dos exercícios conforme o sexo e a idade.
 - b) Ginástica infantil.
 - c) Ginástica escolar.
- 1 — dos 9 aos 12 anos.
 - 2 — dos 12 aos 15 anos.
 - 3 — dos 16 aos 19 anos.
- d) Diferenças anátomo-fisiológicas entre o homem e a mulher.
- e) Ginástica de inscrição facultativa.
- 1 — Ginástica masculina: considerações gerais.

Período dos 20 aos 30 anos.
Período dos 30 aos 40 anos.
Período dos 40 aos 60 anos.
Período dos 60 em diante.

2 — Ginástica feminina: considerações gerais, escolha dos exercícios, atendendo às diferentes idades dos seus participantes.

Professor de cadeira, Major G. Schmiterlöw.

Tempos de aulas:

- no primeiro ano — 154.
- no segundo ano — 146.

Livros de ensino:

- «Gymnastikinstruktion för armén o. marinen».
- «Lärobok i gymnastik del I av Abramson. Holmberg, Key-Åberg o. Möller».
- «Handledning i gymnastik vid undervisning i gymnastik av G. Schmiterlöw».
- «Tilläg till tabellerna i Friskgymnastik för Gymnastiska Central Institutet lärokurser».
- «Tabeller i Friskgymnastik för Gymnastiska Central Institutet lärokurser».

Jogos e desportos

- I — *Organização desportiva nacional e internacional.*
- II — *Organização e trabalho dos escoteiros.*
- III — *Construção de locais desportivos.*
- IV — *Princípios gerais de treino.*

- V — *Adaptação e emprêgo das diferentes fórmas desportivas às diferentes idades e sexos, especialmente idades escolares.*
- VI — *Noções de orientação e objectivo dos chamados dias escolares desportivos, sua organização e condução.*
- VII — *Técnica dos diferentes jogos e desportos (lançamentos, corridas e saltos).*

2.º ANO

- I — *História dos desportos.*
- II — *Desenvolvimento do ensino e teoria especial àcerca dos diferentes ramos desportivos.*
- III — *Significação e importância das competições desportivas.*
- IV — *Planos para a progressão do ensino e para a organização de concursos.*
- V — *Prática de ensino, conjugando a teoria à prática.*
- VI — *História dos Jogos, sua análise e método.*

Professor de cadeira, Major N. Hellsten.

Professor auxiliar, Capitão K. Särner.

Tempos de aulas:

- no primeiro ano — 77.
- no segundo ano — 50.

Livros de ensino:

- «Kortfattad lärobok i allmän idrott av Major Hellsten».
- «Skolidrottsdagarnas användandade av N. Hellsten, K. Särner».
- Regulamento de jogos e desportos.

Psicologia

1.º ANO

I — *Psicologia e seus métodos.*

II — *Objectivo e missão da psicologia, métodos psicológicos, divisão da psicologia.*

III — *Sistema nervoso: neurones, centros sub-corticais, cérebro, cerebello, pêso do cérebro.*

IV — *Corpo e alma.*

a) Dualismo e hipótese da reciprocidade de acção do corpo e da alma.

Materialismo. Idealismo. Hipótese da identidade.

V — *Sensações.*

a) Sensações visuais. As côres. Relação das sensações conforme a natureza do excitante. Mistura de côres. Contraste. Cópia e adaptação. Visão indirecta. Cegueira das côres. Hipóteses referentes ao aparecimento das sensações das côres.

b) Sensações auditivas: ruidos e sons. Sensações dos sons e excitantes exteriores. Hipóteses referentes ao aparecimento das sensações auditivas.

c) Sensações olfactivas.

d) Sensações góstativas.

e) Sensações tácteis: de pressão, de temperatura e de dôr.

f) Sensações estáticas, quinésicas e orgânicas.

g) Lei da energia específica das sensações.

h) Lei de Weber. Limiar de excitação.

i) Sensações reproduzidas, suas qualidades especiais.

j) Fórmias das sensações: noção de lugar, de movimento e de tempo. Igualdade, desigualdade e causalidade absoluta e relativa.

VI — *Actos psíquicos.*

a) Actos intellectuais.

- 1 — Percepções: a sensação na percepção. Assimilação e complicação. Partes constituintes duma percepção.
- 2 — Ideias e noções. Percepção e ideias. Reminiscência e fantasia. Noção. A palavra e sua significação.
- 3 — Discernimento.
- 4 — Memória: espécies de memória, formas de associação. Hipóteses de associação. Perseverança. Qualidades da memória. Amnésia e hiper-amnésia. Decorar.
- 5 — Atenção. Atenção e consciência do objecto. Espécies de atenção. Qualidades da atenção. Atenção e abstracção. Condições da atenção. Resultados da atenção.
- 6 — Pensamento e fantasia.
- 7 — Aptidões intellectuais (dons), suas condições e espécies. Inteligência. Talento e génio. Patologia da intelligência.

VII — *Sentimentos e actos de vontade.*

- a) Sentimentos: suas características. Dependência dos sentimentos às sensações. Modificações corporais em conjunção com os sentimentos. Agrado. Esfôrço.
- b) Estados affectivos: suas características, modificações corpóreas em conjunção com os estado affectivos.
- c) Instinctos.
- d) Sugestão e imitação.
- e) Temperamento.
- f) Vontade.

Vontade e ambição. Educação da vontade. Acção da vontade.

- g) Acções exteriores.
- h) Sentimento: sua natureza e divisão. Sentimentos positivos e negativos. Sentimento do Eu. Sentimentos éticos.
- i) Carácter.

VIII — O Eu e a vida da alma inconsciente.

- a) O Eu.
- b) O inconsciente.
- c) Sono e sonho.

Lógica

I — *Nome, definição e noção.*

II — *Discernimento.*

III — *Dedução, argumentação e demonstração.*

IV — *Introdução e demonstração.*

Professor de Lógica e Psicologia, Dr. Ad. Söderlund.

Tempos de aula: 60

Livros de ensino:

- «*Psykologi av Georg Brandel*»
- «*Logik av Hans Larson*».

Pedagogia

A — ANTIGUIDADE CLÁSSICA (600 A. C. ATÉ 400 D. C.).

I — *Educação em Esparta.*

II — *Educação em Atenas.*

III — *Período cosmológico (600 até 450 A. C.).*

IV — *Período dos sofistas e Socrates (450 até 399 A. C.).*

V — *Período de 399 até 322 A. C. — Demócrito, Platão, Aristóteles.*

VI — *Período de 322 A. C. até 400 D. C.*

- a) *Período ético.*
- b) *Período religioso.*

VII — *Grau da vida cultural e a educação em Roma.*

- a) *O período nacional em Roma (509 até 146 A. C.).*
- b) *Roma e a escola grega.*

B — *IDADE MÉDIA (400 até 1500 D. C.).*

I — *Ácêrca do grau de cultura na Idade Média.*

II — *Educação e ensino durante a Idade Média.*

C — *TEMPOS MODERNOS E CONTEMPORÂNEOS
(1.500 D. C. ATÉ AO PRESENTE).*

I — *Renascença — Vitorino de Feltre, Erasmo, Rotterdamo, François Rabelais, Michel Montaigne.*

II — *Martim Lutero como educador.*

III — *Melancton e a escola protestante. A nova escola aristotélica.*

IV — *Colégio de Jesuítas.*

V — *Bacon. O pensamento inductivo. Florescimento das ciências naturais.*

VI — *G. Bruno, Cartésio e B. Spinosa.*

VII — *Comenius pai do ensino inductivo.*

VIII — *A. H. Francke. Pietismo e a escola real (realismo).*

IX — *J. Locke. Voltaire,*



X — *J. J. Rousseau e a nova educação. Rousseaunismo e romantismo.*

XI — *J. B. Basedow e o filantropismo.*

XII — *Humanismo — C. W. von Leibniz, I. Kant, Filosofia do romantismo. A. Schopenhauer, Fr. Nietzsche, J. H Pestalozzi. Escolas laicas. Herbert e sua escola.*

XIII — *A renascença nórdica. J. Stuart Mill e o utilitarismo. Darwin, H. Spencer e a educação. A educação no presente e no futuro.*

Professor da cadeira, Dr. Ad. Söderlund.

Número de aulas: 56.

Livro de ensino:

«Uppfostrans idéer genon tiderna av Walter Fevrell».

Higiene

I — *Sua definição e objectivo. Meios, possibilidades, factores favoráveis e desfavoráveis da higiene.*

II — *História da higiene. — Antiguidade, idade média e tempos contemporâneos.*

III — *O ar.*

— *Suas qualidades e significação. Bom e mau ar. Ventilação natural e artificial. Ventilação local. Janelas, ventiladores. Ventilação central e seu significado. Experiências sôbre ventilação. Medidas sanitárias. Ventilação dos quartos de doentes.*

IV — *A água.*

— *Sua significação higiênica. Água da chuva e água subterrânea. Água mineral. Gêlo. Tomada de água.*

Canalização da água. Exigências de água para beber. Experiências sôbre a mesma. Exigências sanitárias. Purificação. Métodos mecânicos. Métodos físicos e químicos. Desinfecção.

V — *Os alimentos.*

— Sua missão. Composição. Fiscalização higiênica. Falsificações. Exigências sanitárias àcerca dos alimentos. Carne, sua inspecção. Envenenamento pela carne. Conservação da carne. Leite e sua fiscalização. Experiências sôbre o leite e sua conservação.

Bebidas alcoólicas.

VI — *Vestuário.*

— Seu fim. Exigências àcerca do vestuário. Vestuário diário e vestuário de noite.

VII — *Aquecimento e arrefecimento.*

— Sua missão. Processos. Aquecimento local e central. Aquecimento pelo ar quente. Aquecimento pelo vapor e pela água quente. Exigências sanitárias àcerca do aquecimento. Fiscalização higiênica. Arrefecimento do ar.

VIII — *Iluminação.*

— Luz solar. Medição da sua intensidade. Exigências sanitárias sôbre a entrada de luz. Medidas tendentes ao seu melhoramento. Luz artificial. Diferentes fontes luminosas. Dispositivos de iluminação. Suas vantagens e inconvenientes. Iluminação nos quartos de doentes.

IX — *Habitação.*

— Diferentes espécies de habitação. Sua localização, alicerces, paredes e soalho. Quartos de dormir. Razões de insalubridade das habitações. Ar insalubre. Humi-

dade, fumo e falta de limpeza. Diferentes inconvenientes provenientes das circunvizinhanças. Deteriorização das habitações. Excesso de população. Exigências higiénicas àcerca das habitações. Hospitais. Suas circunvizinhanças. Construção dos hospitais. Exigências sanitárias.

X — *Banho.*

— Sua utilidade e necessidade. Diferentes fórmulas de banho. Banho de limpeza, banho quente de tina, banho de duche e banho de vapor.

XI — *Esgotos.*

— Seu objectivo. Variedades dos processos de eliminação. Acção da limpeza.

XII — *Parasitas e doenças contagiosas.*

— Micro-organismos. Morfologia e biologia. Análise bacteriológica. Micro-organismos como origem das doenças contagiosas. Contágio. Meios de defesa do organismo. Incubação. Febre. Imunidade activa e passiva. Soroterapia. Precauções contra a propagação de doenças contagiosas. Quarentena. Doenças contagiosas da pele e da mucosa. Febre traumática. Gonorrhéa. Sífilis. Peste. Gripe. Influenza. Pneumonia. Tuberculose. Lepra. Difteria. Tosse convulsa. Meningite. Paralisia infantil. Doença do sono. Doenças contagiosas do aparelho digestivo. Diarreia. Cólera. Tifo. Paratifóide. Desintéria. Inflamação das glândulas parótidas. Sarampo. Escarlatina, etc.

XIII — *Afastamento e destruição das fontes de contágio.*

— Desinfecção. Meios físicos de desinfecção. Meios químicos de desinfecção. Purificação. Desinfecção dos leitões. Desinfecção final. Determinações especiais para certas doenças. Desinfecção contra insectos e ratos.

XIV — *Tratamento dos cadáveres.*

— Primeiras medidas higiénicas. Tratamento final dos cadáveres. Cemitérios. Túmulos. Fornos crematórios.

XV — *Trabalho e repouso.*

— Trabalho. Medidas higiénicas referentes ao trabalho. Treino. Melhoramento das possibilidades de trabalho. Medidas higiénicas referentes ao descanso. Sono e sua necessidade.

XVI — *Higiene individual.*

XVII — *Organização geral da higiene pública na Suécia.*

Professor da cadeira, Dr. C. Näeslund.

Número de aulas — 32.

Livro de ensino;

«Hygien — Foreläsning f. Sophiahemmets sjuksköterskelever».

Primeiros cuidados em caso de acidente

Tratamento aséptico e antiséptico de feridas. Ligaduras. Primeiros cuidados em caso de acidente, doença súbita e envenenamento. Transporte de feridos e cuidados caseiros.

Professor, Dr. S. O. Jonsson.

Livro de ensino: Ensino de carácter essencialmente prático.

PROGRAMA DAS CADEIRAS PRÁTICAS

Ginástica pedagógica

1.º ANO

- I — *Prática da ginástica destinada às diferentes idades escolares e para indivíduos entre os 20 e os 30 anos, esta última especialmente visando o desenvolvimento físico do próprio aluno.*

Tempos de aula: 174.

2.º ANO

- I — *Prática da ginástica destinada às diferentes idades de adultos e da que visa especialmente o desenvolvimento físico do aluno do Instituto.*

Tempos de aula: 170 aproximadamente.

Didáctica prática

1.º ANO

- I — *Comando das lições de ginástica executadas pelos próprios alunos.*
- II — *Comando de ginástica escolar, tendo como participantes ou os próprios alunos do Instituto ou classes escolares de diferentes estabelecimentos de ensino que ao Instituto a vêm praticar.*

Tempos de aula: 112.

I — *Comando das classes escolares de ensino primário, liceal e técnico de Estocolmo, por cujos estabelecimentos de ensino os alunos do Instituto são distribuídos para esse fim.*

Tempos de aula: 160 aproximadamente.

Professores — Major G. Schiterlów, Major O. Holmberg e todos os professores dos estabelecimentos de ensino, na maioria oficiais do exército.

Jogos e desportos

1.º ANO

I — *Natação — Prática dos estilos de bruços, costas e crawl. Diferentes saltos para a água. Salvamento.*

II — *Ski — Ginástica especial para ski. Técnica do ski. Corrida e saltos em ski. Cuidados especiais (por exemplo, encebamento, etc.) a ter-se com os skis. Reparações possíveis.*

III — *Patinagem no gelo — Jôgo do bandy e hockey. Patinagem artística. Corrida de velocidade e excursões em patins para gelo.*

IV — *Exercícios de orientação — sem e com auxílio da carta e da bússola. Organização de provas e campeonatos de orientação.*

V — *Luta — golpes e paradas elementares de ataque e defesa da luta grego-romana.*

VI — *Esgrima — esgrima de florete.*

VII — *Jogos — foot-ball, basket, hand-ball, long-ball, malha, etc.*

VIII — *Desportos atléticos — lançamentos, corridas e saltos.*

Tempos de aulas: 386.

2.º ANO

Nêste ano, o principal objectivo é o de desenvolver nos alunos as qualidades necessárias à sua futura missão de professor de Jogos e Desportos e árbitro.

- I — *Natação — repetição do anteriormente aprendido no 1.º ano.*
Treino e exame no final do ano para a obtenção do diploma especial de Instrutor pela Federação Suéca de Natação.
Prática do ensino da natação, saltos para a água, watter-poll e exercícios de salvamento.
- II — *Ski — repetição do anteriormente aprendido no 1.º ano.*
Prática do ensino do ski com alunos de estabelecimentos de ensino da Suécia e dos alunos do Instituto.
- III — *Patinação no gêlo — repetição do anteriormente aprendido no 1.º ano e prática da arbitragem nos jogos de bandy e de hockey.*
- IV — *Exercícios de orientação — provas e concursos dêstes exercícios nas suas mais variadas modalidades, mesmo em combinação com certos desportos.*
- V — *Foot-ball — Prática do seu ensino e arbitragem.*
- VI — *Desportos atléticos — Prática do seu ensino com os alunos do 1.º ano e alunos das escolas, liceus e escolas técnicas de Estocolmo, etc.*
Realização no final do ano do decatlon.
Prática da arbitragem, como juiz ou auxiliar nos diferentes championatos desportivos de Estocolmo.
- VII — *Jogos — Prática dos anteriormente realizados no 1.º ano e da sua arbitragem. Outros jogos a aconselhar especial-*

mente, conforme as diferentes idades dos seus praticantes (principalmente estudantes).

VIII — *Maçagem — conhecimentos teóricos e práticos referentes à maçagem durante o treino, antes e depois da realização de qualquer prova desportiva.*

Professor, Major H. Hellsten.

Professor auxiliar, Capitão K. Särner.

Tempos de aula: cêrca de 400.

Técnica vocal do comando

Exercícios executados individualmente ou em grupo de 4 a 5 alunos, tendentes a melhorar tanto a dicção como o próprio comando.

Professora, Senhora D. Karin Alexanderson.

Número de aulas: 12.

Pelas últimas páginas verifica-se em cada cadeira:

- 1.º — fixação detalhada dos seus programas;
- 2.º — existência de livros ou compêndios apropriados às diferentes matérias;
- 3.º — permanência de regência na mesma cadeira do professor durante os 2 anos de curso.

Em Portugal, pelo menos nos cursos superiores, o aluno estuda quási que exclusivamente por apontamentos tirados nas aulas, tendo ao mesmo tempo que consultar uma dezena de livros para os completar. A necessidade de apontamentos é absoluta, mas com objectivo contrário, isto é, o de completa-

rem o livro pelo qual o professor segue o ensino, feito por êle ou por qualquer outra pessoa, mas com aquêle fim. Exprimo evidentemente uma situação favorável para o rendimento do ensino, mas que, por vezes, circunstâncias várias dificultam ou tornam impossível na sua execução.

Entre nós, onde as questões de educação física só há pouco começaram a ser tratadas com o devido desenvolvimento, a literatura da especialidade é ainda muito diminuta e as Escolas de Educação Física existentes, não possuem ainda os livros de ensino necessários ao seu funcionamento. O aluno é pois obrigado a estudar por apontamentos tirados por si ou por fôlhas escritas pelo professor.

A necessidade de consulta de outros livros àcêrca das matérias dum curso, além dos que especialmente servem ao ensino secundário ou superior é também absoluta, mas deve sê-lo, não com o simples objectivo de satisfazer, mas de *melhor satisfazer* nos exames a que o aluno é chamado. Não necessitando tirar apontamentos detalhados, para se limitar a simples notas gerais, aproveita muito mais da exposição do professor pela melhor atenção que pode prestar, dispensando-se ao mesmo tempo da fadiga cerebral e física que essas horas diárias de escrita rápida lhe acarretam, sem dúvida.

ORIENTAÇÃO GERAL DO CURSO E DE ALGUMAS CADEIRAS EM PARTICULAR

A orientação geral do ensino no Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, visa a permitir aos seus alunos, terminados os diferentes cursos para os quais o mesmo Instituto os habilita, obter perfeita e imediata competência nas profissões a que êsses cursos correspondem.

A razoável coordenação entre os ensinamentos teóricos, práticos e teórico-práticos adquiridos, deve dar ao aluno aquêle equilíbrio de conhecimentos que em tôda e qualquer



Major OSWALD HOLMBERG

Professor de ginástica pedagógica do I. C. R. G. E.
Técnico e autor muito considerado.

profissão se torna sempre muito vantajoso e na educação física absolutamente necessário.

O Instituto, nos dois cursos para que habilita, pretende unicamente fazer professores de educação física (*gymnastikdirektör*) ou maçagistas e ginastas ortopédicos.

Não é no curto espaço de 2 anos ou de três períodos escolares que o aluno tudo aprende para a sua vida futura; de fórma alguma se poderá esquecer que a ciência não pára, que o límite actual em que em qualquer dos seus ramos ela se encontra, por muito perfeito que nos pareça, não é mais que transitório, o que obriga os conscienciosos a um estudo constante, grato pelos frutuozos resultados que êle sempre nos fornece, ingrato pelo infinito em que se encontra o ideal que se procura e que nunca se alcança.

O professor saído do Instituto, apto a exercer a sua profissão, está também apto a êsse estudo.

Períodos escolares — A organização geral do curso prevê, tanto para o primeiro como para o segundo ano, três períodos escolares, indo o primeiro até apròximadamente fins de Fevereiro com comêço em 1 de Setembro, o segundo até meados da segunda quinzena de Maio e o terceiro até 20, 21 do mês de Junho. Há férias officiais de 12 dias pelo Natal e Ano Novo e 10 dias pela Páscoa. Os primeiros 15 dias do segundo período são destinados à prática do ski, desporto nacional dos paízes nórdicos, no Norte da Suécia (*Storlien* e província de *Jämtland*).

O terceiro período constitue o chamado período de desportos. Quando de novo encarar a Cadeira de Jogos e Desportos em especial, tornarei a falar dêstes 15 dias de ski e do período de desportos.

Exames — O período de exames tão nosso conhecido em Portugal, não existe no Instituto de Estocolmo. Aquêles são feitos no decorrer do ano lectivo e espaçados uns dos outros de grandes intervalos de tempo que, por vezes, se contam por meses.

As cadeiras que constituem matéria dos dois anos no curso de professores de educação física, obrigam simplesmente no 1.º ano a um pequeno exame de passagem cuja classificação nem mesmo é registada na caderneta do aluno.

São dignas de menção as vantagens que julgo encontrar neste sistema quando principalmente o comparamos com o nosso.

Creio não errar, afirmando o esforço esgotante que em Portugal é exigido ao aluno e ao professor conscienciosos, neste chamado período de exames. Depois de nove meses de trabalho em que tanto o professor como o aluno sentem a necessidade de repouso físico e intelectual bem merecido, apresenta-se-lhes novo período, tanto mais violento quanto elle é curto, em que ao primeiro é exigida a recapitulação em poucos dias, da matéria estudada num ano e ao segundo os fatigantes interrogatórios de horas, durante semanas, para os quais ainda lhe será certamente necessária um preparação prévia diária.

Se nos lembrarmos que em Portugal este período coincide com o comêço do verão e por elle entra, época do ano a menos própria para os grandes esforços intellectuaes, não me parece gratuita a afirmação dos inconvenientes que este sistema tem para a saúde.

Apontando-os, faço ressaltar as vantagens que adveem dos exames escalonados pelo ano fóra. Fazem-se sem se sentir e talvez que com maior rendimento.

Por outro lado, não se torna necessária segunda época em Outubro, isto é, quando o novo ano começa, para aquêles alunos que no primeiro exame não obtiveram a classificação mínima necessária.

Esta segunda época cai dentro do próprio ano, tendo o aluno que realizar o novo exame no prazo máximo de 10 dias após o primeiro.

ENSINO DE GINÁSTICA TEÓRICA E PRÁTICA

Passo agora a encarar sòmente a orientação dada a duas das principais cadeiras do curso, nomeadamente, ginástica e desportos, na impossibilidade, pelo grande desenvolvimento que daria a êste relatório, fazendo idêntico estudo para as restantes matérias do curso. Começo pela «ginástica», na qual se verifica, como de resto em tôdas as outras cadeiras, a circunstância do professor ser o mesmo, tanto para o ensino da parte teórica como prática. Êste facto sempre vantajoso, é-o muito mais, quando na matéria em questão, se completam as duas partes, de uma maneira tão íntima e perfeita.

Na realidade do ensino, o professor da teoria não pode abstrair-se da prática e vice-versa. Mais ainda, um bom ou mesmo razoável ginásta, mesmo sem curso, precisa ter conhecimentos gerais da teoria da ginástica e detalhados no que se refere à execução dos exercícios, para os poder executar. Os chamados movimentos ginásticos, diferenciando-se dos da vida diária pela intenção de execução e sua fórmula perfeitamente determinada em tôda a trajectória, posição inicial e final, obriga o ginásta a conhecê-los e a saber o que vai fazer, como e mesmo porquê. Estando pois a teoria da ginástica e a sua prática tão inter-dependentes é incontestável a vantagem, direi mesmo necessidade, do mesmo professor para as duas.

Tem o professor do Instituto, Major G. Schmitterlöw, com as suas aulas teóricas, práticas e teórico-práticas, os seguintes objectivos principais:

1.º — dar ao aluno as bases e conhecimentos científicos necessários;

2.º — ensinar a adaptá-los à prática por intermédio da direcção de lições (Comando, etc.);

3.º — o desenvolvimento físico do aluno:

a) para seu proveito pessoal;

b) para que o futuro professor de educação física conheça não só teòricamente os efeitos de cada um dos exercí-
cios ginásticos, como pessoalmente os tenha experimentado ;

c) pela vantagem, direi mesmo necessidade, que existe em que o professor tenha físico normal — (o exercício da sua profissão é assaz fatigante e êle deverá ser um bom exemplo).

Vejamos como cada um dêstes obectivos é obtido.

Compreende o estudo da ginástica teórica e teórico-prática :

1.º — Metodologia e Didáctica que, falando-nos da qualidade e quantidades de exercí-
cios, da disciplina, do professor e suas qualidades, dos meios materiais, etc., etc., nos permitem em última análise a composição duma lição de ginás-
tica e a sua progressão, segundo as circunstâncias ;

2.º — Técnica e Análise de Movimentos, que nos permiti-
tem estudar e classificar os movimentos, atendendo aos mús-
culos ou grupos musculares que entram em acção, etc. ;

3.º — Direcção da Lição de Ginástica, que não implica simplesmente o acto vocal de dar vozes, ainda que bem dadas, mas que pretende tirar dêle e doutros factores, como organi-
zação da classe, aproveitamento do tempo disponível, da sala, aparelhagem, etc., o melhor rendimento para a classe.

Disponha o professor, tanto no primeiro como no segundo ano, semanalmente de :

— 3 tempos para a ginástica teórica.

— 3 tempos para as aulas de ginástica teórico-práticas (didáctica prática, ensino do modo de comando duma lição de ginástica).

— 4 tempos destinados ao comando das lições de ginástica de diferentes classes do ensino secundário (Liceus de Estocolmo).

Ginástica teórica — A divisão da matéria, que fórma nesta cadeira o curso de professores de educação física, foi feita pelo Major Schmiterlów, atendendo às diferentes classes de ginástica que se podem formar, tendo em consideração os principais factores que as condicionam como sejam: sexo, obrigatoriedade do ensino ou seu character facultativo, idade, constituição dos alunos, etc.

Assim, considerando o sexo, temos na ginástica duas grandes categorias: masculina e feminina. Atendendo ao segundo factor atrás mencionado temos:

— a ginástica obrigatória para os indivíduos até 19 a 20 anos, isto é, para os estudantes do ensino primário, secundário, os de algumas escolas técnicas e para indivíduos incorporados no exército ou na marinha.

— a de carácter facultativo, que geralmente compreende as idades de 20 anos em diante.

Evidentemente esta divisão só tem razão de ser naquêles países em que, sendo a instrução primária e secundária gratuitas e a primeira obrigatória, o ensino da educação física é uma realidade. Assim neles a actividade ginástica das diferentes associações de ginástica e da federação, onde existem as classes facultativas, visa, principalmente, os adultos de ambos os sexos e não crianças, rapazes ou raparigas.

No primeiro ano do Instituto estuda-se, principalmente, a ginástica para adultos dos 20 aos 30 anos, que corresponde à dos alunos do Instituto. Da ginástica escolar adquire êle já neste ano idéias gerais.

A par dos conhecimentos que no primeiro ano o aluno deve ter acêrca da composição geral duma lição de ginástica, da sua divisão, da escolha de exercícios, do comando, da maneira de trabalho (exemplificação, correcção, progressão, etc.) vestuário, cuidados a ter com o material, etc., acho interessante dizer o modo como o Major Schmiterlów orientou aquella parte da Didáctica que pròpriamente trata das diferentes

famílias de exercícios, isto é, da sua qualidade e quantidade (programa).

Foram as lições práticas, executadas pelos alunos durante o ano e ditadas pelo professor semanalmente, que serviram, por assim dizer, de base a êste estudo. Assim, os exercícios tipos da ginástica, ao mesmo tempo que estudados nas aulas teóricas, eram executados nas práticas. Esta simultaneidade do estudo teórico e prático, não somente permite melhor trabalho de memorização, como uma ideia mais perfeita do exercício. Isto é possível no Instituto pela existência de livros de ensino.

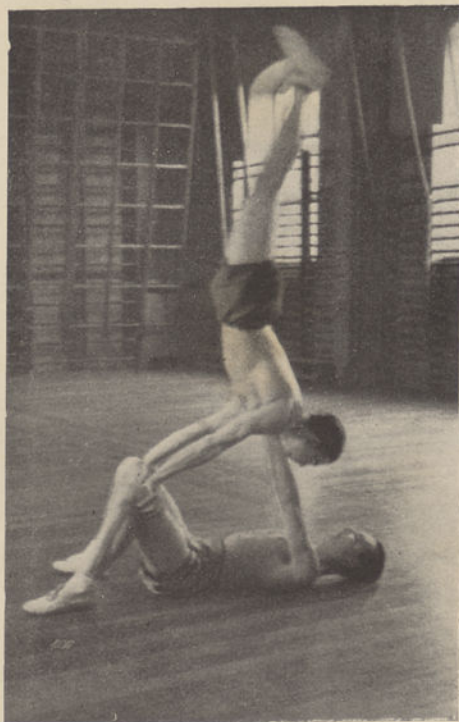
No segundo ano o curso versa principalmente a ginástica escolar e noções gerais de ginástica feminina e ginástica facultativa. Os alunos do curso masculino não têm que prestar uma tão grande atenção à ginástica feminina, pois que na vida prática são na sua maioria professoras que a ministram.

Não se pode dizer, no entanto, que os conhecimentos adquiridos pelo aluno no Instituto sejam insuficientes para a direcção de qualquer classe feminina. Tanto na parte teórica da ginástica, estudando as diferenças anatómo-fisiológicas e psicológicas que distinguem o homem da mulher, as linhas gerais da ginástica feminina e a escolha dos exercícios ginásticos, condicionada pelas diferentes idades, como na didáctica prática, comandando classes femininas de diferentes idades, adquire o aluno a possibilidade de dirigir como professor essa mesma ginástica.

Resumindo, com as minhas palavras não pretendo outra conclusão que a seguinte: melhor preparação nesta ginástica em geral, das alunas do curso feminino do Instituto, preparação esta que é consequência da vantagem da ginástica feminina ser ministrada por mulheres.

Mais do que qualquer outra, deve a ginástica escolar merecer o máximo carinho ao professor. Com efeito, se a ginástica e os outros meios de educação física, qualquer que seja a idade do seu praticante, não devem perder o seu

Queda facial invertida executada pelo autor, sôbre os joelhos e mãos dum ajudante na posição de deitado dorsal.



Grande flexão das pernas, braços em extensão superior.
Executada por dois alunos do Instituto.

carácter educativo, tomado na mais larga acepção da palavra, é exactamente nas idades escolares que a sua acção deve e pode ser mais intensa e produtiva. Os seus fins educativos são :

1.º — Por meio da vida ao ar livre e do exercício físico adaptado ao sexo, e idade dos alunos e outras circunstâncias, contribuir para o desenvolvimento harmónico do corpo humano, boa attitude e fortalecimento físico e psíquico do indivíduo;

2.º — Por êstes meios e acção sugestiva do professor, contribuir para a formação do carácter na sua mais lata acepção.

A criança e a juventude são o melhor campo de acção que qualquer educador pode encontrar. É neste período da vida, de óptimo rendimento até aos vinte anos mas que se prolonga até aos vinte e cinco, em que o crescimento e desenvolvimento orgânico se tornam completos, que a ginástica mais pode contribuir para o melhoramento das condições físicas do indivíduo e conseqüentemente da raça.

Mas se é êste um dos objectivos da ginástica, ela tem papel preponderante no desenvolvimento de certas qualidades psíquicas e intellectuais do ser humano.

Finalmente, a maneira como a ginástica e outros meios de educação física forem praticados nessas idades, criando no adolescente ou o gôsto pelos exercícios físicos e pela vida ao ar livre ou a sua indiferença, tédio e mesmo horror por êles, contribuirá ou para a sua prática e propaganda no futuro ou para o desprêso de que a vemos tanta vez rodeada com tão grandes prejuízos materias e morais.

No Instituto, o aluno não aprende unicamente a escrever uma lição de ginástica para escolares. O facto de as saber compôr não lhe chega para as poder dirigir e comandar. Se na ginástica há sempre uma parte técnica e científica, que é fundamental, outra há também de carácter psico-pedagógico, que é pelo menos

tão essencial como a primeira. Se para a preparação daquela chega um estudo consciencioso, esta última exige também da parte do professor grande dose de qualidades inatas, que a educação recebida melhora, sem dúvida, mas a que só a auto-educação, com os conseqüentes espírito de observação e tenaz vontade, poderão dar aquêlê grau de perfeição, num mínimo necessário e lícito de esperar. Congraçar as duas condições — disciplina e interêsse da parte dos alunos — absolutamente necessários para o bom rendimento do ensino, apresenta uma dificuldade em que à primeira vista se não pensa e impossível de vencer para muitos professores, pouco dotados para o magistério.

Assim como cada um tem a sua psicologia especial, assim também a psicologia de cada categoria de ginastas (classes) apresenta a sua maneira de ser característica. Se a ginástica, sôbre certos aspectos, se impõe como meio educativo por excellência, a partir das mais baixas idades, no entanto, o carácter de determinação que grande parte dos seus exercícios possui, com posições e trajectórias determinadas, torna o seu emprêgo difícil e pode parecer à primeira vista contra-indicada para a criança. Esta, possuindo uma tendência considerável para um grande dinamismo na sua vida de relação, sendo um ser que, se o desenvolvimento cerebral quantitativamente é quasi completo cêrca dos dez anos, qualitativamente só o será muito mais tarde, tendo poucas possibilidades de atenção voluntária para em contra-partida possuir uma enorme fantasia e imaginação, não terá pela ginástica grande simpatia se ela não fôr dirigida de uma maneira inteligente e que se adapte às suas características orgânicas e intellectuais. É dêste facto que advêm na composição das lições de ginástica de crianças e adolescentes, curtos exercícios preparatórios e fundamentais (sem emprêgo de aparelhos), compensando-se-lhes esta diminuta quantidade de movimento por um grande emprêgo de exercícios com aparelhos, principalmente saltos e jogos. É, no apêlo constante da atenção do futuro professor para essas e outras circunstâncias, que é realizado o ensino no Instituto.

Evidentemente que com o seu curso o aluno nem tudo aprendeu, mas chamado constantemente à realidade da sua profissão, com um justo equilíbrio de conhecimentos teóricos e práticos, está apto a evitar futuras dificuldades.

Assim, por exemplo, o sentimento da vantagem, direi mesmo necessidade, que certos professores têm de instruções absolutamente concretas dos exercícios a empregar com esta ou aquela idade de indivíduos, não o possui o professor formado pelo Instituto de Estocolmo. Elas, porém, não poderiam existir nem têm razão para isso, atendendo à infinidade de factores ocasionais que para a classe surgem (sala, sua grandeza, aparelhos e sua disposição, etc.). Admitindo mesmo a possibilidade da sua existência, o aluno cursado pelo Instituto adquiriu ao fim de dois anos a prática e os conhecimentos suficientes para se poder dispensar dêste auxílio que lhe iria somente limitar a sua iniciativa pessoal.

Na ginástica teórica do 2.º ano do curso estuda-se ainda a ginástica de inscrição facultativa para indivíduos cujas idades podem variar entre 20 e 60 anos e mesmo mais. Nêste estudo o Major Schmiterlôw chamou a atenção do aluno principalmente para as características que, essencialmente, distinguem esta ginástica da obrigatória.

— na primeira, heterogeneidade dos alunos em contraposição com a homogeneidade que a segunda quási sempre apresenta.

— na disciplina, que devendo existir nas duas, no entanto se distingue uma da outra tanto na fórma como nos meios de obtenção.

— na escolha e natureza dos exercícios, condicionadas por factores muito diversos.

A heterogeneidade existente na ginástica facultativa, obriga principalmente após os 40 anos, ao emprêgo das três espécies de exercícios seguintes: comandados, de execução à

vontade (com ajudante, eventualmente com resistência) e de diferentes exercícios da mesma natureza, por exemplo equilíbrios, suspensões e saltos para que o aluno dentre êles possa escolher conforme as suas possibilidades, que são muito variáveis.

A obrigatoriedade da ginástica no ensino oficial impõe ao professor certas medidas de restrição na escolha dos exercícios (por exemplo equilíbrios, que não deverão ultrapassar uma certa altura, conforme as idades).

O voluntariado na prática da ginástica está, ligado nos seus praticantes, a uma consciência dos efeitos benéficos do movimento, razão que se nos apresenta como predominante no seu interesse por ela, consciência que não podemos exigir da parte dos praticantes da ginástica obrigatória. O interesse da classe é obtido pelo prazer físico que encontra nos exercícios ginásticos escolhidos e somente pela constatação ulterior do benefício do movimento é que essa consciência pode e é natural que lhe seja criada.

O comando é um dos factores a que na preparação do aluno no Instituto maior importância se liga. De que nos serve para o ensino prático um professor com uma esplendida base científica mas que não sabe pôr em prática os seus conhecimentos ?

O comando duma lição exige diversas qualidades das quais umas nascem com o próprio indivíduo, sendo outras fruto da educação e de prática posterior, conscientemente orientada. Esta prática obtem-na o aluno por intermédio :

— do comando da própria ginástica do seu curso. No primeiro dia de cada semana (no segundo ano) e nos dois primeiros com os alunos do primeiro ano, o professor comanda o esquema da lição por êle organizada e nos restantes os alunos do curso por êle indicados, momentos antes da lição começar.

— de lições organizadas pelos próprios alunos, segundo hipótese formulada pelo professor àcerca do número de alunos,

seu sexo, idade, possibilidades da sala em material, etc., (Aulas de Didáctica Prática).

JOGOS E DESPORTOS

No plano de ensino dêste ramo de actividade física pretende-se essencialmente que:

— no primeiro ano o aluno, como praticante, aprenda a conhecer as diferentes modalidades desportivas e jogos de mais corrente aplicação;

— se dedique essencialmente ao ensino das mesmas no segundo ano, já tendo o conhecimento do valor real de cada uma destas modalidades desportivas, pela sua prática e estudo.

O emprêgo dos jogos e desportos, quer como óptimo meio de desenvolvimento físico, quer para permitir aos seus praticantes a participação em provas de carácter nacional e internacional, tem larga aplicação na Suécia, e restantes países nórdicos. Em qualquer destas circunstâncias o instrutor, não sómente deve possuir conhecimentos profundos da técnica de execução das várias modalidades desportivas, como estar ao par da maneira como o treino correspondente deve ser orientado, quais as modalidades que melhor se adaptam às várias idades, sexos e fins diferentes.

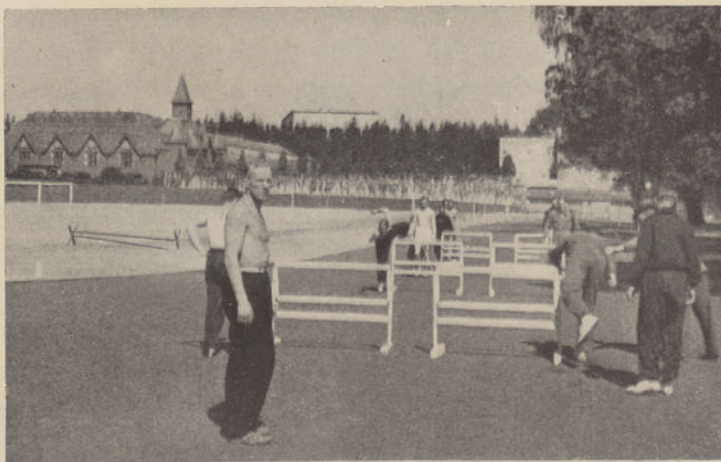
Do programa geral desta cadeira, já anteriormente apresentado, pode deduzir-se o que ao professor, saído do Instituto, é exigido. Parece-me, no entanto a mim que, tão larga e intensamente vivi tal programa, digno dalgumas observações, especialmente oportunas entre nós, fazendo ressaltar o valor educativo do desporto e o seu perigo quando mal orientado.

Portugal vive actualmente um período intenso de renovação nacional em todos os campos da sua enorme actividade.

À sua renovação está intimamente ligado o problema do revigoração da raça portuguesa, que encontra na Mocidade Portuguesa, a esperança dum Portugal Maior, moral e politicamente falando. Aquela, oficialmente organizada pelo Ministério da Educação Nacional e sob a égide de Salazar, encontrará sob a direcção dos seus instrutores e na prática duma educação física racional, a base da sua educação integral.

Entre nós, a educação física esteve durante longo tempo desacreditada. Actualmente a ginástica educativa, devido aos esforços dalguns e a um início de propaganda, já começa tendo aceitação e aplicação cada vez mais larga e que promete estender-se a tôda a Nação em período mais ou menos breve, conforme o apoio moral e financeiro que ela encontrar do Estado e do particular. Os desportos, porém, só por uma minoria muito diminuta são praticados, pois que dêles, em geral, ainda se não pretendeu na maioria dos casos, outro objectivo que levar os seus praticantes a uma duziã de campeonatos.

Se o profissionalismo em desporto é absolutamente condenável, se alguns desportos como provas de campeonatos, a par das vantagens que apresentam, oferecem também graves inconvenientes que verdadeiramente os poderiam fazer condenar e obrigar a ser postos de parte, o desporto em si, como movimento que é, executado ao ar livre, tem sòmente vantagens incontestáveis ao lado de pequenos inconvenientes que nem merecem ser citados. Os exercícios de iniciação desportiva na escola primária e secundária e os desportos no ensino superior são um dos melhores meios de desenvolvimento físico e de aquisição de várias qualidades, mesmo de ordem espiritual. Desde que na sua prática se não pretendam especializações, que mais ou menos levam à desharmonia do corpo e a esforços exagerados, êles podem e devem ser empregados em quási tôdas as idades, porque para tôdas elas e para ambos os sexos se adaptam, como óptimo e imprescindível complemento da ginástica educativa.



Campo de Jogos, utilizado pelos alunos do I. C. R. G. E.



Exercício preparatório do salto em comprimento.

Não têm razão as pessoas que pretendem que só a ginástica ou os desportos são de aconselhar. Êstes dois ramos de educação física, juntamente com os jogos, são absolutamente necessários para o melhor desenvolvimento físico do indivíduo. A Inglaterra e a Suécia são um bom exemplo. Há poucas dezenas de anos na primeira, dava-se especial importância ao desporto, na segunda à ginástica. Na Suécia o então capitão e mais tarde general Viktor Balk, professor do Instituto de Ginástica de Estocolmo, fez a introdução dos desportos ingleses; na Inglaterra há actualmente, e êsse facto já vem de há anos, grande interêsse pela ginástica suéca, sendo numerosos os ingleses que à Suécia e aos outros países escandinavos vão freqüentar cursos de férias e mesmo outros ordinários. Os magníficos resultados obtidos em Inglaterra com os jogos e desportos e a mentalidade especial dêste povo, que não entende ser a classe a melhor maneira de se praticar cultura física, foram, creio eu, os dois factores que mais contribuíram para o desinterêsse que a ginástica lhes mereceu. O interêsse por esta, porém, como disse, tem-se desenvolvido grandemente nos últimos tempos, principalmente no que respeita à ginástica feminina.

Na Suécia, a ginástica corresponde a uma convicção geral; é ela um dos motivos de orgulho, e com razão, de todo o suéco. O desporto apaixonou-os, como em maior ou menor grau tem apaixonado todos os povos. Êle é um derivativo para o espírito de luta que existe em cada indivíduo, em cada colectividade e em cada povo.

Em Portugal, a paixão pelo desporto existe também. Infelizmente, a maneira como êle tem sido por vezes encaminhado e dirigido, não tem sido a melhor. Entre nós as suas características principais são :

— falta de preparação ginástica anterior.

— falta de treino e de preparação técnica, pelo menos suficiente.

Entre os indivíduos que se interessam pelo desporto temos, em geral, diferentes categorias que é bom citar :

— uma maioria que dêle se interessa como espectáculo, o que pode dizer-se natural, mas por vezes dominada por indesculpável partidarismo (clubismo mal compreendido).

— indivíduos que o praticam como profissionais, (mais ou menos encobertos).

— uma outra categoria que nêle vê sómente a possibilidade duma vitória a obter e satisfação para o seu amor próprio ou vaidade.

— e, finalmente, uma última que o pratica como meio de desenvolvimento físico, a única que verdadeiramente segue o bom caminho, mas que infelizmente constitue a minoria.

No ensino da cadeira, «Jogos e Desportos», segue o I. E. a norma estabelecida quanto possível em tôdas as cadeiras, do ensino teórico e prático ser realizado em justo equilíbrio, que encontra nêste caso especial, óptima realização na simultaneidade do estudo teórico e prático.

Descrever técnicas de execução, quer de qualquer modalidade desportiva quer de qualquer jôgo, em aulas teóricas, tem interêsse deminuto, pois as mesmas só são bem assimiladas quando o aluno tem oportunidade de executar, na realidade, o que acaba de ouvir descrever. Sendo as aulas de natureza teórico-prática, realizadas na sala de ginástica de inverno e no campo desportivo de verão, os alunos do primeiro ano praticam desportos e jogos, sob a direcção de um ou mais alunos do segundo ano e sempre sob a fiscalização do professor respectivo.

Nesta aprendizagem é digna de especial menção a preocupação do detalhe que sempre existe. Para a perfeita compreensão e aquisição de qualquer técnica de execução desportiva, é necessário insistir práticamente no mesmo assunto, no mesmo detalhe de movimento, por vezes horas, por vezes dias e por vezes meses. É mesmo nêste facto que está, a meu ver,

uma das causas da nossa inferioridade desportiva. A paciência que tal preparação exige, não se adapta à nossa falta de educação desportiva, mas preciso é que nos convençamos da necessidade duma lenta preparação, monótona por vezes, mas sempre proveitosa.

Em cada ano lectivo o último período, de cêrca dum mês, é única e exclusivamente destinado à prática de jogos, desportos e aplicações de vida ao ar livre. Neste período tem o aluno ocasião de recapitular, em conjunto, as diferentes modalidades desportivas e jogos aprendidos, que, no decorrer do ano, teve ocasião de estudar em todos os detalhes e de se dedicar como instrutor desportivo ao ensino dos seus camaradas ou de alunos de algumas escolas de Estocolmo. Sendo-lhe pedida larga participação nos campeonatos desportivos que nessa altura se realizam, não como praticante de qualquer modalidade mas como juiz, árbitro ou auxiliar, completa, desta maneira, os seus conhecimentos da técnica de execução, da organização de provas, da construção de locais desportivos, etc.

Dou em seguida, em síntese, uma ideia do chamado «Período de Desportos» de um mês de duração. Os seus objectivos principais são comuns com os da própria cadeira, já enunciados anteriormente :

— o desenvolvimento físico do próprio aluno pela prática dos diferentes desportos, jogos, exercícios de orientação, etc.

— a aprendizagem da técnica e prática do ensino dos mesmos desportos, jogos, etc.

Dos dois objectivos a alcançar, o mais importante, para a futura missão de professor é o segundo, constituindo o primeiro fim, objectivo principal a obter no primeiro ano.

É evidente que o professor de educação física, não o poderá ser em realidade, se não tiver, pelo menos durante o decorrer do seu curso, praticado e experimentado o efeito do

exercício. Um curso semelhante sem prática da ginástica e dos desportos seria incompreensível.

Duma maneira geral o horário prevê:

1.º Algumas visitas a museus, onde figurem assuntos relacionados com os desportos.

2.º Os chamados «dias ao ar livre» (Friluftsdagar) executados com rapazes das escolas primárias ou secundárias, que durante o ano foram comandados na ginástica pelos alunos do Instituto, os quais são os instrutores nestes mesmos exercícios. Nestes chamados «Dias ao ar livre» em que se vai para o campo de manhã e se volta à tarde, serve o terreno de aplicação aos mais variáveis exercícios, como sejam: — pequenas marchas de orientação de diferentes modalidades, avaliações de distâncias no terreno, desenho de perspectiva, medição de distâncias na carta e orientação da mesma, emprêgo de bússola, etc.

3.º As chamadas «marchas e corridas de orientação». Os alunos do Instituto organizam e participam alternadamente nelas.

Finalmente, a prática dos diferentes jogos e desportos e a do seu ensino.

A importância da alínea 2 e 3 d'este horário é, simplesmente, formidável. O programa geral apresentado anteriormente compreende no âmbito desta cadeira «Noções de orientação e objectivo dos chamados Dias ao ar livre ou Dias escolares desportivos, sua organização e condução».

Do trabalho destes dias não trato agora em detalhe para lhes reservar lugar conveniente na III Parte d'este meu relatório: «Contribuições para a resolução do problema da educação física em Portugal». Algumas ideias gerais são necessárias, no entanto, para o desenvolvimento do assunto que estou tratando.

Na Suécia, em tôdas as escolas primárias e secundárias, certos dias do ano são única e exclusivamente destinados à



O inverno no Norte da Suécia.



À temperatura de dezenas de graus abaixo de zero, os alunos do Instituto praticam ski duas semanas em cada ano lectivo, na província de Jämtland, no norte da Suécia.

actividade física, não na escola mas fóra dela. Sendo a ginástica a base da educação física da mocidade, esta é, por intermédio do trabalho dêsses dias, completada por outras actividades de natureza física, que, despertando «interêsse», lhe permite uma vida campestre ao ar livre. Êsses dias têm três objectivos de natureza pedagógica, que a seguir indico :

— Deverão ser um derivativo e o mais importante de todos para o trabalho essencialmente sedentário da vida escolar e caseira.

— Em segundo lugar deverão contribuir para o desenvolvimento moral da juventude, disciplinando-a e formando-lhe o carácter.

— Finalmente pelo trabalho que nesses dias é praticado, dever-se-há contribuir para desenvolver o interêsse futuro dessa mocidade pela vida de campo, ao ar livre, de vantagens incontestáveis mas infelizmente tão esquecidas entre nós. Êsse interêsse, prolongado pela vida fóra, far-lhe-há praticar mais tarde voluntariamente o que nesta época da sua vida executou, certamente com agrado, mas com aspecto obrigatório.

Criar na mocidade o gôsto pelos exercícos desportivos e pela vida ao ar livre, pô-la em contacto com a natureza, é, não só fornecer-lhe um dos melhores meios para o seu desenvolvimento físico, como moral e intelectual. Os ensinamentos de tôda a espécie que a natureza nos fornece, devem ser postos em evidência pelo professor de educação física. Se êle tem uma missão especial determinada, a cultura geral que deve possuir, permitir-lhe-há também saber ler e saber fazer ler aos seus alunos o livro admirável que é essa mesma natureza. O hábito e o aprêço que o aluno adquire por estas excursões, que podem apresentar diferentes modalidades, contribuem para que no futuro as continue praticando para seu proveito próprio e

contribuem como meio de propaganda dos seus benéficos efeitos sobre todos aquêles que ainda os não fazem.

Quem, como eu, teve ocasião de praticar durante dois anos e vêr praticar a milhares e milhares de pessoas tais exercícios, está não sòmente mais que convencido da sua utilidade, como dela pretende convencer os outros. Esta convicção devia tambem existir na camada culta de Portugal; infelizmente, porém, há um sentimento de apatia que eu considero como uma das maiores difficuldades a vencer.

Quero em especial frizar a importância dos exercícios de orientação, que correspondem tanto na Suécia, como na Noruega e Finlândia a uma necessidade absoluta. A grande extensão dêstes países, com uma densidade de população insignificante, torna-os exercícios de aplicação corrente, não só com fim desportivo mas prático. Concentrando-se a população principalmente na região sul do país, pode-se, segundo me afirmaram, marchar no norte da Suécia dias e dias sem se encontrar uma insignificante povoação, uma única casa, uma só pessoa. Por outro lado a neve no inverno, fazendo perder às regiões mais conhecidas o aspecto habitual, dá aos praticantes dêstes exercícios, vantagens consideráveis e uma segurança que qualquer outro não possui.

Se em Portugal êstes inconvenientes não existem, ou pelo menos em tão alto grau, não nos devemos esquecer das vantagens que tais exercícios sempre oferecem. Por outro lado a existência das nossas colónias, duas delas, Angola e Moçambique, com a extensão total de dois milhões de quilómetros quadrados, aproximadamente e população inferior a 10 milhões de habitantes, coloca-nos em circunstâncias semelhantes senão mais convincentes.

OUTROS INSTITUTOS. CURSOS DE FÉRIAS E APERFEIÇOAMENTO.

Além do Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, há na Suécia mais dois, fornecendo diplomas oficiais: o Instituto de Ginástica do Dr. Arvedson de Estocolmo e o de Lund, no sul da Suécia. São ambos propriedade particular, êste último do Major J. G. Thulin, Presidente da Federação Internacional de Ginástica de Ling, que o fundou em 1907. Qualquer dêles destina-se unicamente à formação de professoras, sendo de dois anos a duração do respectivo curso. Não falo do primeiro que só visitei com o fim de assistir a algumas exhibições de ginástica feminina.

O Instituto do sul da Suécia, situado na cidade universitária de Lund, possui internato para alunas e instalações didáticas convenientes, compreendendo sala de ginástica, aula para teorias, gabinete de maçoagem, com a necessária aparelhagem ginástica e doutra natureza, campo de jogos, balneário, etc.

Tive ocasião de assistir, no verão de 1935, ao curso internacional de férias que, anualmente, se realiza neste Instituto. Frequentado por indivíduos das mais variadas nacionalidades e de ambos os sexos, as línguas empregadas foram, além do suéco, essencialmente o alemão e o inglês.

O plano do curso (de 17 de Julho a 2 de Agosto) compreendia:

Curso geral:

Ginástica prática	12	tempos
Teoria da ginástica e programa de exercícios	20	»
Jogos de emprêgo frequente durante as lições de ginástica	5	»
Danças populares suécas	10	»

Curso especial:

Desportos de aplicação escolar e outros como corridas, saltos e lançamentos	30	tempos
Jogos de bola (essencialmente hand-ball e basket-ball)	10	»
Rítmica	10	»

Os professores do curso foram: o Major J. G. Thulin, o Tenente Leif Dahlgren e as professoras Lilly Dufberg e Anna Malm.

O horário compreendia aulas das 8 às 10,30 horas e das 11,30 às 15 horas. Em certos dias, excepcionalmente das 17 às 19 horas.

As lições de ginástica prática eram separadas para homens e mulheres, podendo, no entanto, os primeiros assistirem à lição prática destas e vice-versa.

As despesas obrigatórias foram de 2,75 corôas por dia para a alimentação, 40 corôas pelo quarto e 65 corôas pela instrução recebida. A corôa suéca corresponde a um pouco menos de 6 escudos da nossa moeda.

Quando mais adiante estudar a evolução do método suéco de ginástica, terei então ocasião de mostrar o papel nela desempenhado por Thulin e, portanto, a orientação metodológica e técnica do seu Instituto.

A Federação Suéca de Ginástica, pelas suas Federações Distritais, organiza, com carácter mais ou menos periódico, cursos reduzidos de ginástica. Assisti a um dêles, realizado em Estocolmo no próprio Instituto Central e por iniciativa da Federação de Ginástica de Estocolmo. Os indivíduos que o frequentaram, tornaram-se como que uma espécie de ajudantes-monitores do professor de ginástica e foram recrutados essencialmente entre os próprios alunos dos liceus e outras escolas. O curso foi gratuito, decorrido no espaço de seis

semanas, ainda que com dias livres intercalados, e compreendia a aquisição de:

- conhecimentos muito ligeiros de análise de movimentos;
- noções gerais sobre o esquema da lição de ginástica e missão dos chefes de grupo, em que é costume dividirem-se as classes;
- condução de jogos, desportos, exercícios de orientação e de aplicação no gêlo;
- primeiros cuidados em caso de acidente (ligaduras, etc).

Ao todo, o curso compreendeu 10 tempos de instrução de duas horas cada.

Se foi o curso internacional de férias do Instituto de Thulin o principal por mim frequentado, no entanto muitos mais há, de duração variável e localização incerta.

A União dos Antigos Alunos do Instituto Central de Estocolmo realiza, de cinco em cinco anos, como que um curso de aperfeiçoamento para os professores formados pelo Instituto, quer suécicos, quer estrangeiros. Mais do que um simples curso, é um congresso de educação física, onde diferentes trabalhos da especialidade são apresentados pelos seus membros, tirando-se seguidamente as conclusões que interessam ao progresso da educação física. A êle acorrem as maiores individualidades da especialidade que, nos diferentes países da Europa, são muitas vezes os seus dirigentes e maiores propagandistas. De notar é, no entanto, que no último, a que também assistiu um português, o Capitão Dr. António Leal de Oliveira, em missão de estudo na Suécia, como bolseiro da antiga Junta de Educação Nacional, havia maioria esmagadora do elemento feminino sobre o masculino: 404 professoras e só seis professores, entre os quais o Inspector de Ginástica na Dinamarca K. A. Knudsen.

KAPITEL II

LÄRAREUTBILDNING

Lösningen av Fysisk fostran problem inom varje land är intimt beroende av lärarnas utbildning och behöriga skicklighet.

Jag har delat detta kapitel, som behandlar lärarnas utbildning i Fysisk fostran i Sverige, i två avdelningar: den första, som handlar om Gymnastika Centralinstitutet i Stockholm, den andra om de övriga institut, som i detta land syfta till samma mål.

Trots detta kapitels stora omfång gör jag icke här anspråk på att taga fram mera än dess allmänna linjer och endast dem som referera till G. C. I. i Stockholm: dess mål, dess olika styrelseorgan och dess organisation, dess olika ämnesprogram, som bestämma de olika kurser, vilka berättiga detta Instituts existens och det sätt, på vilket undervisningen är ordnad i sin helhet och i sina delar samt i varje särskilt ämne.

Att skriva detta Instituts historia skulle vara omöjligt i detta arbetes omfång, vilket skulle vara att beskriva en stor del av Lings gymnastik och taga med ett stort antal personer, vilka såväl under det gångna århundradet som under de fyra decennierna av närvarande sekel hava bidragit till Fysisk fostrans framgång, icke endast i Sverige utan i stora delar av den civiliserade världen.

Denna korta resumé över Centralinstitutets i Stockhom verksamhet gör i ett land som Portugal, en stor nytta genom att visa en organisation som är frukten av omsorgsfulla studier och erfarenheter genom sin 125 åriga existens.

Om Stockholms Institutet sett med mina ögon är långt ifrån fullkomligt, huvudsakligen då det gäller materiella installationer, har dess undervisning, trots detta, vissa utmärkande drag som inom olika synpunkter gör det värt de bästa lovord och en lämplig inställning till varje lands speciella betingelser.

Jag ville icke redan nu tala om den exceptionella kompetensen hos dess lärarekår, en skicklighet som man får se vid alla tillfällen; den ärlighet och den detaljering varmed dess undervisning realiseras, det absolut avvägda förhållandet mellan teoretisk och praktisk kunskap, vilket ger denna undervisning ett utmärkt resultat. Detta bevisar sig icke endast i en omedelbar handlingsmöjlighet hos lärarna, utbildade vid Institutet, utan i synnerhet i deras utmärkta arbete, deras resultat och verkliga konsekvenser i fysisk fostrans syfte såväl i Sverige som i utlandet, utfört genom dess forna elever.

Gymnastiska CentralInstitutets i Stockholm världsrykte skulle fordra upprättande av feriekurser och fortsättningkurser, särskilt ordnade för utlänningar, men vilka även skulle omfatta f. d. elever, vilka skulle inhämta de mest moderna undervisningsrön inom Fysisks fostrans vetenskap. I dessa kurser skulle icke talas endast svenska, utan även andra språk som vore lämpliga för mängden.

Slutligen finnas i avdelning b)-av detta kapitel en korfattad beskrivning på Dr. Arvedsons Institut i Stockholm och Major Thulins i Lund och. av därjämte några feriekurser ordnade i Sverige under åren 1935 och 1936.

CAPÍTULO III

A) Método adoptado

Pode-se considerar o ano de 1813 aquêle em que o método de ginástica sueca de Ling foi adoptado na Suécia. Com efeito, nessa data foi criado o Instituto Central e Real de Ginástica de Estocolmo, devido à interferência e apoio do Rei Carlos XIV, o antigo Marechal Bernadotte de Napoleão, e aos persistentes esforços de Pehr Henrik Ling. Mais tarde, formado um número razoável de professores de educação física, foi êste método introduzido no ensino oficial. Após algumas dezenas de anos e devido à iniciativa particular, começou a ser praticado em associações, clubes, etc.

Hoje em dia, pode-se considerar a sua prática geralmente espalhada por tôda a Suécia.

Um outro método é também praticado mas de maneira parcial e esporádica. Refiro-me à ginástica alemã.

B) Evolução do método desde Ling

Essa evolução tem sido realizada de maneira completa. A vastidão que o seu estudo apresentaria e o fim dêste relatório, não me permitem mais que um simples resumo dessa evolução, para o que dividirei em 4 períodos o largo espaço de tempo que vai de 1813 até ao presente.

Assim teremos :

- a) de 1813 a 1839, isto é, desde a fundação do Instituto Central de Ginástica de Estocolmo até à morte de Ling ;
- b) de 1839 a 1882 ;
- c) de 1882 a 1907 ;
- d) de 1907 até ao presente.

a) *Período de 1813 a 1839.*

- 1) Fontes de estudo sobre este período ;
- 2) Conceção de Ling sobre a educação física e em especial sobre a ginástica. Princípios do método ;
- 3) Divisão da ginástica, segundo Ling ;
- 4) Programa de exercícios ;
- 5) Composição da lição.

1) — FONTES DE ESTUDO SOBRE ÊSTE PERÍODO

No que se pode chamar «Testamento de Ling à posteridade» exprime o autor do método suéco o desejo veemente «de que os médicos e educadores do futuro, possam pelo seu trabalho alargar e melhorar as suas experiências» pois que, doutra maneira, não compreende o seu trabalho e esforços.

Para êsse estudo os seus continuadores e discípulos só dispuzeram das suas lições e duma série de artigos e trabalhos póstumos, dos quais dou a seguir a relação :

- «Endurecimento do corpo humano» publicado em 1808.
- «Algumas palavras sobre ginástica» publicado em 1814.
- «Relatório referente à utilidade e necessidade da ginástica para o soldado, em geral», entregue à comissão de educação física em 1820.
- «Regulamento de ginástica e de esgrima de baioneta» publicado em 1836.

- «Ácêrca da educação do soldado» publicado em 1838.
— «Bases gerais da ginástica» obra póstuma publicada em 1839 e que só em parte foi escrita por Ling.

2) — CONCEPÇÃO DE LING SÔBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA E EM ESPECIAL SÔBRE A GINÁSTICA. PRINCÍPIOS DO MÉTODO.

A miséria física em que se debatia o povo suéco, minado pela tuberculose, pelo raquitismo e pelas conseqüências nefastas dum depauperamento físico que tinha no alcoolismo a sua maior razão de existência, foi a causa primordial que levou Ling a querer, pelo exercício, obter a regeneração física da sua Pátria.

Ao passo que a ginástica na Alemanha e em França, teve como objectivo immediato e primordial a preparação para a guerra, da parte dos alemães com o intuito de «révanche», da dos franceses com um fim de defesa, a criação do método suéco obedeceu ao princípio humanitário de regeneração física duma raça enfraquecida por funesta hereditariedade. Jahn com a sua ginástica quis, fundamentalmente, fortalecer a raça, formar «élites», e homens fortes e aguerridos, que permitissem à Alemanha do futuro retribuir à França a nodoa vergonhosa com que Napoleão manchou, na campanha de 1806, a bandeira prussiana e feriu a alma patriótica e o orgulho ancestral do povo alemão.

Foi Ling no seu início inspirado na ginástica de Guts-Muths e Pestalozzi e pelas ideias de Jean Jacques Rousseau.

Pelo facto de Ling ter sofrido a influênciã de Guts-Muths cujos conceitos eram bons, cujos exercícios aconselhados, a-pesar-da maior parte não serem da sua invenção, já eram ensaios de exercícios susceptíveis de formar e educar o corpo humano e ainda pelo facto de Ling ter dedicado a sua atenção aos exercícios de Pestalozzi, não há razão para se supôr, que êle se limitou a copiá-los com pequenas modificações. Há

mesmo quem chegue a dizer que Ling foi buscar a maior parte dos seus movimentos ao Kong-Fu chinês.

Se, com efeito se serviu de grande número de exercícios preconizados por Guts-Muths como a esgrima, a luta, o trepar, a natação, etc., isto só nos leva à certeza do grande conhecimento que tinha dos métodos anteriores. Ling, conhecendo-os, cria o seu, mas com a base racional que a todos os outros faltava.

Ao passo que a maior parte dos métodos empregava os exercícios, visando o objectivo especial do desenvolvimento de determinada qualidade física, papel que hoje em dia compete aos desportos, os exercícios de Ling, tendo como fim a harmonia do corpo humano, pretendiam a finalidade última de desenvolvimento integral do organismo, correcção das anomalias do esqueleto, fortalecimento simétrico, equilibrado e harmónico do sistema muscular. Ling também viu, ainda que dum modo vago, a influência do exercício sobre a aceleração da circulação.

Ao passo que todos os métodos anteriores não visaram senão o desenvolvimento da força muscular, as aspirações de Ling foram mais longe; soube profundar o assunto, estudar os seus princípios originais.

Em 1808 escreve Ling um artigo num jornal com o título «Endurecimento do corpo humano» em que define claramente o princípio da alternância dos esforços, a necessidade de qualquer parte do corpo não ser desenvolvida à custa das restantes ou duma só.

Em outro artigo do ano 1814 «Algumas palavras sobre ginástica», aponta a influência desta sobre a formação do carácter da mocidade e do soldado.

Nêle faz referência às vantagens que a ginástica trás para o soldado, dando-lhe noção da sua própria capacidade de acção ensinando-o a suportar as dôres, a manter a íntima convicção da sua própria força no perigo, a agir no momento preciso, com tranqüilidade, sem precipitação mas com energia.

Num artigo publicado mais tarde, com o título «Ácêrca da utilidade da ginástica», reproduzido em 1866 nuns trabalhos gerais e que serviu de base ao «Regulamento suéco de 1820» e ao «Ensino do soldado», Ling estuda diferentes defeitos de attitude dos recrutas, propondo um método para a sua correcção, constituído por exercícios com apoio e resistências exteriores, criando os exercícios destinados a darem fórma. É preciso, porém, notar que encontramos a mesma preocupação já em Pestalozzi, que tinha preconizado os exercícios correctivos.

Se, actualmente, acostumados como estamos à ginástica suéca, não podemos, logo de início, ver a revolução que o método de Ling veio ocasionar e o benefício que trouxe, um exemplo que C. A. Westerblad nos apresenta no seu livro «Ling, sua vida e sua obra», mostra-nos o atrazo em que se encontrava então a ciência da educação física. Assim, para o peito metido para dentro, aconselhava um tratado anterior, o remo e a debulha de trigo. Se, de facto, êstes exercícios têm útil influênciã, no entanto, entre êles (geralmente incómodos, duros e em que nada se atende ao efeito fisiológico) e os preconizados por Ling, na mais íntima relação com a fisiologia e anatomia, vai uma diferença imensa.

O princípio basilar do seu sistema, era o da absoluta concordância dos movimentos com as necessidades e possibilidades orgânicas. Não era a ginástica de efeitos parciais e interessando sómente esta ou aquela parte do corpo, com fim mais ou menos especializado, o que êle queria mas sim uma ginástica formada por tal número de exercícios que, no seu conjunto, fôsse interessar todos os órgãos, articulações, músculos, centros nervosos, artérias, e veias. O seu fim primordial era o perfeito equilíbrio do corpo e da alma, para o que sentiu a necessidade da interferência da vontade. O método de Ling, tal como êle o estabeleceu, obrigou-o ao estudo profundo de tôdas as ciências que lhe fornecessem os seus princípios. Mas, se se viu obrigado a

estudar a anatomia, pedagogia, fisiologia, etc., na prática, com os seus alunos, teve ocasião de verificar o efeito do exercício. Logo no início da sua acção, a necessidade da análise, de que tôdas as ciências se servem nos seus progressos, condicionou a sua maneira, de ensinar. As lições não eram dadas em conjunto senão excepcionalmente; cada instrutor tinha o seu aluno. Só mais tarde, influenciado por necessidades de ordem vária que, na vida militar, tinham e têm um carácter essencial, a ela foi buscar as diferentes formações que se passaram depois a usar em classe.

Para o desenvolvimento e aperfeiçoamento do ser humano, ao próprio ser foi buscar Ling os seus ensinamentos. Quando nos seus escritos nos afirma «que, enquanto se não seguir a natureza, oscilar-se-há sempre entre prescrições regulamentares contraditórias» ou quando diz que «o organismo humano deve ser considerado como uma unidade completa, indivisível e no qual a vida se manifesta segundo três ordens de fenómenos gerais: mecânicos, químicos e dinâmicos», prova à evidência o conhecimento que, pela análise, conseguiu ter da personalidade humana e os princípios científicos em que fez assentar o seu método. Resumindo, Ling ao afirmar «que os movimentos da ginástica se devem basear nas necessidades e leis do organismo humano», consegue ligar para o futuro a ciência e a ginástica.

Apresento a seguir os princípios do método suéco tal como o seu fundador os enunciou:

1 — «O fim da ginástica é desenvolver harmònicamente o corpo por meio de movimentos perfeitamente determinados».

2 — «Chamam-se exercícios determinados àquêles que têm as suas bases íntimas na conformação do corpo que devem desenvolver».

3 — «Diz-se que o corpo é desenvolvido harmònicamente quando tôdas as suas partes estão na maior concordância possível com as disposições particulares de cada um».

4—«O corpo humano não pode ser desenvolvido além dos limites permitidos pelas suas disposições naturais».

5—«Pela falta de exercício, as disposições naturais do homem podem ser mascaradas, mas não poderão nunca ser destruídas».

6—«Por meio de exercícios incorrectos, contrários ao fim a atingir, estas disposições naturais podem ser impedidas de se manifestar. Um exercício incorrecto provoca assim, mais mal do que bem, na harmonia do desenvolvimento corpóreo».

7—«O desenvolvimento unilateral torna os exercícios mais difíceis na sua aprendizagem e fixação; o desenvolvimento variado simplifica-os e facilita-os».

8—«A rigidez ou imobilidade duma parte determinada do corpo é, em muitos casos, a consequência dum excesso de fôrça unilateral, que é sempre seguida duma fraqueza correspondente noutras partes do corpo».

9—«Pelo exercício simétrico, o excesso de fôrça duma parte do corpo pode ser vencido e a fôrça das partes fracas aumentada».

10—«Não é o volume maior ou menor de certas partes do corpo que determina a fôrça ou fraqueza individual; o que a ocasiona é a relação entre tôdas as suas partes. Não há pois aqui, predisposições patológicas hereditárias, defeitos adquiridos, etc. . . ».

11—«Fôrça e saúde na sua plenitude são portanto similares, as duas baseiam-se na harmonia de tôdas as partes do corpo».

12—«Se na ginástica se começa actuando pelas suas fórmulas mais simples, passo a passo se pode chegar às fórmulas mais difíceis, sem o mínimo perigo, porque o aluno conhece a sua fôrça e sabe o que faz e pode fazer».

13—«Excluir a distração dos sentidos na ginástica é somente oferecer um trabalho maçador e severo, é matar o espirito da mesma».

Apresento a seguir algumas das mais interessantes citações de Ling:

— «As instalações de ginástica devem ser o mais simples possível. Todo o ginasta que não considere a aparelhagem como simples acessório, não compreendeu o que é um organismo vivo. Condicionar os exercícios corporais aos aparelhos que anteriormente construimos e não estes, aos que devemos produzir, é procedimento ilógico.

— «Peço a Deus que os médicos e os educadores do futuro possam, uns e outros, alargar e melhorar os meus ensaios, porque assim a ginástica encontrará um dia, nos povos do Norte, o grande significado que ela teve no espírito de Platão, Hipócrates e de Galeno (Manifesto aos ginastas suécos)».

3) — DIVISÃO DA GINÁSTICA SEGUNDO LING

Compreendeu Ling, na sua ginástica, quatro modalidades a saber: pedagógica, militar, médica e estética. Dou a seguir, as suas definições, conforme vêm enunciadas no «Lärobok» do Instituto Central de Ginástica de Estocolmo:

— «Ginástica pedagógica — por meio da qual o indivíduo aprende a tornar o seu corpo um elemento obediente da vontade».

— «Ginástica militar — na qual o ser humano coloca a sua vontade subordinada a uma outra vontade».

— «Ginástica médica — na qual o homem, quer por si, quer por intermédio da acção de outro, por meio de posições e movimentos, procura atenuar e corrigir os defeitos de atitude e outras deformações de carácter patológico ou não que, circunstâncias anormais, possam ter produzido no seu organismo».

— «Ginástica estética — por meio da qual o homem procura associar aos movimentos corpóreos expressões da alma».

Para cada uma destas modalidades da ginástica não havia limites determinados. A própria ginástica pedagógica estava intimamente ligada à médica, porquanto aquela não era mais do que o preservativo contra a decadência do organismo humano.

Ling, a-pesar-de não ser médico, fez sentir a sua influência ou, melhor, a do seu método sôbre os próprios doentes. Se, já na antiga Grécia se presentia a influência da água, do ar e do movimento, foi, no entanto, Ling quem pôz o problema em equação e lhe deu a solução satisfatória. Um dos seus alunos e médico, afirma que êle teve da mecano-terápia uma noção perfeita.

Se, com a ginástica pedagógica, pretendia o aperfeiçoamento da unidade psico-fisiológica do indivíduo, com a sua ginástica médica, muitas vezes obteve Ling a cura ou melhoramento de certos casos de afecções patológicas.

Foi Ling ainda quem teve a primeira noção da ginástica infantil mas que não devia começar antes dos oito a nove anos.

4) — PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

Nos movimentos criados por Ling existiam, de maneira geral: posição inicial determinada, um movimento regular na fôrma e amplitude e, por último, posição final determinada. As principais posições empregadas foram:

— *No que respeita aos membros inferiores*: sentido, pés unidos, pernas afastadas, pernas afastadas com pés paralelos, pé em frente, partindo da posição de pés unidos, afundo

à frente, pé obliquamente em frente, afundo oblíquo em frente, etc.

— *No que se refere aos membros superiores*: mãos aos quadris, mãos à nuca, braços em elevação anterior e lateral, extensão superior dos dois braços ou dum só, etc.

— *No que se refere ao tronco*: tronco flêtido à retaguarda, inclinado em frente e em torsão.

Os movimentos eram executados nestas posições. Dou a seguir exemplos dos principais:

— *Movimentos dos membros superiores*: mãos aos ombros e extensão em diferentes direcções, elevações simétricas e assimétricas dos braços em diferentes direcções, oscilações, etc.

— *Movimentos dos membros inferiores*: elevação dos calcanhares e flexão das pernas em diferentes posições iniciais; partindo da posição de sentido afastamento lateral das pernas, flexão dos joelhos na posição de afundo, etc.

— *Movimentos da cabeça*: flexão à frente, retaguarda e lateral, rotação, rotação e flexão combinadas.

— *Movimentos do tronco*: flexão do tronco à frente e à retaguarda, flexão lateral, torsão do tronco, flexão e torsão combinadas.

No seu programa de exercícios apresentou também Ling, saltos, movimentos respiratórios e exercício com ajudante, êstes últimos, sem ou com resistência. O estudo da respiração foi dos aspectos do problema a que Ling, sob o ponto de vista fisiológico, mais dedicou a sua atenção.

Se Ling, em princípio, deu maior importância aos movimentos livres, também se serviu de aparelhos. Estes eram essencialmente os de Guts-Muths, como cordas, serpentinas, traves, etc., etc., mas, por êle modificados e outros mais, fruto da sua invenção, como por exemplo o espaldar, (não como hoje se apresenta), o cavalo, etc. Para êle, porém, eram simples auxiliares, acessórios e não factores essenciais, como os aparelhos da ginástica alemã ou amoroseana.

Dou a seguir a divisão que Ling fez dos exercícios, na qual pretendeu mais a ordenação do que a classificação sob o ponto de vista científico :

I — *Exercícios sem aparelhos*

A) — Sem apoio. (livres).

1 — exercícios dos braços.

2 — exercícios das pernas.

3 — exercícios da cabeça.

4 — exercícios do tronco.

B) — Com apoio.

1 — simples (com um ajudante).

2 — compostos (com mais dum ajudante).

II — *Movimentos com aparelhos*

1 — suspensões.

2 — exercícios especiais de serpentina.

3 — exercícios dorsais.

4 — saltos.

5 — volteio.

5) — COMPOSIÇÃO DA LIÇÃO.

Ling não apresentou um esquema definido de lição de ginástica. A êle, no entanto, se devem muitos dos princípios que comandam essa composição que, através mais dum século se têm mantido imutáveis e por todos têm sido seguidos. Foram êles os seguintes :

— Tôda a lição de ginástica deve começar e acabar por exercícios simples e pouco intensos.

— Os exercícios com aparelhos deverão ser antecedidos e seguidos de exercícios livres.

— Os exercícios, na sua natureza e sucessão, deverão obedecer sempre ao princípio da alternância.

— Os exercícios serão escolhidos de tal maneira, que tôdas as partes do corpo sejam trabalhadas harmónicamente.

— A classe deve ser dividida em grupos para a execução de certos exercícios, para os quais as possibilidades dos aluãos não são as mesmas.

Apresento a seguir a opinião de Ling sôbre certas questões de educação física, pelo interêsse e actualidade que caracteriza a sua crítica.

«*Vocação do professor de ginástica* — Na ginástica, a teoria e a prática deverão estar sempre intimamente ligadas. Aquele que menor atenção prestar a uma ou outra, estará sempre hesitante na sua actuação, porque não sabe quando e como deve empregar êste ou aquele movimento. O professor que tenha bases teóricas mas a quem falte a prática, é, como o artista, que conhece aquilo que não sabe executar. A anatomia, que ao ser humano patenteia a grande obra do Creador e que, ao mesmo tempo, lhe mostra a sua pequenez e grandeza, é, como que a cartilha mais querida do ginasta. A fisiologia dá às formas mortas da anatomia, vida e portanto completa-as».

«*Competições* — A luta e a competição são certamente vantajosas para os indolentes mas podem ser nocivas para os indivíduos impetuosos ou fracos.

A competição deverá ser raramente empregada com exercícios de fôrça e desharmónicos. Com aqueles outros exercícios que apresentam alternância de esforços, ela é menos perigosa, pois que esta alternância os torna menos violentos. Concretizando, a luta e a competição são vantajosas desde que, na execução dos exercícios, se apresentem muitas e diferentes posições e que a todo o momento seja estimulada uma mocidade indolente».

«*Exercícios desportivos* — No verão, serão executados ao ar livre. No inverno, de preferênciã jogos com lançamentos

de bolas de neve, corrida em skis, etc. O ar tem uma influência altamente benéfica na saúde do indivíduo».

«*Saltos* — Estes (a que Ling também chamou exercícios precipitantes) visam a dar ao indivíduo o domínio de si próprio e a faculdade de, rapidamente, adquirir o equilíbrio, encontrando-se nas mais diferentes posições e naturalmente sem auxílio alheio. Todos êstes exercícios devem ser executados com cuidado e sem exagêro».

«*Ginástica feminina* — A saúde é tão necessária ao homem como à mulher. Possivelmente mais ainda a esta pois que da sua vida, outra vida tirará origem. As características anatómicas da mulher são semelhantes às do homem; o seu psíquico, porém, pede uma maneira de proceder mais suave. As leis do belo não devem ser profanadas. As fórmulas redondas da mulher não devem ser modificadas num sentido mais rectilíneo e áspero, precisamente as que caracterizam o homem. As partes carnudas do peito, a pele fina das mãos, a doce expressão de tóda a sua figura, não deverão nunca, por um trabalho exagerado, ser masculinizadas ou pervertidas».

«*Ginástica e outros exercícios* — É difícil apresentar uma diferença determinada e infalível entre os exercícios ginásticos e os restantes exercícios. Em si mesmo qualquer exercício é útil mas, como nem todos se podem fazer, é necessário escolher as fórmulas principais, que, maior e mais lata acção possam ter e que são aconselhadas pela experiência pois que tódas as qualidades corporais que tenham um objectivo sensato são obtidas por intermédio da ginástica pedagógica, a qual não é mais que a reunião de todos êstes exercícios e pela ginástica médica, que ordena as leis de todo o movimento corporal. Faltando à ginástica pedagógica o seu carácter correctivo, pode dizer-se que pouco valor ela terá».

b) *Período de 1839 a 1882 (Hjälmar Ling).*

O verdadeiro e directo continuador da obra de Ling foi seu filho Hjälmar Ling, professor de 1866 a 1882 de ginástica pedagógica no Instituto Central e Real de Ginástica de Estocolmo, durante a direcção de Branting.

Deve considerar-se o espaço de tempo que vai de 1839, ano do falecimento de Ling, até 1886, como um período de indecisão no ramo da ginástica pedagógica; já o mesmo não sucede com a ginástica médica que teve um desenvolvimento considerável.

A ginástica do século XVIII, não era mais do que a reunião de exercícios tirados da equitação (volteio), esgrima, dança, exercícios da escola de recrutas, corrida, saltos, etc. Para que êsses movimentos, no seu conjunto, constituíssem uma ginástica racional, harmónica e científica, a par da necessidade da existência dum número de exercícios que se adaptassem a fortes e fracos, às diferentes idades e sexos, era-lhes necessária uma base científica e psico-pedagógica que desse, ao seu conjunto, a homogeneidade e unidade, que até então lhes faltara. Já idêntico objectivo tinham pretendido obter Pestalozzi, Clias e Jahn e, finalmente, Pehr Henrik Ling que, melhor e mais completamente, soube encarar o problema. Foi, no entanto, seu filho Hjälmar Ling (1820-1886), quem, na prática, realizou os pensamentos de seu Pai, aproveitando os exercícios por êste último empregados, escolhendo-os e sistematizando-os convenientemente.

Inicialmente começou por definir o objectivo da ginástica, apresentando os princípios que subordinam a escolha dos seus exercícios, provenientes da infinidade dos que o homem executa. Segundo Hjälmar Ling, «a missão da ginástica é, em relação à enorme quantidade de exercícios que de há muito existem na vida dos homens, a seguinte:

«Eliminar os exercícios que a experiência ou a verdade demonstrou não terem valor, sob o ponto de vista ginástico».

«Em caso de necessidade, dar fôrma mais determinada a êsses mesmos movimentos».

«Juntar aos exercícios o objectivo que, em muitos, não existe: o de serem correctivos».

Como seu pai, Hjälmar Ling foi influenciado na ginástica pedagógica pela ginástica médica. A experiência obtida nesta última, o estudo das leis do organismo a que esta experiência o levou, dando-lhe conhecimento do que se devia e se não devia fazer, tinham óptima adaptação quando referidos à ginástica pedagógica.

O valor dum exercício ginástico, segundo Hjälmar Ling, é dado pelo seu grau de correcção. Quanto mais correctivo fôr, quanto mais contribuir para o melhoramento de defeitos de atitudes e de fraquezas orgânicas, tanto maior será o seu valor. Assim, afirma que os exercícios ginásticos, deverão ser absolutamente determinados na sua fôrma e acção. Ling, filho, caiu no entanto no exagêro. Como mais adiante se verá, ao tratar-se do período de 1907 até à actualidade, a velha escola de Hjälmar Ling sofreu violentos ataques. Os seus contraditores afirmaram: «enquanto as articulações não tiverem a devida mobilidade, isto é, a normal, é impossível ao aluno executar exercícios em que as posições determinadas correspondam a uma atitude correcta e normal. Só o movimento que, desde o início, vise um aumento de mobilização das articulações anquilosadas, permitirá mais tarde, o emprêgo de posições correctivas». Ainda outros êrros lhe foram apontados como adiante se verá.

Foi Hjälmar Ling o primeiro a apresentar um esquema determinado da lição de ginástica suéca, composta dos 10 grupos seguintes:

- 1 — Exercícios de pernas;
- 2 — » de extensão dorsal;
- 3 — » de suspensão (1.^a série);
- 4 — » de equilíbrio;

- 5 — Exercícios dorsais;
- 6 — » abdominais;
- 7 — » laterais;
- 8 — » de suspensão (2.^a série);
- 9 — » de saltos;
- 10 — » respiratórios.

Êste esquema não era mais do que o esqueleto da lição, que, de início, seria empregada e no qual gradualmente se introduziam as seguintes modificações:

— Fazê-lo preceder duma curta série de exercícios de forma mais simples, menos intensa e em ritmo determinado, aos quais damos hoje o nome de exercícios preparatórios.

— Intercalar, nos exercícios do esquema apontado, outros pertencentes àquelas famílias que nêle não são representadas.

— Empregar na mesma lição vários exercícios da mesma família os quais deverão ser separados, por exercícios doutras famílias.

— Finalmente, após os saltos, dever-se-hão executar alguns exercícios da mesma natureza que os preparatórios, aos quais se dá actualmente o nome de exercícios finais.

Caso o tempo disponível não permitisse a execução de tôda a lição, poder-se-iam eliminar alguns exercícios pela seguinte ordem: equilíbrio, dorsais, suspensão segunda série ou, diminuir a duração de outros, como por exemplo saltos. A marcha e a corrida tinham lugar a meio da lição.

Os principais trabalhos de Hjälmar Ling foram: «As tabelas» publicadas no ano de 1886, o «Apêndice às tabelas» e um atlas com mais de duas mil estampas de exercícios ginásticos, uns de seu pai, outros da sua autoria.

Os mais importantes de todos são as «Tabelas dos exercícios e do seu comando», destinadas aos alunos que recebiam instrução de ginástica no Instituto de Estocolmo e o «Apêndice

às tabelas» para o ensino nas outras idades e para o programa de exercícios de ginástica pedagógica.

A divisão em famílias, feitas por Hjalmar Ling, não foi idêntica à apresentada por seu pai, baseando-a no critério anátomo-fisiológico. Elas eram as seguintes:

- 1 — Exercícios de pernas;
- 2 — » de extensão dorsal;
- 3 — » de suspensão;
- 4 — » dorsais;
- 5 — » de equilíbrio;
- 6 — » abdominais;
- 7 — » do tronco (flexão à frente e retaguarda, laterais e de torsão);
- 8 — Marcha e corrida;
- 9 — Exercícios respiratórios.

As tabelas eram em número de 21. As cinco primeiras tratavam dos exercícios preparatórios; as de 6 a 22, inclusivé, dos exercícios fundamentais, que Hjalmar Ling apresentou para o esquema de lição; as 13, 14, 15 de exercícios de pernas, suspensão e saltos, que se destinavam a completar o esquema de lição; as de 16 a 20, inclusivé, de exercícios que poderiam pelos seus efeitos substituir outros das tabelas 6 a 12 e, finalmente, uma última com exercícios de volteio. O apêndice às tabelas era, por sua vez, formado por 13 novas tabelas, das quais dou a seguir uma idéa geral:

- Tabela 22 — Exercícios para homens de idade superior a 35 anos;
- » 23 — Exercícios para homens dos 20 aos 30 anos;
 - » 24 — Exercícios para a mocidade entre os 14 e os 18 anos;
 - » 25 — Tabela de substituição dos exercícios de equilíbrio;

Tabela 26—Exercícios para a mocidade entre os 12 e os 14 anos;

- » 27—Exercícios para a mocidade entre os 9 e os 12 anos;
- » 28—Jogos pedagógicos;
- » 29—Jogos livres;
- » 30—Exercícios de dança;
- » 31—Exercícios de ordem;
- » 32—Exercícios para desenvolver o tacto e o ritmo;
- » 33—Transporte dos aparelhos;
- » 34—Exercícios de luta.

O principal valor da obra de Hjälmar Ling foi o de ter sistematizado o trabalho de seu pai, desenvolvendo-o, sob certos aspectos. Os exercícios por êle apresentados são, não somente os do regulamento de 1836 de Pehr Henrik Ling e do programa de exercícios de 1820, mas outros mais cuja característica principal era a de serem executados com ajudante e resistência.

Hjälmar Ling apresentou no seu ensino alguns princípios que passo a transcrever:

1—«As posições em que os exercícios são praticados, devem permitir a respiração completa; necessitam corresponder a uma posição intermédia entre a inspiração e a expiração».

2—«O melhor meio de progressão é o emprêgo inicial de posições convenientes. Qualquer exercício deverá também ter sempre posição inicial e final, absolutamente determinadas».

3—«Em tôdas as posições dever-se-há ter sempre em consideração a attitude geral do corpo».

4—«Um movimento composto só terá execução depois de realizados os movimentos simples que o formam».

5—«Desde que qualquer razão especial não imponha o contrário, devem sempre os movimentos compostos ser executados num ritmo rápido, para evitar o aborrecimento».

6 — «Pela mesma razão se deverão empregar sempre que possível, as diferentes cadências que, nos exercícios ginásticos, se podem apresentar».

7 — «Nenhum professor rezeará manter sólida disciplina, pois mesmo as crianças dela gostam, quando lhe esteja ligada a execução de exercícios, pedindo grande vivacidade e um rápido ritmo, jogos livres e alguns descansos, à vontade».

Conforme já foi dito, o esquema de lição apresentado por Hjälmar Ling não era mais que um modelo que deveria ser modificado, atendendo aos factores idade, sexo, treino anterior, tempo e espaço disponíveis. De início, a lição tinha a duração de 15 minutos, que gradualmente se aumentaria até atingir o máximo de hora e meia, a-fim-de «permitir os saltos e outros exercícios».

O mesmo tipo de lições foi mais tarde indicado pelo Capitão Carl Norlander, professor de ginástica em Lund, na Suécia, no seu livro «Manuel de Gymnastique Rationnelle Suédoise», que diz têr escrito segundo as melhores fontes: Ling filho, o coronel Nyblaeus, Törgren, etc.

Outro autor, interessante de citar neste período, é Ivor Björnstad (1841-1883). Depois de ter sido aluno, sob a direcção de Hjälmar Ling, do Instituto Central e Real de Ginástica de Estocolmo, foi o primeiro director da Escola Central de Ginástica de Cristiania. Escreveu o livro «Manual de Ginástica para as Escolas e Colégios», onde apresenta sugestões muito importantes, relativas à lição e às modificações que são necessárias introduzir, conforme a idade, tempo, condições didácticas do ginásio, etc.

A classificação dos movimentos apresentada por Björnstad foi a seguinte :

- 1 — Exercícios de ordem (marchas e evoluções).
- 2 — » de extensão dorsal.
- 3 — » de suspensão.

- 4 — Exercícios de equilíbrio.
- 5 — » dorsais.
- 6 — » abdominais.
- 7 — » do tronco (laterais).
- 8 — Marchas e corridas.
- 9 — Exercícios de saltos.
- 10 — » respiratórios.
- 11 — » de aplicação (esgrima de baioneta, natação, etc.).

Björnstad era apologista da inclusão dos saltos e equilíbrios na categoria de exercícios de aplicação. Dizem, porém, que organizou assim o seu esquema por consideração com Hjälmar Ling.

Foi sensivelmente este o esquema introduzido na Dinamarca, quando em 1889 o govêrno nomeou uma comissão para realizar a reorganização do ensino. Esta comissão, tomando como base o método suéco, introduziu-lhe todavia certos exercícios alemães, alguns mesmo de acrobacia. Têm sido gradualmente eliminados do ensino oficial por K. A. Knudsen inspector de ginástica naquele país a quem muito se deve neste capítulo da educação física.

Apresento a seguir a opinião de Hjälmar Ling sôbre certas questões ginásticas. Diz êle:

«*Acêrca da ginástica feminina.* — Em comparação com os homens, têm as mulheres menor faculdade para os exercícios de rápida execução, para certos saltos, como por exemplo, o de queda facial invertida, salto em comprimento e em profundidade. Mas esta razão não nos pode levar senão à eliminação dos mais difíceis e diminuição do número dos restantes».

«Em virtude da sua cintura escapular ser incomparavelmente mais fraca que a do homem, nos exercícios de suspensão, dever-se-há, de preferênciã, empregar aqueles em que o corpo

é também mantido pelas pernas em apoio. (Por exemplo: os exercícios executados na trave e no quadro)».

«Se a mulher não tem tendência, nem grandes possibilidades, pela sua constituição anátomo-fisiológica, para a execução de exercícios rápidos, possui-as, no entanto, em alto grau para os que exijam execução lenta, ainda que envolvendo a necessidade de dispêndio de certa força».

«São óptimos para as mulheres os exercícios de saltitar, mesmo os de difícil coordenação».

«*Acêrca da ginástica estética*:— Para que nesta se possam obter os seus objectivos, isto é, dos movimentos traduzirem expressões da alma e do pensamento, é necessário, antes de mais nada, que o indivíduo tenha o domínio absoluto do seu corpo. Começar pois a praticar ginástica estética com crianças de pouca idade, em que êste domínio não existe, não demonstra senão falta de senso comum e de bom gosto. Aquêle domínio corporal necessário deverá ser primeiro obtido pela ginástica pedagógica».

«*Acêrca da aparelhagem ginástica*:— Deverá satisfazer às seguintes condições: menor preço possível, ocupar o mínimo espaço, permitir a execução de grande número de exercícios ao maior número de ginastas quer dum, quer do outro sexo».

«*Acêrca dos possíveis perigos da ginástica*:— São eliminados ao máximo, por uma progressão lenta e racional. O emprêgo de ajudantes diminue-os também, não se devendo no entanto, cair no exagêro, o que não permite o aperfeiçoamento de certos exercícios».

«*Qualidades do professor de ginástica*:— Saber e poder, são duas qualidades necessárias. Deverá o professor possuir um justo equilíbrio entre os seus conhecimentos teóricos e as suas possibilidades práticas. Sem poder ou sem ter podido uma vez executar certo exercício, o professor não está em condições de ensinar, não fazendo perfeita e nítida idéa da força e outras condições exigidas».

«O professor escolherá os exercícios de maneira que sejam úteis ao maior número possível de alunos e não simplesmente aos mais fortes e ágeis. Todo o professor que não conseguir resultados apreciáveis, mesmo com classes de 30 a 50 alunos, é porque não se adapta à profissão que escolheu».

«*Acêrca da relação da ginástica com os desportos:*— A necessidade de isolamento do trabalho muscular leva, de início, na ginástica, ao emprêgo de posições e exercícios elementares, mas que praticados mais tempo que o necessário, são inúteis, senão mesmo prejudiciais. Passa-se então a outros de aplicação e aos desportivos, ao passo que os exercícios puramente ginásticos diminuem em número».

«*Acêrca dos exercícios de relaxamento:*— São absolutamente necessários. A faculdade de repouso é dom precioso que o Criador fez ao ente humano».

c) *Período de 1882-1907.*

Não tendo êste período trazido grande desenvolvimento para a ginástica pedagógica, só realizado com o comêço do século xx, teve no entanto, alta e benéfica influência, no futuro da mesma ginástica, pelo estudo crítico que motivou e pela propaganda que à mesma se começou fazendo.

Törngren, como 1.º professor de ginástica pedagógica do Instituto Central e Real de Ginástica de Estocolmo, foi, no final do século passado, o grande continuador da obra de Hjälmar Ling. Não soube no entanto vêr, e conseqüentemente, tirar partido de certas ideias e inovações, apresentadas pelo filho do fundador da ginástica suéca.

Hjälmar Ling preconizara a necessidade da diferenciação entre a ginástica militar e a escolar. Törngren, porém, não a soube vêr, chegando mesmo a aconselhar o emprêgo do seu «Regulamento de ginástica para a Marinha» no ensino escolar. Esta íntima ligação, entre as duas ginásticas, mais

se acentuou com a publicação do seu «Manual de Ginástica para o Exército e Marinha de 1902». É neste livro que, pela primeira vez, aparece a descrição dos diferentes exercícios e a acção fisiológica dos movimentos das várias famílias sobre o sistema muscular e órgãos interiores.

O esquema de exercícios apresentado por Törngren é digno de interêsse pela sua semelhança com o actual:

- 1 — Exercícios derivativos;
- 2 — » de extensão dorsal;
- 3 — » de suspensão;
- 4 — » de equilíbrio;
- 5 — » dorsais;
- 6 — » abdominais;
- 7 — » de tronco (laterais);
- 8 — » de marcha e corrida;
- 9 — » respiratórios.

Algumas destas sub-divisões apareceram como compensação para certas deficiências e faltas apresentadas nos esquemas anteriores, referentes a exercícios de braços, cabeça, marcha e corrida, principalmente na divisão dos exercícios feita em 1866 por Hjälmar Ling.

Três anos mais tarde, publicou Törngren o «Manual de Ginástica para as escolas normais».

Em comparação com o Manual de 1902, o número de exercícios aumentou consideravelmente, sobretudo os respiratórios que êle foi buscar a várias famílias de exercícios, modificando-lhes, o ritmo de execução.

Törngren foi o primeiro que localizou a flexão do tronco à retaguarda unicamente à parte dorsal superior da coluna, a-fim-de evitar o aumento da lordose lombar, preocupação que tem sido abandonada, de acôrdo com a necessidade da mobilização da coluna em todos os sentidos nas suas diferentes regiões.

d) *Período de 1907 até ao presente.*

A fase de grande desenvolvimento da ginástica suéca inicia-se no alvorecer do século xx. Devido principalmente à obra de meia dúzia de professores de educação física e da colaboração de alguns médicos que mais adiante citarei, ela foi também a directa consequência das críticas sofridas e dirigidas contra a antiga ginástica do século passado.

Resumi-las, permitir-me-há não somente mostrar, em síntese, o grau de desenvolvimento que a ginástica suéca obtivera no decorrer do século xix, como os graves defeitos e deficiências que lhe foram apontadas e que motivaram a rápida evolução que, neste século, a educação física sofreu em todos os ramos da sua actividade, no curto período de quatro dezenas de anos.

Os principais autores dessa crítica foram: Gustav Nyblaeus, Anton B. Santerson e Viktor Balk. Os principais inconvenientes apontados à ginástica suéca do século passado foram :

1 — Pouca ou nenhuma diferenciação, para os diferentes sexos e idades;

2 — Formalismo e rigidez, consequentemente falta de vida e de interesse pela mesma;

3 — Preocupação excessiva na forma de execução. Quasi tida como fim e não como meio, aquela preocupação levára os professores de educação física a um exagero de correcção com olvido doutros objectivos essenciaes que sempre se torna necessário obter.

No período anterior não se viu bem a necessidade de ginástica especial, ainda que baseada nos mesmos princípios, para as crianças e mulheres. Hjälmar Ling, dando já algumas directivas interessantes no que respeita à ginástica feminina, não conseguiu, no entanto, apresentar o problema sob forma prática, dando-lhe solução conveniente. Disto resultaram deficiências e inconvenientes para a ginástica suéca que, não con-

seguindo dar satisfação nestas duas classes de indivíduos, à sua necessidade de movimento, não via a sua existência plenamente justificada.

A ginástica infantil dessa época, semelhante, senão igual, à do adulto, não tinha, de fôrma alguma, as características necessárias para se adaptar à psicologia especial da criança, para quem o movimento é imprescindível nêsse período de formação e de enorme desenvolvimento.

O programa insuficiente de exercícios e a demasiada preocupação do fim correctivo da ginástica e da maneira dêsse objectivo ser alcançado, eram os pontos especialmente combatidos por essa crítica. Se o fim correctivo da ginástica e mais ainda, de cada uma das suas posições e movimentos, constituiu um dos pincípios basilares, enunciados por Pehr Henrik Ling e nunca esquecido pelos seus discipulos, e um dos pilares em que assenta a sua base ciêntífica, no entanto, o exagêro de correcção e o emprêgo quási que exclusivo de posições, com desprezo do movimento, não foram o melhor meio de se obter êsse fim para ser, principalmente, a razão do carácter estáctico e sem vida da ginástica de então.

Finalmente Viktor Balk, após uma viagem que fez a Inglaterra, continuando a afirmar o valor da ginástica e a sua característica de base essencial da educação física, preconizava a necessidade de serem empregados outros movimentos mas de características desportivas sempre em obediência aos pincípios e ideias enunciados por P. H. Ling, a-fim-de que a ginástica apresentasse uma fôrma, não divertida mas interessante, de vida e dinamismo, sempre útil e necessária.

Viktor Balk levou à prática as suas ideias, criando a Federação Real de Ginástica Suéca, onde a evolução se realizou mais ràpidamente que no Instituto de Estocolmo. Nêste último, ela só teve início em 1907 com a substituição dos seus corpos directivos.

Foram êstes os críticos da antiga ginástica suéca. — Vou agora estudar a obra daqueles a quem se deve essencialmente a sua evolução e cujos expoentes máximos são Elin Falk na ginástica infantil e escolar, Elli Björkstén na feminina e Major J. G. Thulin na masculina. Mas se são estas as figuras máximas, como que os verdadeiros autores da nova técnica da ginástica suéca, outros nomes há que seria injusto esquecer, não só pela obra que iniciaram, como pelas consequências felizes, ainda que incompletas, do seu trabalho.

Assim temos em 1900 o Dr. F. Sadolin, médico de Copenhague, que, na ginástica infantil, conseguiu organizar um conjunto de exercícios adaptados a crianças. Em 1908 aparece-nos Frederico Queirat que no seu livro «Les jeux des enfants» publicado em Paris, estuda a psicologia infantil e mostra-nos a vantagem que se pode tirar da conjugação dos interesses motores com o instinto de imitação nas crianças.

O Sr. Capitão Dr. Leal de Oliveira relembra no relatório da viagem feita à Suécia como bolsheiro da Junta de Educação Nacional, que, já no Congresso de Ginástica de Bruxelas em 1910, uma professora belga fizera a demonstração do conto «Petit Poucet» jogado por crianças de três a seis anos.

Em 1909 o professor J. Lindhard ataca vivamente o esquema de lições de Ling Filho, que ainda era usado. Condena o trabalho estático que caracteriza a lição, pretendendo um dinamismo que naquêlê esquema não existia.

Com efeito, se consultarmos o livro de Norlander «Manuel de Gymnastique Rationnelle Suédoise» que se baseia em Hjälmar Ling, a «posição de sentido», por exemplo, é tomada de uma maneira forçada, com contracção de músculos escusados para a manutenção correcta de pé, com os braços, mãos e dedos em hiper-extensão.

Provou além disso Lindhard que os movimentos respiratórios, combinados com exercícios de braços, não serviam para ajudar a respiração profunda.

No ramo da ginástica feminina surgem-nos dois nomes como seus primeiros organizadores: M.^{me} A. Bertrand (ajudada pelo professor Lindhard), na Dinamarca e M.^{me} E. Kallio, na Finlândia. Ling Filho e Törngren limitaram-se, para satisfazer às diferentes necessidades da alma e de exercício corporal na mulher, a pequenas modificações no seu método.

M.^{me} A. Bertrand na sua ginástica serviu-se essencialmente da música. O Dr. E. Piasecki, professor do Instituto Superior de Educação Física de Poznan, diz que sem se deixar de reconhecer alto valor estético à obra daquela senhora, é, no entanto, necessário fazer certas reservas no que diz respeito à psicologia e mesmo à fisiologia.

M.^{me} E. Kallio criou um método mixto de ginástica para mulheres, baseado principalmente no método suéco, mas com alguns exercícios de ginástica alemã. O seu ecletismo foi mais tarde modificado na Finlândia, no sentido de Ling puro, pela sua melhor aluna M.lle Elli Björkstén, que se tem oposto ao professor Heikel, do Instituto Superior de Ginástica da Universidade de Helsingfors, que, ao introduzir a ginástica na Finlândia, organizou um método a que chamaram finlandês, com predomínio manifesto de exercícios da ginástica Jahn-Spiess, sobre os exercícios suécos.

MODALIDADES DA GINÁSTICA, SEGUNDO O SEU CARÁCTER FACULTATIVO OU OBRIGATÓRIO.

- I — Ginástica de inscrição obrigatória
- II — Ginástica de inscrição facultativa

compreendendo a primeira:

- I { A) — Ginástica escolar — subdividida conforme as idades
- { B) — Ginástica militar

e a segunda :

- | | | | |
|----|---|-----------------------------|-------------------------------|
| II | { | A) — Ginástica de movimento | } masculina ou fe-
minina. |
| | | B) — Ginástica de elite | |
| | | C) — Ginástica desportiva | |

Ginástica infantil.

Tem os seus principais criadores em Elin Falk, Elli Björkstén e Thulin.

A primeira, procurando unicamente exercícios simples e fáceis, alargou imensamente o âmbito da ginástica infantil, aumentando consideravelmente o número de exercícios já organizados pelo Dr. F. Sadolin. Vendo a necessidade de, nas crianças, logo de início, se corrigirem diferentes defeitos de atitude, principalmente a lordose, sem as obrigar ao esforço de auto-controle, que não se coaduna com o psiquismo infantil, criou posições de partida, isoladas, que assegurassem a concentração do movimento numa determinada região. Ao mesmo tempo, criou terminologia adaptada à mentalidade infantil.

Thulin cujo papel preponderante não se manifesta somente na ginástica infantil, afirma contudo neste ramo a sua considerável influência.

Foi dos primeiros a introduzir os contos-jogos na ginástica infantil dos 3 aos 5 anos, mas que pode ir até aos oito. Estes números, evidentemente, não se referem à criança latina, mais precoce que a nórdica. Thulin diz que os jogos são elementos necessários e imprescindíveis na educação da criança.

Ginástica militar.

Se todo o cidadão, para poder ser prestável à sua Pátria, precisa ser um ente válido, aqueles que fizeram da carreira



MAJOR J. G. THULIN

Director do Instituto de Ginástica de Lund,
no Sul da Suécia

das armas a sua profissão, devem ter o corpo de tal maneira desenvolvido e adextrado que sempre seja obediente instrumento de forte e decidida vontade.

A ginástica militar, baseando-se nos mesmos princípios da ginástica pedagógica, tem por fim aumentar, em alto grau, a resistência física, ao mesmo tempo que cria no indivíduo aquelas qualidades morais que o possam fazer suportar e vencer as contrariedades e realizar os sacrifícios pedidos pela defesa da Pátria ou pela preparação militar em tempo de paz.

Conforme a arma a que o militar se dedica, pode apresentar esta ginástica diferenciações motivadas pela especialização técnica a que o mesmo é chamado. Em qualquer circunstância, porém, é necessário desenvolver no indivíduo, muito em especial o espírito de luta, de iniciativa, presença de espírito, coragem, etc.

Se a ginástica militar é, evidentemente, de natureza obrigatória, êste facto não deve impedir que ela se torne interessante para o executante. A obrigatoriedade envolve principalmente o dever, da parte do instrutor, de só mandar executar o que, correspondendo a um treino real e a lenta e cuidadosa progressão, possa de certeza e conscienciosamente ser ordenado.

Na Suécia existe um Regulamento para o Exército e Marinha datado de 1925, que diz: «o objectivo da ginástica e desportos militares é concorrer para aperfeiçoar a aptidão do pessoal para a guerra». Tecnicamente êsse regulamento é já considerado antiquado, devendo certamente ser remodelado nos anos mais próximos.

Ginástica de movimento.

A ginástica de movimento foi a directa conseqüência da crítica à ginástica suéca clássica, estática e de posições rígidas. Sendo hoje em dia tôda a ginástica pedagógica caracterizada pelo seu grande dinamismo, a que tem em especial o nome de ginástica de movimento, destina-se, principalmente, às classes de

inscrição facultativa, compostas por indivíduos que procuram, aumentando a sua flexibilidade articular, realizar grande quantidade de movimento sem grande esforço de atenção voluntária.

O primeiro a interessar-se na transformação da antiga ginástica essencialmente de atitudes, em ginástica de movimento, foi Demeny, que estudou as bases científicas dessa transformação, ou seja do movimento contínuo com relaxamento dos músculos que não têm que interferir em determinado movimento ou mobilização articular.

O principal criador da ginástica de movimento não foi porém Demeny, mas Niels Bukh, fundador da Escola Superior de Ginástica em Ollerup, na Dinamarca. Dêle falarei mais adiante quando pròpriamente tratar dêsse Instituto que tive ocasião de freqüentar, como aluno dum dos seus cursos internacionais de férias.

Na Suécia, duma maneira geral, a ginástica de movimento praticada no Exército e nas diferentes sociedades das Federações Distritais é, e com razão, uma fôrma mais moderada do que a preconizada por Niels Bukh. Esta ginástica, caracterizando-se por um grande dinamismo, permite, no entanto, o emprêgo judicioso de numerosas posições que servem para fiscalizar a atitude geral do corpo.

Ginástica de «élite».

Ser ginásta de «élite» é preocupação de todo o simples ginásta na Suécia.

Esta ginástica pode dizer-se ter os seguintes objectivos de propaganda :

— Entre os próprios ginástas, que, pretendendo ascender ao grau de ginásta de «élite», empregam todos os seus esforços e boa vontade nêsse sentido. Como antes, porém, de serem submetidos àquela prova, têm que possuir o distintivo «Truppmärket», só concedido quando a classe a que pertençam,

satisfaça determinado mínimo de exigências, anteriormente estabelecidas, tem cada um, em especial, que trabalhar nêsse sentido com tóda a sua energia, perseverança e boa vontade.

— No público, essa propaganda faz-se por exhibições de classes de «élite», que pelo óptimo espectáculo que constituem, de beleza de atitudes, de harmonia de movimentos e trabalho de conjunto são frequentadíssimas. A sua acção de propaganda é assaz benéfica sôbre tódas as classes da nação, incutindo-lhes o gôsto pelo exercício físico.

— Levar ao conhecimento das nações estrangeiras as possibilidades da ginástica suéca. Foram as exhibições de ginástica em Paris, Londres, Antuerpia, Bruxelas, Berlim, Nova-York e inúmeras outras cidades que, melhor que outro qualquer meio, contribuíram para a propaganda do método suéco.

Parece-me útil dar uma ideia da maneira como é orientada esta modalidade de ginástica na Suécia. Adentro da ginástica de «élite» existem três graus que o aluno tenta obter em provas sucessivas, mas intercaladas do espaço de tempo mínimo dum ano, uma das outras. Desde que determinado grau não seja alcançado só poderá, ser tentada nova prova no ano seguinte, o que obriga o ginásta a treino contínuo.

Os graus de «élite» são três, não sendo a aquisição de qualquer dêles possível antes dos 16 anos.

Têcnicamente as suas provas têm as seguintes características:

— Ser individuais. Perante um júri de quatro membros, cada concorrente executa os exercícios do seu conhecimento, sem interferência de qualquer comando ou explicação.

— Alguns exercícios são de character obrigatório, sendo outros escolhidos pelo concorrente, dentre certos exercícios da mesma família e de dificuldade sensivelmente igual.

— Só a classificação final superior a 18 valores em todos os exercícios concede a obtenção do grau tentado.

Ginástica desportiva.

Com características idênticas às da ginástica de movimento, a ginástica desportiva prevê, no entanto, no seu esquema de lição, exercícios preparatórios do desporto a praticar.

Não se pode considerar hoje em dia desportista ou pelo menos bom desportista, o indivíduo que pratica qualquer das suas modalidades sem a consciência perfeita do que está fazendo e do método de trabalho seguido.

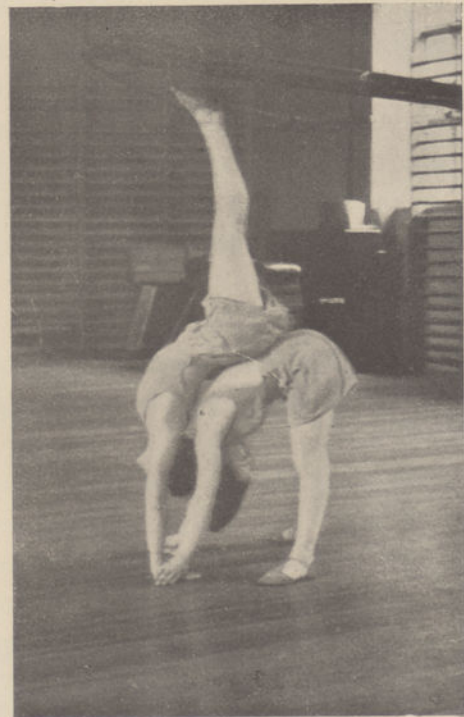
Como norma geral, qualquer desportista é um ginásta desde a mais tenra idade. Quando, porém, pensa dedicar-se a qualquer modalidade de desporto ou jogo (foot-ball, hand-ball, basket-ball ou volley-ball), não deixando de frequentar assiduamente as aulas de ginástica suéca, necessita simultâneamente de outra ginástica que lhe desenvolva as qualidades especiais necessárias para o desporto visado. As três grandes variantes de modalidade desportiva — saltos, corridas, lançamentos — pedem ao seu praticante certas qualidades especiais. Se a ginástica pedagógica suéca lhe fornece boa saúde e harmónico desenvolvimento, a ginástica desportiva prepara-o e permite-lhe a obtenção de certas capacidades utilizadas em especial por um terminado desporto.

O esquema de lição desta ginástica apresenta-se com as três fases duma lição normal, isto é, portanto, fase de energia crescente — exercícios preparatórios —, fase de intensidade máxima — exercícios fundamentais — e, finalmente, uma última, de intensidade decrescente e normalização progressiva — exercícios finais.

A força de braços, de pernas, a maior mobilidade articular de certas articulações, etc., necessárias a êste ou aquêle desporto são obtidas por exercícios que o professor introduz com tal fim e a que se deve dar maior intensidade e freqüência.



Salto no mesmo lugar, com flexão das pernas e elevação lateral superior oblíqua dos braços. Alunas do I. C. R. G. E.



Exercício de efeitos essencialmente abdominais.

Ginástica feminina.

A ginástica feminina tem, na Suécia, tão larga expansão como a masculina.

Não falarei, por enquanto, da ginástica suéca de Elli Björkstén, que será assunto dum capítulo especial da segunda parte do meu relatório.

A ginástica feminina na Suécia, igualmente se baseia nos princípios fundamentais do método suéco.

Não querendo, por enquanto, citar outros factores, certas diferenças anátomo-fisiológicas entre o homem e a mulher ordenam conseqüentes diferenciações da ginástica masculina e feminina. No pêso, na altura, na fôrma do corpo e conseqüente localização do centro de gravidade, na constituição óssea, na percentagem e constituição dos diferentes tecidos, na fôrça, na diferente estabilidade do seu sistema nervoso, nas funções sexuais, etc., apresentam o homem e a mulher características que, forçosamente, têm que ser atendidas. Elas trazem como conseqüência um programa de exercícios, por vezes, bastante diferenciado e também diferente fôrma de execução.

Sem querer encarar, por não caber no âmbito dêste meu relatório, cada uma das famílias de exercícios ginásticos na sua adaptação à ginástica feminina, devo, no entanto, apresentar as linhas gerais a que aquela ginástica se deve subordinar:

— Deverá adaptar-se à especial faculdade da mulher em imprimir graça, ligeireza e alternância na execução dos seus movimentos.

— De preferêcia a um grande desenvolvimento muscular, é mais a graciosidade de movimentos, a saúde do corpo e o harmónico desenvolvimento que se pretende para o sexo feminino. Mais do que o homem, porém, precisa a mulher, comparativamente, ter certos grupos musculares desenvolvidos (abdominais, etc.)

É erro, por vezes de graves conseqüências, pensar-se que a mulher é um ser fraco, a quem todo e qualquer esforço deve ser impedido. Se as suas possibilidades lhe dificultam esforços provenientes de rápidas contracções, são-lhe, no entanto, possíveis esforços assaz consideráveis. É, pelo aumento de duração, que uma maior intensidade de trabalho é obtido e não pelo aumento da sua intensidade na unidade de tempo. O trabalho muscular que, na Suécia, vi realizado por classes de raparigas e de mulheres, para muitos dos nossos rapazes considerados normais, constituiria esforço exagerado.

ESQUEMA DA LIÇÃO DE GINÁSTICA SUÉCA

Em virtude da evolução do método suéco de ginástica de Ling, o esquema de lição sofreu, através os tempos, importantes modificações. Como êste problema sobremaneira interessa os nossos técnicos da especialidade, dêle irei tratar detalhadamente, mostrando o que se faz na Suécia e o que melhor penso para a sua realização, embora não faça, por ser objectivo difícil de realizar, o seu estudo completo.

Êsse estudo compreenderia uma parte histórica, outra analítica e a sua conclusão sintética, que, fornecendo-me as conclusões que a experiência aliada à teoria forneceu, após um século de existência da ginástica suéca, permitiria pela crítica judiciosa do que se faz no presente, chegar à conclusão dos diferentes esquemas tipos de lição que mais apropriados fôsem às circunstâncias de momento. Era, porém, trabalho assaz difícil, que exigiria muito tempo, conhecimentos profundos, longa prática e espírito crítico muito desenvolvido para bem saber ver e melhor poder concluir.

Saltos de cambalhota e de barreira,
executados por



uma aluna do I. C. R. G. E.

I

CONSIDERAÇÕES GERAIS

O esquema de lição de ginástica suéca é composto dum conjunto de exercícios, judiciosamente escolhido entre os que formam o programa de movimentos da mesma ginástica. A lição, pelas características científicas que possui, baseia a sua composição sobre certos princípios, por sua vez fundamentados nos ensinamentos que a Psicologia e a Fisiologia nos deram, acerca das leis que regem o organismo humano.

Dois desses princípios são :

A) — A composição da lição e a escolha dos exercícios deve ser feita, atendendo às diferentes necessidades e características especiais dos alunos.

B) — A lição, no seu conjunto, deve visar a :

a) — manter a disciplina ;

b) — manter ou desenvolver certas qualidades físicas, como a força, as faculdades de coordenação, a flexibilidade, a resistência, etc.

c) — criar, manter ou desenvolver determinadas qualidades morais, como presença de espírito, auxílio mútuo, etc.

Em obediência ao primeiro princípio devemos ter em constante consideração os seguintes factores :

1 — sexo e idade,

2 — grau de desenvolvimento anterior,

3 — se a ginástica é de carácter facultativo ou obrigatório.

Se são aquêles dois os principais princípios a atender, outros há, porém, de que o professor se não deve esquecer ou relegar para segundo plano. São êles :

C) — O princípio da alternância dos esforços, comuns não somente à ginástica, como a tôdas as manifestações de vida.

Êste princípio em grande parte condiciona :

a) — a divisão da lição de ginástica em exercícios preparatórios, fundamentais e finais;

b) — a escolha e graduação das duas espécies de trabalho : estático e dinâmico. A primeira, fornece as diferentes posições iniciais, finais e intermédias e permite ao professor dar à ginástica :

— a sua característica correctiva,

— a precisa determinação aos movimentos.

A segunda satisfaz as diferentes graduações de necessidade de movimento, que tôdas as pessoas possam ter, facilitando ou activando-lhes as funções orgânicas vitais e permitindo-lhes a obtenção da mobilidade articular normal.

c) — a escolha das diferentes posições iniciais e a sucessão dos exercícios (sem emprêgo de aparelhagem) que entram na composição da lição.

D) — A lição deve ser interessante e ministrada em condições didácticas e higiénicas, convenientes.

Esquema de lição normal de ginástica.

A lição normal de ginástica compõe-se de três partes que se sucedem pela seguinte ordem :

a) — Exercícios preparatórios;

b) — » fundamentais;

c) — » finais.

Os exercícios preparatórios visam, por um ligeiro trabalho de tôdas às partes do corpo, a pôr êste em boas condições para o trabalho intenso requerido pelos exercícios fundamentais. Activam a circulação e respiração, etc., e ao mesmo tempo

que fazem apêlo à atenção, disciplina e outras qualidades, permitem a cada indivíduo em particular e à classe em geral, o melhor aproveitamento dos exercícios que se seguem.

Os exercícios fundamentais, por intermédio dum trabalho mais ou menos intenso e alternado de tôdas as partes do corpo e funções solicitadas pelas actividades físicas consideradas principais, têm por fim :

1 — o desenvolvimento físico (muscular e orgânico).

2 — a prática e desenvolvimento de qualidades psíquicas tais como coragem, presença de espírito, etc., com fim útil e social.

3 — a prática e desenvolvimento de qualidades físicas, como habilidade, resistência, faculdades de coordenação, etc., num objectivo de utilidade.

Os exercícios finais são como um período de transição entre o trabalho da lição e o repouso de que a mesma deve ser seguido. Esta transição é obtida por exercícios ligeiros que facilitam a normalização orgânica de resto, só realizada muito mais tarde.

A capacidade e o ritmo respiratório, a freqüência do pulso e a capacidade sistólica do coração e, portanto, o seu débito por minuto, apresentam depois duma lição de ginástica, como depois de qualquer esforço físico, aumento geral dos seus valores. Êste aumento de circulação, conseqüência por um lado de maior necessidade de oxigénio nos tecidos e por outro da necessidade de eliminação dos produtos tóxicos da combustão celular, é um dos mais desejáveis efeitos do trabalho físico e portanto da ginástica.

O «Laröbok i gymnastik» — Compêndio de Ginástica — empregado no Instituto, de Estocolmo indica, duma maneira geral, os exercícios a empregar nestas 3 partes principais da lição. São êles :

— Na fase preparatória — os exercícios que têm influência directa sôbre a circulação, os de ordem e os de forma determinada e ligeira intensidade.

— Na fase fundamental, — os exercícios que influenciam as funções orgânicas e que exigem e desenvolvem a destreza, exercícios idênticos aos de forma determinada que entram na fase preparatória mas mais intensos e, finalmente, jogos.

— Na fase final, — exercícios de pequena intensidade e efeito, de calmantes sôbre o organismo.

O livro anteriormente citado, apresenta o seguinte esquema para a lição normal de ginástica :

I — *Exercícios preparatórios.*

- a) — Exercícios de braços, geralmente oscilações, extensões, elevações.
- b) — Exercícios de cabeça.
- c) — » de pernas geralmente lentos.
- d) — » de tronco nos três diferentes planos.
- e) — » de pernas geralmente rápidos.
- f) — » de braços, geralmente lentos.

II — *Exercícios fundamentais.*

- a) — Exercícios de extensão dorsal activa ou outros movimentos do mesmo efeito.
- b) — Exercícios de tronco (dorsais e abdominais).
- c) — » de equilíbrio, sem aparelhos.
- d) — » de suspensão para os músculos flexores dos braços quer de forma determinada, quer de livre execução.
- e) — Exercícios de equilíbrio, com aparelhos.
- f) — » de tronco.

1 — para os músculos dorsais } trabalho essencial-
2 — para os músculos abdominais } mente estáctico.

g) — Exercícios de suspensão para os extensores dos braços.

h) — Exercícios de saltos.

III — *Exercícios finais.*

a) — Exercícios de braços.

b) — » de tronco

c) — » de pernas

} de execução calmante.

É altura conveniente para algumas considerações a propósito da ordem de sucessão destes exercícios na lição.

Segundo a opinião emitida nos livros de ginástica, esta sucessão não tem importância fundamental; é condicionada essencialmente pelo princípio da alternância dos esforços.

Há só uma pessoa que pode e deve compor a lição de ginástica: o professor. Somente êle, conhecendo melhor que ninguém os seus alunos, a sala de ginástica em que se trabalha e todos os restantes factores e circunstâncias occasionais, é, em princípio, o mais competente para organizar e comandar essa lição.

O ensino, é uma arte. Se a arte de ensinar é em grande parte e em cada indivíduo, produto e consequência do estudo, da prática, da observação, enfim da sua educação, ela não é, no entanto, acessível a tôdas as pessoas que, a-pesar-de profundas em conhecimentos e inteligência, podem não ter as qualidades pedagógicas requeridas no magistério. O rendimento do ensino é pois também directa consequência da personalidade do indivíduo que o pratica.

Por outro lado, subordinar o ensino do professor a prescrições estritas em que a sua personalidade não se possa afirmar, também não é conveniente.

O próprio esquema não tem que ser rígido desde que se subordine aos princípios que regem a composição geral da

lição, cuja representação gráfica é uma linha em zig-zag e na qual se verifica :

1 — Que a intensidade da lição cresce até quasi ao fim, para em seguida diminuir bruscamente e atingir o insignificante valor do seu último exercício ;

2 — Que as máximas intensidades do trabalho são obtidas com os exercícios de suspensão, corrida e saltos ;

3 — Que a alternância na intensidade é-nos dada por um exercício menos intenso que o anterior e vice-versa ;

4 — Que a alternância se estende a diversas formas de exercitação que se completam nos seus efeitos.

São êstes os ensinamentos principais obtidos pelo estudo desse gráfico, sempre os mesmos, com diferentes sucessões de exercícios.

Sendo a intensidade dum exercício, consequência de grande número de factores, tais como a espécie de trabalho, o ritmo, a repetição, etc., que ao mesmo exercício dão intensidades com grande diferença de valores, nunca se pode, em absoluto, afirmar que determinada família de exercícios é mais ou menos intensa que outra qualquer. Vê-se, portanto, que não há razão de pês, principalmente sob o ponto de vista científico, que justifique um esquêma rígido de lição de ginástica, só justificável, em certas circunstâncias, para unificar um ensino feito por professores sem a desejada formação.

III

COMPOSIÇÃO DA LIÇÃO DE GINÁSTICA SUÉCA, TENDO EM VISTA O SEU OBJECTIVO E A IDADE DOS SEUS PARTICIPANTES

A composição da lição de ginástica suéca não pode, como já se disse, ser a mesma para todos os indivíduos. Dever-se-há

sempre atender a diversos factores, que não sòmente subordinam a sucessão dos setus exercícios, como a sua própria escolha. Eles são:

- 1 — O carácter dessa ginástica (obrigatória, facultativa, etc.);
- 2 — A idade;
- 3 — O sexo;
- 4 — O grau de desenvolvimento anterior;
- 5 — As possibilidades da sala de ginástica e do material ginástico existente.

Não pretendo, pelo enorme desenvolvimento que teria de dar a êste capítulo, considerar detalhadamente todos êstes factores. As diferentes características de natureza física e psíquica entre os dois sexos e nas várias idades, são de tal maneira distintas, que, só êstes dois factores, dariam origem a um autêntico tratado sòbre a questão. Exporei, portanto, sòmente ideias de carácter geral.

Consideram-se, na Suécia, duas grandes categorias de indivíduos:

- 1 — Até à idade dos 19-20 anos (ginástica obrigatória);
- 2 — Uma segunda categoria dos 20 anos em diante (ginástica de inscrição facultativa).

Segundo o «Laröbok i Gymnastik» e conforme já foi referido, a primeira compreende:

- a) — Ginástica escolar;
- b) — Ginástica para militares.

e a segunda:

- a) — Ginástica de movimento;
- b) — » desportiva;
- c) — » de «élite».

Irei tratar sòmente da composição da lição na ginástica escolar e da de movimento; da primeira porque vai interessar a idade na qual se realiza a principal educação do indivíduo, da segunda visto interessar a massa mais numerosa da Nação.

A ginástica escolar tem os seguintes objectivos principais:

a) — Corrigir as más atitudes, de maneira geral freqüentíssimas, por diversas razões, na juventude;

b) — Higiénico;

c) — Ajudar e aumentar o desenvolvimento da criança e do adolescente;

d) — Fazer nascer e desenvolver hábitos de disciplina (que englobam também a delicadeza, etc.) e outras qualidades, como coragem, decisão, presença de espírito, vontade e espírito de sacrifício.

A ginástica escolar e os exercícios de iniciação desportiva são dos principais meios de que as nações e os povos dispõem na educação da sua juventude. É esta uma das razões por que se torna lamentável que em muitos países se constate uma educação da juventude em que o aspecto físico não ocupa senão papel secundário, onde a ginástica e os desportos são antes tolerados que apreciados no seu justo valor e onde uma educação essencialmente intelectual e sedentária é a pior inimiga que os seus povos podem encontrar.

A ginástica de movimento, tendo no seu primeiro período, de 20 aos 30 anos e que vai mesmo até aos 40, muitas características comuns com a ginástica escolar do último período (18 aos 20 anos), tem mais tarde, de preferência a um fim de desenvolvimento, o da conservação das qualidades físicas necessárias à boa saúde e ao trabalho diário que o indivíduo deve realizar.

Ginástica escolar

Nela temos a considerar os seguintes períodos :

- 1 — 6 aos 8-9 anos (ginástica infantil);
- 2 — 9 aos 12 anos;
- 3 — 12 aos 15 anos;
- 4 — 16 aos 18-20 anos.

Dos 6 aos 8-9 anos a ginástica é comum para os dois sexos, isto é, nela não existe qualquer diferenciação. Corresponde a idades em que não há razões, nem de natureza anatómica ou fisiológica, nem de ordem psíquica, pedagógica e moral que imponham a separação dos dois sexos em diferentes classes.

Do exame das características físicas e psíquicas de cada uma destas diferentes idades, concluem-se as características na composição da lição de ginástica. São elas :

1 — *Dos 6 aos 9 anos.*

— sob o ponto de vista físico :

- a) — Grande necessidade de movimento, maior ainda que nas crianças mais velhas.
- b) — Poucas condições e possibilidades para a execução de exercícios de fôrma bem determinada.

— sob o ponto de vista psíquico :

- a) — Grande fantasia.
- b) — Dificuldade de adaptação à vida escolar, onde pela primeira vez, por assim dizer, se encontram sujeitas à disciplina.
- c) — Nenhuma possibilidade na execução de exercícios de fôrma determinada.
- d) — Necessidade quási contínua de movimento.

2 — *Dos 9 aos 12 anos.*

— sob o ponto de vista físico :

- a) — Pouca precisão na fôrma de execução dos exercícios ginásticos, em virtude de fracas possibilidades de coordenação neuro-muscular.
- b) — Grande dificuldade na execução de movimentos localizados.
- c) — Menor resistência, apesar do relativo desenvolvimento e maior fôrça, comparativamente com o período precedente.

— sob o ponto de vista psíquico :

- a) — Possibilidades de atenção voluntária e de memória superiores às do período anterior.
- b) — Necessidade de ter em conta a existência dos dois sexos, principalmente no que se refere aos exercícios de suspensão, saltos e jogos quando, por qualquer razão, não há possibilidade de os separar em duas classes distintas.

3 — *Dos 12 aos 15 anos.*

(Período pubertário, tendo influência formidável sôbre os dois sexos, tanto sob o ponto de vista físico como psíquico).

— sob o ponto de vista físico :

- a) — Grande desenvolvimento, ainda que não harmónico, traduzindo-se principalmente em crescimento muito rápido.
- b) — Fôrça muscular relativamente inferior aos alunos do anterior período.
- c) — Diminuição da resistência e faculdades de precisão e coordenação.
- d) — Má atitude.

— sob o ponto de vista psíquico :

a) — Grande sensibilidade.

b) — Nítida diferenciação nos gostos, inclinações e disposições dos dois sexos.

4 — *Dos 16 aos 19-20 anos.*

— sob o ponto de vista físico :

a) — Aumento da fôrça com conservação da flexibilidade.

b) — Grande desenvolvimento muscular e resistência, podendo, no entanto, apresentar consideráveis diferenças na mesma classe.

c) — Harmonia do desenvolvimento corporal.

— sob o ponto de vista psíquico :

a) — Bom desenvolvimento intelectual.

b) — Grande sensibilidade nas relações com o professor e camaradas.

c) — Maiores pontos de contacto sob os aspectos físico e psíquico com o adulto, que com a criança.

De tôdas estas características advêm as seguintes indicações :

1 — *Dos 6 aos 9 anos.*

Nos primeiros tempos não há pròpriamente esquema definido de lição de ginástica, pelo menos semelhante ao que se chama normal. Serão essencialmente praticados jogos, movimentos-jogos, alguns exercícios de ginástica de natureza muito simples, fáceis exercícios de natureza funcional e outros que exijam habilidade pessoal.

2 — *Dos 9 aos 12 anos.*

O esquema da lição compor-se-há de :

a) — Exercícios preparatórios de duração muito curta. Pode considerar-se esta indicação como geral em tôda a ginástica escolar, pelo pouco interêsse que tais exercícios apresentam, tanto para a criança como para o adolescente. A educação física, como todo o ensino em geral, deve, tanto quanto possível, interessar os alunos sem, no entanto, esquecer os seus fins. A razão consciente que leva o adulto à prática da ginástica não existe em geral nestas idades.

b) — Grande quantidade de exercícios fáceis.

c) — Emprêgo de exercícios de ordem, que desenvolvam a disciplina e a atenção.

d) — Grande número de exercícios com aparelhos, pelo interêsse que oferecem à criança e pelas suas vantagens incontestáveis. Empregar-se-hão :

— Nos exercícios de suspensão — principalmente aquêles em que o corpo se apoia sôbre os braços e qualquer outra parte do corpo.

— Nos exercícios de equilíbrio — a altura dos aparelhos não deve exceder a dos quadris.

— Nos saltos — serão empregadas alternadamente a fórmula livre e ginástica.

e) — Jogos como na idade anterior, sem no entanto, se cair no exagêro.

f) — Exercícios de execução puramente ginástica, mas nos quais as posições iniciais permitam grande fixação (posições baixas etc.).

3 — *Dos 12 aos 15 anos.*

a) — Curta duração dos exercícios preparatórios.

b) — Muitos exercícios mas só de natureza fácil.

c) — Exercícios que visem especialmente o melhoramento da atitude.

d) — Exercícios de coordenação.

e) — Exercícios de acção muscular geral, que activem as funções orgânicas vitais e que forneçam grande quantidade de movimento.

4 — *Finalmente, para o período dos 16 aos 19-20 anos.*

a) — Exercícios que exijam aos seus praticantes certo grau de resistência e fôrça.

b) — Exercícios preparatórios de curta duração.

c) — Exercícios que, nos dois sexos, façam apêlo às qualidades que especialmente os caracterizam.

d) — Exercícios correctivos.

e) — Escolha de posições iniciais, mesmo entre as mais difíceis.

Composição da lição na ginástica de movimento.

Finalmente, irei tratar da ginástica de movimento que se destina essencialmente a todos os indivíduos depois dos 20 até aos 60 anos e mesmo mais.

Há que reparti-los pelos seguintes grupos :

1.º Grupo — 20 a 30 anos.

2.º Grupo — 30 a 40 anos.

3.º Grupo — 40 a 60 anos.

4.º Grupo — 60 anos em diante.

Os dois primeiros grupos são formados, em geral, por indivíduos em plena posse das suas qualidades físicas e psíquicas. A ginástica tem para êles, simultâneamente, o objectivo de desenvolvimento ou conservação da fôrça muscular, da flexibilidade, etc., e o fim de contrariar as conseqüências do trabalho

sedentário a que, possivelmente, a sua vida quotidiana os obriga.

A composição da lição obedecerá às seguintes determinações:

- a) — Que se torne interessante pela judiciosa e conveniente escolha dos exercícios, que devem ter uma acção geral intensa, tanto para o sistema circulatório, respiratório como muscular, etc.
- b) — O comando e conduta do professor deve simultaneamente, caracterizar-se por afabilidade, delicadeza, manutenção da disciplina, etc.
- c) — Os exercícios preparatórios, bem como os fundamentais de tronco, deverão ser numerosos. Os participantes desejam sentir-se, desde o começo da lição convenientemente aquecidos pelo movimento.
- d) — O esquema conterá um conjunto de exercícios comandados, de execução livre e com ajudante. Estas duas últimas modalidades de exercícios são de emprêgo muito corrente no grupo de indivíduos dos 40 aos 60 anos.
- e) — Numerosos exercícios de suspensão, equilíbrio e saltos.

Os ginastas pertencentes ao 3.º grupo possuem, apesar da idade, ainda apreciável resistência. O professor, no entanto, terá em consideração certas características que se apresentam freqüentemente. Assim, o coração pode ter perdido a sua resistência e capacidade de trabalho normais, as artérias a sua elasticidade, etc. A ginástica nestas idades tem, principalmente, por fim activar as funções vitais. Não é o objectivo de desenvolvimento mas o de conservação que se pretende.

O esquema da lição deve ter as características seguintes:

- a) — Grande quantidade de exercícios fáceis, tanto preparatórios como fundamentais (de tronco principalmente).
- b) — Exercícios onde, de preferência à forma de execução, se pretenda a obtenção da mobilidade normal das articulações.
- c) — Exercícios comandados, de livre execução e com ajudante.
- d) — Diferentes exercícios de suspensão e equilíbrio para que os ginastas possam escolher aquêles que preferem e que melhor correspondam à sua fôrça, habilidade e possibilidades.
- e) — Corrida sôbre fôrma livre.
- f) — Poucos saltos e de fácil execução.

4.º Grupo.

A ginástica para êstes indivíduos, tendo características de ginástica para doentes, não apresenta um esquema normal de composição. Compreende, essencialmente, exercícios de execução à vontade e outros tirados da ginástica ortopédica.

B) — Características essenciais da técnica moderna

Duma maneira geral as principais características da técnica moderna fôram apresentadas no estudo da evolução do método suéco de ginástica. Farei, portanto, agora só o seu resumo:

1 — Do princípio ao fim, a lição de ginástica caracteriza-se por grande dinamismo.

2 — O objectivo correctivo é obtido primeiramente pela flexibilização articular, em seguida pelo emprêgo judicioso e

justo equilíbrio de movimentos flexibilizadores e posições correctivas.

3— Emprêgo do movimento ritmado que, pela repetição dos exercícios e fórmula de execução, permite a realização de maior trabalho com menor fadiga nervosa.

4— Emprêgo de insistências, pequenos movimentos executados no limite máximo das possibilidades articulares, tendentes a aumentar a capacidade articular actual até à normal.

5— Diferenciação na técnica de execução conforme os sexos, de fórmula a desenvolver em cada um deles as qualidades que os caracterizam e que por isso mesmo os distinguem.

6— Grande riqueza de exercícios, permitindo à ginástica a conveniente adaptação aos indivíduos das várias idades.

7— Conveniente progressão dos exercícios, por intermédio dos seus preparatórios que conseguem levar, em geral, toda a classe à sua execução.

8— Largo emprêgo, na ginástica infantil dos contos-jogos, o melhor meio até agora encontrado para harmonizar a exigência de determinação nos exercícios ginásticos com as diminutas possibilidades na sua execução por parte da criança.

9— Emprêgo freqüente de jogos e exercícios com aparelhos, na ginástica escolar.

10— Pelo aspecto dinâmico da ginástica, que faz activar os fenómenos químicos da respiração, pelo emprêgo de exercícios calmantes e, por vezes, de exercícios de mobilização costal voluntária, com ou sem ajudante, a ginástica suéca é uma ginástica essencialmente respiratória.

KAPITEL III

ADOPTERAD GYMNSTIKMETOD

Jag kan icke i detta mitt arbete framlägga en studie av den utveckling som svensk gymnastikmetod har följt från sin början. Ett sådant studium skulle vara otacksamt därför att det är omöjligt att göra framställningen så bred som frågan fordrar. Det har varit nödvändigt att göra en kort sammanfattning av denna utveckling och taga fram de mest utmärkande drag, som bestämma varje period av denna utveckling; det skulle vara tillräckligt för att lämna mina läsare en klar synpunkt på frågan.

För att åstadkomma en bättre systematisering av svenska gymnastikens utveckling, så uppdelas den stora period, som sträcker sig från år 1813 till nuvarande tid, i fyra delar.

Om Lings aktivitet under den period som föregår år 1813 har intresse för ett fullständigt studium av hans biografi, är antagandet av Lings metod i Sverige med grundandet av Kungliga gymnastiska CentralInstitutet i Stockholm under nämnda år, det huvudsakliga faktum, som bestämmer denna periods början.

Innan jag framställer Lings gymnastik utveckling, vill jag giva en kort översikt av hans liv. Denna översikt lämnar oss icke endast kunskap om ett liv, vilket blivit till en av de största mänskliga välgärningar, utan den skall även giva portugisiska lärare i Fysisk fostran en klarare idé om all naturs orsak, men huvudsakligen sådan av moraliskt och patriotiskt slag som har varit drivkraften i hans arbete.

Studiet av första perioden, som sträcker sig från 1813 till 1839, innehåller en ämnesutveckling som är behandlad i följande avdelningar.

- 1 Studiekällor om denna period.
- 2 Lings uppfattning om fysisk fostran och särskilt om gymnastik.
- 3 Metodsprinciper.
- 4 Gymnastikuppdelning enligt Ling.

Om i Portugal redan många känna till det ovanliga värdet av den svenska gymnastikmetoden och genom dess praktiserande ett större antal nybörjare dagligen övertygas dävom, är det dork få som ha en klar kunskap om dess ursprung och den verkligt vetenskapliga grundval, som Ling förstod att anlägga i sin metod.

Förklaringen till uppdelningen i dessa tre sista perioden, varuti den svenska gymnastikens historia vanligen indelas, skall visa den utveckling, som denna gradvis genomgått och som för närvarande tillåta en möjlighet till fullständig tillämpning, avpassad efter dess utöwares utveckling och kön.

Detta kapitel av min redogörelse slutar med en kort sammanfattning över de mest karakteristiska åsikterna om den moderna svenska gymnastikens teknik.

CAPÍTULO IV

LITERATURA SUÉCA SOBRE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS BASILARES

São em grande número as personalidades que no presente século se têm dedicado, por intermédio da imprensa e do livro, ao estudo da ginástica suéca e dos vários problemas com ela relacionados. Limíto-me a citar as principais, de nacionalidade suéca. Dou o nome em suéco das suas obras com a tradução para português.

A) Pedagogia e técnica

Gunnard Frostell

- Metodiska Kroppsövningar (1938).
(Exercícios corporais metódicos).

J. G. Thulin

- Gymnastikteori och metodik (1928).
(Teoria da ginástica e metodologia).
- Råd och anvisningar vid dagövningarnas begagnande (1924).
(Conselhos e instruções para a direcção das lições).
- Dagövningar för ynglingar och vuxna män (1920).
(Lições para adolescentes e adultos).

- Dagövningar för kvinnor (1920).
(Lições para mulheres).
- Dagövningar för barn.
(Lições para crianças).
- Bildatlas.
(Atlas dos exercícios ginásticos).
- Småbarns gymnastik.
(Ginástica infantil).
- De gymnastiska övningsförrådet (1935).
(O relatório dos exercícios ginásticos).
- Lekar.
(Jogos).
- Gymnastiska vägbilder.
(Quadros murais de ginástica).
- Handbok för ledare i frivillig gymnastik (1932).
(Manual para o professor de ginástica de inscrição facultativa).

Sam Adrian och J. G. Thulin

- Gymnastiklokaler och deras inredning (1926).
(Salas de ginástica e suas instalações).

Ander Stekvist

- Bommens och plintens användning (1926).
(Emprego do plinto e da trave).

Erik Westergren

- Manlig arbetsgymnastik (1937).
(Ginástica masculina aplicada às diferentes profissões).

Viktor Carlen — Wendles

- Utvalda lekar (1936).
(Jogos escolhidos).
- Dagövningar i gymnastik (1935).
(Lições de ginástica).

Ernest Abramson, Oswald Holmberg, etc.

- Lärobok i gymnastik (1937).
(Compêndio da ginástica).

Axel Berg von Linde

- Dagövningar i gymnastik for militär avdelningar (1924).
(Lições de ginástica para classes militares).

Oswald Holmberg

- Förslag till övningsplan för undervisning vid Högre Allmänna Läroverk.
(Proposta dum plano de exercícios para os Liceus).
- Gymnastik rörelseförråd för de Allmänna Läroverk.
(Programa dos exercícios ginásticos para os Liceus).
- Principer och rörelse förråd i svenska pedagogisk gymnastik.
(Princípios e programa de exercícios de ginástica pedagógica suéca).

Elin Falk

- Dagövning i gymnastik för Stockholms Folkskolor (1916).
(Lições de ginástica para as escolas primárias de Estocolmo).

G. Schmiterlöv

- Handledning vid undervisning i gymnastik med rörelse förråd.
(Manual para o ensino da ginástica e programa de exercícios).

B) Anatomia — Fisiologia — Higiene

Ivar Broman

- Lärobok i människans Anatomi (Atlas) (1933).
(Atlas de Anatomia do corpo humano).

- Människans rörelse apparat (1922).
(Aparelho locomotor do homem).

Ivar Broman e J. G. Thulin

- Kortffatad Anatomi och Fysiologi (1923).
(Resumo de anatomia e fisiologia).

Erik Muller

- Lärobok i Anatomi för sjukgymnaster (1930).
(Anatomia para professores de ginástica médica).

C. O. Lömqvist

- Gymnastiken och rörelse fysiologien.
(A ginástica e a fisiologia do movimento).

J. Arvedson

- Anteckningar i sjukdomslära för sjukgymnaster (1929).
(Apostamentos de patologia para prof. de ginástica médica).
- Lärobok i rörelselära (1901).
(Compêndio de análise de movimentos).

Haglund

- Våra hållnings och rörelseorgan i normalt och defekt tillstånd.
(Os nossos órgãos de manutenção e do movimento em estado normal e defeituoso).

Thunberg

- Våra livsforrättningar (1926).
(As nossas funções vitais).

Gunnar Frostell

- Gestalt och hållning.
(Fórma e atitude).

Oswald Björkqvist

- Hygien-Foreläsningar för Sophiahemmets sjuksköterskeelever (1932).
(Higiene — Conferências para alunas enfermeiras).

Revistas principais:

- Fysisk fostran och vetenskapen.
(Educação física e ciências auxiliares).
- Svenska Gymnastiken i in och utomlandet.
(A ginástica sueca no seu país de origem e no estrangeiro).
- Tidskrift i Gimnastik.
(Revista de ginástica).
- Riksföreningens för Gimnastikens Främjande Årsbok.
(Calendário de propaganda da Associação Real de Ginástica).

KAPITEL IV

SVENSKA LITTERATUR OM FYSISK FOSTRAN OCH DESS HJÄLPVETENSKAPER

Det finns ett stort antal personer som i detta sekel ägnat sig åt att med pressens hjälp och genom böcker studera den svenska gymnastiken och de olika problem som denna för med sig. Jag har begränsat mig till att angiva de mest kända och nationnelet svenska.

CAPÍTULO V

O PAPEL DA INICIATIVA PRIVADA

Se, no capítulo da educação física, a obra realizada directamente pelo Estado Suéco é das que mais o honram, pelo que nos deve merecer estudo consciencioso e conveniente adaptação às condições particulares do nosso meio, essa obra educativa encontrou, principalmente nos últimos cincoenta anos, formidável auxiliar e impulsionador na iniciativa privada. Pouco apreciável, nos primeiros tempos, a sua organização é já um facto em 1904, com a criação da Federação de Ginástica Suéca.

De ano para ano tem esta Federação aperfeiçoado os seus métodos de trabalho e de propaganda. Aquêlê organismo, é hoje, adentro da Federação Real de Ginástica e Desportos, um dos mais úteis, dos mais simpáticos e que geral apoio recebe da opinião pública e do Govêrno do País. Como melhor elogio da sua obra e para que da sua grandeza se possa fazer uma idéa aproximada, basta citar o número dos seus ginastas em épocas sucessivas (não confundir com os seus associados, evidentemente em muito maior número). Em 1904 esta cifra é já de 8.372, em 1924 de 39.950 e no presente, ainda que tal estatística não esteja publicada, não é inferior a 150.000 praticantes.

Se a êste número de ginastas voluntários, juntarmos a mocidade escolar obrigada por lei, mas também voluntária por convicção, à prática da ginástica suéca, e os milhares e milhares de indivíduos que por outras quaisquer maneiras a praticam, temos a certeza do interesse generalizado que nêste País existe pelos exercícios físicos devidamente ordenados.

Qual a razão de tal successo? No próprio objectivo primordial da Federação e nos meios de que se tem servido, está a razão máxima dos seus felizes resultados. Sem nunca confundir aquêlê objectivo com êstes meios, os seus principais fins de aumento da saúde pública, do prazer de viver e das faculdades de trabalho, foram obtidos por um conjunto de medidas que, completando-se mütuamente, estão em via de realizar uma justa aspiração nacional na Suécia: *ginástica para todos*.

Foi primeiramente preciso convencer a Nação das vantagens da ginástica e de que a Federação seria óptimo meio de a todos permitir a sua prática.

Assente e enraizada esta convicção no espírito da maioria, foi fácil criar, por esta modalidade de exercício, aquêlê entusiasmo que na Suécia tem sido o maior factor para levar de vencida os inúmeros obstáculos que se apresentaram para a marcha progressiva da Federação e para a realização dos seus objectivos essenciaes.

O dinheiro, sempre tão necessário, se não existe naquêlê País para ser desperdiçado em obras sem fundamentos, tem sempre aparecido nos cofres da Federação, pela cotização, principalmente voluntária dos seus membros, dos particulares e do Estado Suéco, sempre que a mesma entidade dêle carece.

Em 1924, numa publicação anual da mesma Federação, o seu secretário geral, Agne Holmström, resumia os resultados, ou melhor, as conclusões de 20 anos de actividade. Elas são para nós de importância capital, porque, embora referentes ao povo suéco, adaptam-se-nos completamente.

Que a ginástica pôde e deve ser praticada por todos, com raríssimas excepções, é verdade que, de há muito, é aceite naquêle país.

Quantas vezes se dá entre nós, o triste espectáculo de alguns pais pretenderem obter a todo o custo, para os seus filhos, dispensa temporária ou definitiva da prática da ginástica. Numa falsa concepção do que possa contribuir para a felicidade dos que lhe são queridos, tiram-lhes o que precisam tanto como o pão que comem. Para o seu procedimento, porém, encontro, em parte, duas desculpas, ou melhor, uma razão e uma desculpa. Aquela, baseia-se na falta de confiança na eficiência dêsse ensino, por possível incompetência de certos professores ou por qualquer outra razão; a desculpa provém da falta das entidades a quem, duma maneira real e efectiva, competia fazer a propaganda dos efeitos benéficos e insubstituíveis do exercício.

Se a Família é a célula fundamental do Estado Novo, se os seus chefes, Pai e Mãe, são os dois grandes educadores por excelência da mocidade, ou pelo menos os dois melhores auxiliares que o professor deve e pode encontrar, incumbe educar, ou melhor, reeducar, quem tão importante papel tem na educação da geração de amanhã.

As nossas «élites» intellectuais devem estar conscientes da necessidade absoluta de «corpo são em alma sã».

Se conseguirmos convencer tôda a gente, desde o indivíduo mais culto ao mais rústico, de que, quer velhos quer novos, fracos ou fortes, todos devem praticar o exercício físico devidamente adaptado, de que, para todos, quaisquer que sejam as condições de saúde, existem diferentes modalidades do exercício físico, teremos dado na realização da obra de regeneração física da nossa raça o maior passo e o mais difícil de se vencer, visto que o trabalho corporal metódico traz consigo um regimen de maior regularidade de vida e a aquisição de importantíssimos hábitos higiênicos.

A possibilidade da ginástica de inscrição facultativa (a praticada na Federação e por seu intermédio) facilitar a todo o indivíduo a satisfação da necessidade de exercícios que visam o trabalho harmónico do corpo, eis uma das conclusões do mesmo artigo de Agne Holmtröm.

Expliquêmo-la. O desenvolvimento da indústria e do comércio nas últimas dezenas de anos em todos os países da Europa Ocidental e Central, ainda que nalguns mais que noutros, tem produzido uma corrente populacionista para as cidades, circunstância esta que, no presente, em algumas nações se tenta combater.

A par doutros inconvenientes de ordem social e económica que não interessa citar agora, esta super-população das cidades tem dado aguda oportunidade e actualidade a certos problemas de Higiene.

A ginástica e os desportos por um lado, e a vida ao ar livre, por outro, foram os dois meios de alternância para a vida sedentária, inerente à maior parte das diferentes profissões citadinas.

Nunca poderia, evidentemente, ser o Estado, a entidade que tais possibilidades oferecesse aos habitantes duma Nação. Se lhe compete, por assim dizer, exclusivamente e duma maneira real, estabelecer a ginástica obrigatória em todos os seus estabelecimentos de ensino, mesmo nos superiores, fóra dêsse campo de acção, o papel principal pertence à Federação e não ao Estado, ainda que êste, moral e mesmo financeiramente, lhe dê o seu maior apoio.

Uma das outras conclusões daquele mesmo artigo e das mais importantes, é a de que a ginástica, os desportos e todo o movimento educativo devem ser considerados como importante meio de cultura, tanto para os habitantes da cidade como, principalmente, para os do campo. Neste caso especial, a par dos seus restantes objectivos, a ginástica vai de maneira directa melhorar, por um apêlo constante à atenção de cada um, as condições de hygiene individual.

Encarando, finalmente, o futuro da Federação, Agne Holmström frisa a importância que no capítulo da educação física, quer na de character official, quer particular, tem uma boa organização, que não pode dispensar o auxílio da imprensa na sua missão de propaganda.

Quando se fale em organização, seja do que fôr, bom é distinguir entre a que corresponde à perfeição e idealismo que circunstâncias várias não permitem fazer existir e que só tem realidade, portanto, no papel e no cérebro de quem a preconizou, e aquela outra organização, em princípio pior, mas a única adaptável ao campo das realidades, porque só conta com os elementos de que se disponha ou possam ser adquiridos. Se essa organização deve centralizar todos os esforços e tôdas as iniciativas num plano geral de conjunto, terá, porém, em conta, na sua realização, as circunstâncias particulares que se podem apresentar.

A) — Principais objectivos da Federação Real de Ginástica Suéca

Segundo o seu Regulamento, o mais importante consiste em:

«Tornar saudável, forte e patriótico o povo por meio da ginástica suéca, por todos praticada».

Para que êsse objectivo se atinja, pretende a Federação:

«Manter e desenvolver as associações de ginástica já existentes e organizar outras mais ou organismos similares, todos integrados nas Federações Distritais e locais».

«Promover a formação de professores e instrutores de educação física e a construção de bons locais e aparelhos».

«Incluir os jogos e os desportos nos meios de educação física».

«Obter todo o auxílio necessário, do Estado, entidades provinciais, câmaras municipais e restantes entidades officiais interessadas».

B) — Organização

a) — *Organização central.*

A Federação Suéca de Ginástica é constituída por tôdas as associações, colectividades, clubes e institutos que, praticando a ginástica suéca, se inscrevam na Federação. Êstes organismos agrupam-se em Federações Distritais para melhor rendimento da sua actividade e reúnem-se anualmente para a nomeação dos delegados, representantes à Assembleia Anual da Federação. É desta Assembleia que, por nomeação anual, sai o seu corpo directivo, composto por 30 membros e 1 presidente.

Por sua vez, êste corpo directivo nomeia entre si os seguintes organismos :

- direcção, composta no mínimo de 4 membros.
- conselho técnico.
- conselho de imprensa e de literatura.

A Direcção, por intermédio da sua secretaria, resolve todos os assuntos que interessam à Federação, tomando as necessárias decisões e fazendo-as executar. A secretaria é composta pelo representante da Federação, secretário geral e dois empregados.

O Conselho Técnico, interessa-se por tôdas as questões técnicas, dando-lhes solução conveniente ou apresentando para elas os seus alvites.

O Conselho de imprensa e literatura, tem por missões principais: a propaganda da ginástica por meio da imprensa e a publicação de todos os livros, impressos, etc., da Federação.

Finalmente, existe ainda o Conselho secreto, que se ocupa essencialmente da distribuição de medalhas de mérito da Federação, bem como de vigiar a distribuição similar feita pelas Federações distritais.

À medida que se forem encarando os diferentes assuntos respeitantes à actividade da Federação, ver-se-há mais

detalhadamente a maneira de actuar dos diferentes organismos desta entidade.

b) — *Federações Distritais de Ginástica.*

Existem na Suécia 20 Federações Distritais que correspondem, em geral, à divisão administrativa do país. Fazem excepção as cidades de Estocolmo e Gotemburgo, que por si formam, cada uma, a sua Federação distrital. Na ilha de Gotland as associações de ginástica não estão ainda integradas na Federação.

A missão principal das Federações distritais é a de promover a expansão da prática da ginástica na sua respectiva zona de acção. Interessando no assunto as principais individualidades da região, promovendo festas de ginástica, organizando locais apropriados, como salas de ginástica, criando instrutores e, por outros meios ao seu alcance, pretendem os organismos directivos das Federações Distritais alargar o campo de acção da ginástica. A experiência demonstrou que, após a criação das Federações Distritais, o número de ginastas duplicou em pouco tempo. Este resultado deve-se a uma propaganda bem orientada e à organização que, centralizada para a unificação dos esforços, realização de iniciativas várias e interpretação do método, nunca entrou o trabalho de cada um dos seus elementos e tem obtido eficiente apoio do Estado que sabe que todo o seu auxílio, nomeadamente o financeiro, é destinado à efectivação duma obra de grande alcance nacional.

c) — *Associações de ginástica.*

As associações de ginástica filiam-se directamente na Federação Suéca de Ginástica, a quem pagam uma contribuição anual. Com direito a voto nas Federações Distritais, não segundo o número dos seus associados, mas dos seus membros

praticantes da ginástica, é por intermédio dos indivíduos eleitos nas assembleias gerais das Federações Distritais que exercem o seu direito de voto na assembleia geral anual da Federação.

As Federações Distritais têm direito a 1 voto por cada 2.000 dos seus ginastas praticantes.

São as associações que organizam as classes de ginástica. A sua principal missão, é pois, essencialmente, aumentar o número dos associados, e levá-los, qualquer que seja a idade, à prática da ginástica suéca. Os associados formam duas grandes categorias: praticantes e não praticantes. Nos primeiros, há ainda a considerar os «juniors», cuja idade vai até aos 15 anos e os «seniors» dos 16 em diante. Os sócios não praticantes são as pessoas que sem fazer ginástica, podem, no entanto, contribuir poderosamente para a sua propaganda e expansão. Êstes últimos, por vezes antigos sócios activos, pagam uma verba voluntária muito maior que a da primeira categoria de sócios.

Os associados reünem-se ordinariamente uma vez por ano, podendo-o fazer extraordinariamente se tal reunião fôr requerida pelo menos por 10 colectividades nela inscritas.

Passando agora a outro assunto, vamos tratar dos três factores que influem preponderantemente na vida das associações, a saber: locais de instrução e aparelhagem, professores e alunos.

C) — Locais de instrução e aparelhagem.

O desideratum «ginástica para todos» só gradualmente tem sido realizado pela Federação e suas associações com a resolução de vários problemas, dentre os quais um dos mais importantes, foi o da obtenção de locais de instrução apropriados para a ginástica.

Devido às condições climatéricas da Suécia, inverno bastante prolongado e caracterizado por temperaturas muito baixas, a ginástica praticada ao ar livre não é possível, em geral, durante

grande parte do ano. São, portanto, necessárias salas de ginástica ou locais para êsse fim apropriados.

Inicialmente, emquanto a ginástica de inscrição facultativa não atingiu grande desenvolvimento, o problema foi de fácil solução, atendendo às facilidades das entidades oficiais, cedendo salas de ginástica de escolas primárias, secundárias, técnicas e mesmo superiores. Actualmente, a-pesar das inúmeras salas de ginástica que o Ministério Eclesiástico (entre nós Ministério da Educação Nacional) tem feito construir para as suas novas escolas, elas não são em número suficiente para as enormes necessidades da Federação. É preciso notar que as salas só são cedidas ou alugadas naquelas horas do dia ou da noite em que não são utilizadas pelo ensino oficial. Por estas razões encontra-se, por vezes, aquêlê organismo em sérias dificuldades. A solução do problema só lhe foi possível, construindo por sua conta e para si, salas de ginástica e, aproveitando todos os locais que, pelas suas condições e após conveniente adaptação duma aparelhagem na maioria dos casos portátil, podessem servir como salas provisórias de ginástica.

A construção de salas de ginástica não pode evidentemente ser feita pela Federação e Associações, com o produto das receitas ordinárias e do subsídio do Estado. Torna-se necessário criar novas fontes de receita, tais como a cotização particular voluntária, festas com entradas pagas, subscrições, etc.

Os locais provisórios para a instrução de ginástica podem ser os mais variados, mas os melhores são, sem dúvida, as grandes salas de reunião onde, com uma aparelhagem insignificante, a instrução já é possível.

A aparelhagem em tais casos é mínima, composta essencialmente, por bancos, traves desmontáveis, plintos e bocks.

Como a grande maioria dos ginastas, por diferentes razões, não procura na prática dêste meio de educação física mais do que um pouco de movimento ordenado, como compensação para o sedentarismo da sua vida profissional, deve o professor

poder, mesmo com as poucas possibilidades didáticas de que dispõe, tirar o máximo rendimento do seu ensino. Com classes mais adiantadas de ginastas, na fôrça da vida, e com uma prática anterior já grande do exercício físico, a sala de ginástica devidamente aparelhada, é de necessidade evidente.

Para a aquisição da aparelhagem, têm obtido, por vezes, as Federações, o auxílio das autoridades administrativas locais. O problema, adentro pròpriamente da Federação Nacional resolveu-se de maneira assaz interessante. As associações requerem à Federação, duas vezes no ano, até 15 de Dezembro ou de Maio, o auxílio financeiro para a aquisição do material de que carecem. Esta, por seu turno, atende primeiro às Associações mais necessitadas e encarrega-se do pagamento de metade do custo do material, devendo a outra metade ser liquidada pelas Associações ou qualquer outra entidade que a queira desta maneira auxiliar. Como as necessidades são maiores do que as possibilidades da Federação, os subsídios são concedidos pela seguinte ordem de preferência :

— Instalações mínimas de locais provisórios de ginástica.

— Aparelhagem complementar das salas de ginástica, já existentes. Os aparelhos tidos como de mais urgente aquisição são, pela sua ordem, traves, plintos, bancos, espaldares, bocks, selas para as traves, postes para saltos, cordas verticais e obliquias, quadros para os exercícios de serpentina e escadas de corda.

Algumas Federações Distritais têm em reserva um certo número de aparelhos, dos mais importantes e necessários, nomeadamente traves desmontáveis e plintos e, quando se fórma nova associação na sua zona, começam por lhe fornecer uma trave e plinto, de maneira que as suas classes de ginástica possam imediatamente entrar em actividade.

D) — Formação de professores e instrutores.

Para os seus cargos directivos, para a condução de classes de «élite» e outras mais das associações, procura a Federação empregar principalmente os professores de ginástica saídos do Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, do Instituto de Lund e do Instituto Arvedson de Estocolmo.

As necessidades do Estado, nos seus estabelecimentos de ensino e da Federação, são, porém, tais, que o número dêsses professores não chega para as satisfazer. Serve-se pois, daqueles indivíduos, tais como professoras e professores primários, militares, etc.; que, sem curso de longa duração, possuem, no entanto, os necessários conhecimentos de educação física inerentes à sua vida profissional. Em especial para êstes, para antigos ginastas que se queiram dedicar ao ensino da ginástica, e, em geral, para todos que o desejem, organiza a Federação, por intermédio das suas similares distritais, cursos de curta duração, que terão como complemento, anos após, novos cursos, chamados de repetição, a-fim-de relembrar e aumentar os conhecimentos adquiridos anteriormente. Evidentemente, a preparação científica dêstes indivíduos não é grande, mas sujeitos a uma fiscalização e orientação superior, conseguem, na maioria dos casos, óptimos resultados para as suas classes.

Além dêstes, a Federação ou qualquer outra entidade, organiza no verão cursos internacionais de férias. São freqüentadíssimos não só pelos próprios suécos, como por representantes de países das cinco partes do mundo.

O ano passado ficou concluída a Escola Popular de Ginástica de Estocolmo destinada à formação de instrutores para sociedades populares. Esta Escola foi construída numa bela propriedade, dádiva dum rico negociante daquela cidade e para a qual o Estado contribuiu com um grande subsídio.

E) — O Aluno

A vida duma associação de ginástica está intimamente dependente da freqüência das suas classes. A associação começa por constituir uma classe masculina, em seguida uma feminina e, só à medida que se fôr desenvolvendo, serão formadas classes infantis, classes de rapazes, de raparigas e classes de «élite» masculina e feminina.

Por meio de propaganda bem orientada, tôda a Federação e Associação, deve levar ao conhecimento, não só dos seus associados como do público, em geral, a possibilidade e necessidade da prática da ginástica em tôdas as idades. Mesmo na Suécia, onde existe a consciência perfeita dos efeitos benéficos do exercício físico, estão todos de acôrdo na necessidade dessa propaganda. Querendo aumentar a freqüência das suas classes, procuram as associações, por meio da imprensa local, de impressos distribuídos com profusão, de avisos colocados nos locais mais freqüentados, atrair constantemente para o seu seio novos elementos. O professor e os alunos são outros tantos e óptimos factores com que conta essa propaganda.

A associação, ao facultar a livre assistência às suas classes de ginástica, consegue gradualmente aumentá-las, por uma corrente que fâcilmente se estabelece da assistência para a classe.

De desejar é que as classes, logo de início, tenham uma freqüência assaz grande, pelo maior interêsse e entusiasmo que a sua prática assim apresenta. O professor, pelo seu lado, deverá seguir lenta progressão no ensino pois que se o aluno, após a primeira ou primeiras lições, sente um cansaço que o prejudica na sua vida profissional, sentirá talvez pouca vontade de continuar a praticar ginástica.

Tratámos muito ligeiramente dos meios mais directos que as associações empregam a-fim-de aumentar a freqüência das suas classes. Na alínea seguinte, êstes meios serão desenvolvidos com ligeiras referências especiais ao nosso País.

F) — Propaganda

A propaganda na Suécia não tem as mesmas características que são de preconizar em Portugal. Entre nós, podemos-la considerar quasi no seu início, ao passo que naquêlê país ella já actua há mais de 100 anos, com resultados práticos muito apreciáveis que fazem dar à educação física o lugar que deve desempenhar na educação geral do povo.

Na Suécia, não é preciso convencer a Nação das vantagens do exercício físico e da ginástica em especial. Já o mesmo se não dá entre nós, onde uma apatia, por assim dizer geral, se alia, por vezes, à má vontade e ao receio daquêles que deveriam dar a essa propaganda todo o apoio da sua categoria mental e social.

Encarando todos os meios que na Suécia se têm empregado para essa propaganda, falaremos dalguns com objectivos mais latos mas que, no entanto, têm nêste assunto a sua missão perfeitamente definida. São êles:

- a imprensa e outros meios de publicação.
- o cinema.
- as festas de ginástica.
- a propaganda feita directamente nos grandes meios industriais e comerciais, como por exemplo fábricas e grandes companhias.
- a imprensa e outros meios de publicação.

De todos o mais importante é ainda, sem dúvida, a imprensa. Na Suécia, onde o analfabetismo não existe, a não ser nos anormais, a imprensa diária tem uma percentagem de leitores, em comparação com o número de habitantes do país, incomparavelmente superior à nossa.

A propaganda da ginástica pela imprensa torna-se muito mais difícil que a dos desportos. Êstes últimos, que apresentam um carácter de competição e fazem apêlo constante ao

espírito combativo que em todos nós existe, têm, por intermédio da imprensa, recebido uma aceitação da parte do público sempre maior, que a ginástica, qualquer que seja o país que queiramos citar. A propaganda desta, porém, desde que bem orientada, escolhidas ocasiões oportunas para a sua realização e os assuntos a versar, pode e deve encontrar da parte do público um interesse, não de tão grandes e vivas demonstrações mas mais consciente, profundo e de mais importante alcance. Se as crônicas desportivas encontram sempre leitores apaixonados, se elas fazem acorrer aos campos desportivos uma multidão ansiosa de ver até onde e quanto pode ir o esforço humano, a percentagem dos que, por êste meio, são levados a praticar os desportos é, sem dúvida, muito menor que aquela que se obtem pela propaganda da ginástica. Têmas há nesta que interessam de maneira objectiva uma ou outra classe de leitores, senão mais duma. Os que tratam da ginástica para homens e mulheres, da ginástica de movimento, da ginástica para as diferentes idades, etc., etc., desde que escritos em linguagem popular e portanto não muito científica, têm sempre leitores e leitoras que, influenciados duma maneira assaz freqüente pelo que se lhes diz e lêem, gradualmente são levados à sua prática.

A propaganda pela imprensa, como qualquer outra, deve apresentar um cunho de actualidade constante.

A Federação de Ginástica Suéca pelos seus organismos, dentre os quais é conveniente citar o Conselho de imprensa e literatura, tenta organizar essa propaganda de maneira a dela obter o maior rendimento. Escolhendo no seu seio e fóra dêle os indivíduos mais categorizados no campo da educação física, obtem que êles sejam os principais realizadores dessa propaganda.

Outro meio também empregado, consiste em fornecer à grande imprensa, local e desportista, notícias mais ou menos breves ou longas, referentes à actividade das várias associações e organismos onde a ginástica é praticada.

Mas se a Federação se serve assim, como que indirectamente da imprensa do país, tem contudo a sua imprensa privativa e meios especiais de propaganda desta natureza. São os boletins mensais das diferentes associações, impressos e avisos, são enfim as suas outras inúmeras publicações, de carácter geral e técnico, entre as quais cito o boletim anual de que quero fazer especial menção. É um livro com trezentas páginas aproximadamente, profusamente ilustrado e contendo diferentes assuntos do maior interêsse actual no campo da educação física e das questões com ela relacionadas. Menciono os títulos dos principais artigos do Boletim de 1935.

— «os Gymnos Nórdicos» pelo reitor Justus Elgeskog.

— «Melhores hábitos diários» pelo Major Bertil G. son Uggla.

— «Maneira de prolongarmos a nossa vida de um têrço» pelo Dr. Rolf Bergman.

— «Viagem dos ginastas suécos aos Jogos Olímpicos de Berlim» por Agne Holmström.

— «O que comes tu?» por Axel Höjer.

— «Uma iniciativa ginástica: acampamento de férias para os trabalhadores da indústria».

— «Apêlo geral ao povo suéco para a conservação da casa onde nasceu Pehr Henrik Ling».

— «A ginástica suéca no estrangeiro».

— «Pioneiros estrangeiros da ginástica suéca» pelo Capitão Carl Brandt.

Escrito em linguagem a todos acessível, êste livro encontra-se na biblioteca de todo o ginasta suéco.

O cinema.

O cinema é outro meio importante de propaganda, não só na Suécia como no estrangeiro. Sendo a todos agradável, o cinema tem sido um importante meio de estudo da técnica

de execução, não só do desporto como da ginástica. Certos movimentos ginásticos de rápida trajectória, só por êste meio conseguem ser analisados em detalhe.

A Federação que é possuidora de várias películas de propaganda, aluga-as em qualquer ocasião pela quantia de 5 corôas por película e por projecção. Cito as principais:

- ginástica suéca masculina.
- ginástica suéca feminina.
- ginástica suéca infantil.
- ginástica suéca de «élite» masculina e feminina.
- um acampamento ao ar livre para trabalhadores da indústria.
- um dia num acampamento ginástico na província de Värmland.
- o acampamento ginástico em Malmköping em 1927.

Exibições de ginástica.

Outro meio importante de propaganda consiste em exhibições de ginástica que podem apresentar duas modalidades: exhibições de classes e acampamentos de ginástica.

Na Suécia, país onde, como já disse, todos são unânimes em exaltar os efeitos benéficos da ginástica, há quem por esta mesma razão não pense absolutamente necessária tal propaganda. Não deixando esta opinião de ser verdadeira em parte, essa propaganda, porém, permitirá obter resultados muito mais rápidos. E, se as exhibições têm êste como principal objectivo, é preciso não esquecer o estímulo que elas representam para o trabalho do professor e do aluno e para o melhoramento que sempre advem para o método suéco e sua técnica de trabalho. Com um objectivo determinado, que é o de aumentar e aperfeiçoar o trabalho das classes, qualquer dos dois elementos essenciais que a compõem — alunos e professores — dedicam-lhes maior esforço e boa vontade que noutras circunstâncias.

KAPITEL V

FRIVILLIG GYMNASTIK

(Svenska Gymnastikförbundet)

Om det arbete som svenska staten har realiserat på fysisk fostrans område har blivit mycket berömt, så får man icke heller glömma de stora ansträngningar, som gjorts från privat håll. Dessa hava blivit realiserade, huvudsakligen under de sista 50 åren, genom Svenska Gymnastikförbundet.

Det är omöjligt att i detta kapitel framställa en reducerad studie över hela arbetet under denna stora tidsperiod. Jag har begränsat mina studier till skälen för Svenska Gymnastikförbundets framgång, som är nära möjligheten att realisera en rättvis, nationell önskan i Sverige: «Gymnastik åt alla».

I Portugal måste förverkligas samma propaganda-arbete, som för ett tiotal år sedan visade sig nödvändigt i Sverige. Den nationella politiska förnyelse, som lyckligtvis sedan 1926 härskar i Portugal, framkallar på ett oavvisligt sätt den portugisiska rasens uppräckning. Detta är resultatet icke endast av en produkt av sociala mått och steg som syftar till att förbättra alla klassers materiella och moraliska nivå, särskilt arbetarnas, utan också av en praktisk generalisering av en rationell fysisk uppfostran.

Om det privata initiativ, som i Portugal har visat sig så människovänligt inom fattig-och sjukvård, genom lämplig propaganda blev använt även för lösande av Fysisk fostrans problem, och om detta privata initiativ fick hjälp och stöd, såväl tekniskt som mo-

raliskt och finansiellt från staten sida, så skulle vi om några tiotal år få se gymnastikens och idrottens praktik behörigen populariserade i Portugal.

I detta kapitel, som avhandlar Svenska Gymnastikförbundets verksamhet, redogöres först för dess organisations-arbete och sedermera för de strävanden som realiseras inom olika föreningar. Därefter återgives det sätt, på vilket vissa problem, som varit fyllda av svårigheter, blivit lösta, som t. ex. de, vilka hänskjutas till instruktioner, lokaler, redskap, lärareutbildning, m. m.

Jag slutar med att nämna de olika propagandamedel som användas i detta syfte, nämligen pressen och andra olika publikationsmedel, som biograf, föredrag, propaganda, driven direkt i de stora industriella och kommersiella centra, och slutligen gymnastikuppvisningar för att visa gymnastikens betydelse och nytta genom uppvisningar och i synnerhet sådana av elitklasser ett utmärkt propagandamedel, men ett svårt mål att nå. Jag har dock ännu ej förlorat hoppet att få tillfälle att bland oss få visa en elitklass i svensk gymnastik av manliga och kvinnliga deltagare.

CAPÍTULO VI

INSTALAÇÕES E MATERIAL DIDÁCTICO

A) — *Características.*

B) — *Plano geral dum ginásio moderno.*

A) — Características

O problema das instalações e material didáctico na Suécia está, pode dizer-se, completamente resolvido. No ensino oficial, a construção de ginásios, a modernização e melhoramento dos antigos e a construção de aparelhagem conveniente compete à «Skolöverstyrelsen» que, anualmente, gasta alguns milhões de corôas com êsse fim.

Pretendo dar, neste relatório, algumas indicações de carácter geral sôbre o assunto, pois que para as de carácter técnico não chegam simplesmente os conhecimentos do professor de ginástica, sendo também indispensáveis as do engenheiro, do construtor civil e do médico higienista. Parece-me ser êste um dos capítulos mais importantes dêste relatório, não porque os outros sejam de menor interêsse, mas unicamente por se tratar duma questão em que nos encontramos muito atrasados por falta de técnicos competentes.

Em Portugal onde, principalmente nêstes últimos anos, a Escola de Educação Física do Exército e a organização nacional «Mocidade Portuguesa», tanto têm contribuído para que se resolva o problema da educação física, a construção de ginásios, campos desportivos e sua aparelhagem, deve ser precedida de estudo prévio, para que permitam bom rendimento do ensino e não sejam improvisações mais ou menos dispendiosas e fantasistas que, de fórma alguma, satisfazem.

Para melhor sistematização desta alínea encaro separadamente :

- 1 — a sala de ginástica pròpriamente dita.
- 2 — o material didáctico nela contido.

Evidentemente não posso dar nêste meu relatório uma ideia detalhada do que se faz na Suécia. Não sendo pròpriamente êste assunto que lá me levou, as minhas palavras traduzem as impressões e observações da visita a muitas salas de ginástica, e visam a mostrar a necessidade do seu estudo e a maneira dêle ser devidamente encaminhado.

Num dos relatórios trimestrais que enviei quando frequentava o 1.º ano do Curso de Ginástica de Estocolmo, alvitrei a necessidade de o Estado edificar um ginásio que servisse de modelo para futuras construções.

O edifício deveria ser construído debaixo da direcção de peritos suécos ou por técnicos portugueses que prèviamente fôssem estudar o assunto à Suécia.

A aparelhagem, para igualmente servir de modelo, deveria ser tôda importada duma fábrica suéca de especialidade.

- 1 — *Sala de ginástica.*

Grande número de vezes a sala de ginástica encontra-se no próprio edifício principal da escola ou liceu. Por vezes, porém, fórma um edifício separado, o que apresenta maiores

vantagens pedagógicas mas, simultâneamente, aumento de despesa com a sua construção.

As dimensões dos ginásios, na Suécia, são variáveis, geralmente mais pequenas que a dos nossos.

Uma sala de ginástica, nunca sendo destinada ao ensino de mais duma classe ao mesmo tempo, precisa unicamente contar com o espaço e capacidade suficientes para a maior classe que nela possa ter que trabalhar. O número óptimo de alunos que deve constituir cada classe varia entre 20 e 30; no entanto êste número é, na Suécia, por vezes, aumentado consideravelmente, tendo eu tido ocasião de comandar classes de 80 a 100 alunos. Mas, mesmo para estas, as salas não precisam, desde que possuam a aparelhagem conveniente e sejam construídas para o fim em vista, ter dimensões exageradas. Devem permitir a prática dos jogos de hand-ball (escolar), basket e tennis. A altura da sala, variável, mas nunca inferior a 6 metros, deve conjugar-se com o comprimento e largura de fôrma a permitir a cubagem mínima de ar exigida pelos higiênistas.

A iluminação é obtida por grandes janelas rasgadas nas paredes laterais, situadas mais próximo do tecto que do soalho. Entre nós há o mau costume de construir, em redor, uma galeria para espectadores. Ela, em geral, intercepta a maior parte da luz vinda do exterior e, a par dêste inconveniente, incontestavelmente suficiente para a fazer condenar, tem ainda outros, um dos quais é o de impedir a melhor instalação de certos aparelhos ginásticos como traves, cordas, quadros, etc.

Na Suécia a galeria para espectadores, ou não existe ou então (solução generalizada) constitue como que uma espécie de varandim colocado ao fundo da sala.

O soalho tem sido objecto de diferentes estudos. É necessário que possua as seguintes qualidades :

— Fácil limpeza, impedindo a acumulação de poeiras, nocivas em qualquer circunstância e muito mais quando os

alunos são, pela natureza da técnica de execução de certos exercícios, obrigados a deitarem-se no chão.

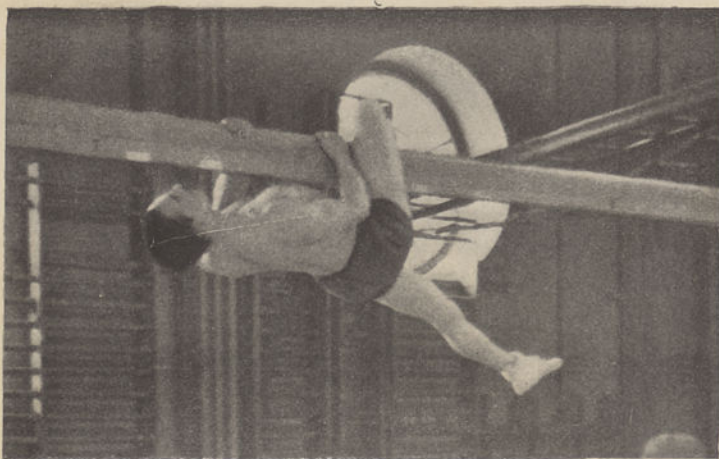
— Possuir boa elasticidade, de fôrma a facilitar a execução dos diferentes exercícios ginásticos e a não aumentar extraordinariamente os inconvenientes das quedas. Pela sua natureza especial e construção, o soalho deverá impedir também a propagação do barulho proveniente da execução de exercícios, que é máximo para a marcha, corrida e saltos.

Na Suécia, o soalho ou possui um revestimento especial que impede pela sua uniformidade, continuidade e constituição os inconvenientes apontados e principalmente o da acumulação de poeiras ou é sujeito a um encerado e polimento especial, que lhe dá brilho quasi de espelho. Nesta última modalidade de soalhos, isto é, sem revestimento, o tabuado está colocado no sentido da largura. Sendo, em geral, os saltos (exercícios onde as quedas se tornam mais frequentes), executados no sentido do comprimento da sala, esta disposição do tabuado evita que, nas quedas, as mãos ou qualquer outra parte do corpo possa ferir-se nas lascas da madeira.

Falta-me, finalmente, falar dos anexos da sala de ginástica, a saber :

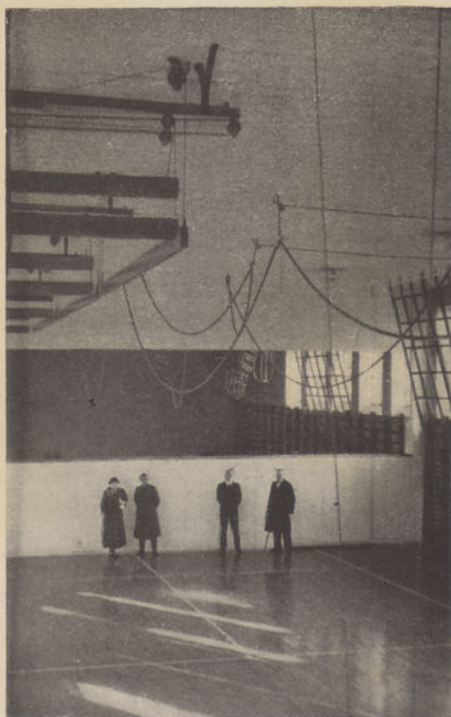
- vestiário e balneário dos alunos.
- gabinete do professor e do médico.
- arrecadação para material móvel, como plintos, bocks, cavalos, postes de saltos, etc.

É inconcebível que a maior parte dos nossos ginásios não possua vestiário e balneário privativos e mais inconcebível ainda que, alguns dos que os possuem, os tenham colocados não como anexos, directamente ligados à sala, mas dela afastados. Para que a sala de ginástica se mantenha limpa, é necessário, não somente que a sua limpeza seja freqüente e facilitada pela natureza das paredes e do soalho, como tam-



Exercício na trave, preparatório da subida à corda obliqua.
Executado pelo autor.

Ginásio do Liceu de Fallun,
construído em edificio separado
das restantes instalações e com
moderníssima aparelhagem.



bém que se evite em absoluto sujá-la sem necessidade. Não se deve permitir, pois, ao aluno, ao professor ou a qualquer pessoa a entrada na sala com calçado que não seja o da ginástica.

O banho, depois da ginástica, é medida de higiene, indispensável, quer de verão quer de inverno. Quente ou frio, deve ser absolutamente gratuito. Eliminando todos os produtos tóxicos que, em consequência do trabalho muscular e por intermédio do suor se acumulam à flôr da pele, tem o banho influência altamente benéfica sôbre o sistema nervoso.

O banho vulgarmente chamado «duche» é o mais aconselhável sôbre todos os pontos de vista, só sendo substituído pelo de tina por indicação médica. A água deve vir com certa pressão. Quero lembrar uns «duches» que vi empregados no Instituto de Niels Bukh em Ollerup (Dinamarca) em que o ralo, em geral demasiado grande, não existia, para na própria extremidade do tubo condutor da água, que se encontra tapado, serem abertos grande número de pequenos orifícios.

O vestiário possuirá pequenos armários, convenientemente ventilados, com capacidade para o respectivo vestuário ginástico. Êste vestuário, como se sabe, é essencialmente compôsto das seguintes peças:— calções, meias e sapatos de ginástica. Apresento as características dum armário dêste género destinado a 12 alunos: altura 1,^m5, largura 0,^m75 e profundidade 0,^m4. Possui na sua parte inferior 12 cacifos para a colocação dos sapatos e na parte inferior do tampo superior 12 pequenos ganchos-cabides nos quais são penduradas a camisola e cuecas de ginástica. Êstes armários, distribuídos no princípio do ano lectivo, são abertos minutos antes do começo da lição pelo empregado encarregado da limpeza da sala de ginástica e seus anexos. O vestiário deverá possuir ainda bancos encostados às paredes ou dispostos no meio da sala, com cabides numerados, de fórmula que os alunos se possam despir e pendurar convenientemente a roupa que traziam anteriormente vestida.

O gabinete ou gabinetes do professor e do médico devem ser contíguos à sala de ginástica. Creio escusado falar da sua necessidade.

Finalmente, existirá arrecadação para o material móvel ginástico, já anteriormente indicado, e que, não sendo utilizado, não deverá ficar atravancando a sala.

Características há que são idênticas para tôdas as salas, como sejam: orientação, iluminação, capacidade por aluno, possibilidades de ventilação, soalho e existência, no mesmo edifício, duma casa de banho com o número de «duches» suficiente, vestiário com armários, cabides, diferente material necessário, gabinete do professor e do médico. Outras há que variam, porém, e que só para cada sala em especial se podem determinar, como sejam: melhor disposição a dar ao material, grandeza da sala, etc.

2 — *Aparelhagem ginástica.*

Uma sala de ginástica suéca deve possuir os seguintes aparelhos e acessórios:

- Traves (duplas — simples e móveis).
- Quadros verticais e horizontais (para execução de exercícios de serpentina).
- Espaldares.
- Cordas verticais e oblíquas (simples e dúplas).
- Varas verticais.
- Escadas de corda.
- Escadas de madeira (horizontais e oblíquas).
- Plintos, bocks e cavalos.
- Selas para as traves.
- Bancos de ginástica.
- Tapetes (para saltos e outros exercícios).
- Postes de saltos.
- Bolas de hand-ball, basket-ball, etc.

— Um pequeno armário, suspenso na parede ou uma caixa com material diverso (como pequenas bolas, testemunhos para estafetas, laços, fitas, braçadeiras, pequenos sacos com feijão etc.), que serve essencialmente para a execução de pequenos jogos na sala de ginástica, de aplicação corrente em tôdas as classes mas, principalmente, nas infantis, de rapazes e raparigas.

Na construção ou aquisição de qualquer aparelhagem ginástica há que procurar obter qualidades de três naturezas diferentes: pedagógicas, financeiras e de segurança. Assim, temos que exigir do seu construtor:

- 1 — que ela se adapte ao fim em vista,
- 2 — que a sua utilização possa ser feita por quaisquer alunos, independentemente portanto, do sexo, idades e possibilidades físicas,
- 3 — que o respectivo aparelho possa ser utilizado pelo maior número possível de alunos,
- 4 — que permita grande número diferente de exercícios,
- 5 — que sob o ponto de vista financeiro seja o mais económico possível,
- 6 — que ofereça o máximo de segurança na utilização e transporte,
- 7 — que possa ser facilmente deslocável,
- 8 — que ocupe o mínimo espaço, quando não seja utilizada.

Não sòmente na Suécia como nos restantes países nórdicos, na Bélgica, na Alemanha e nalguns outros, existem fábricas destinadas à construção de material ginástico e desportivo, especializando-se cada uma, por sua vez, em determinado ramo de actividade. Só êste sistema permíte, ao fim de alguns anos de prática, construir, de maneira satisfatória, o material ginástico e desportivo necessário.

Em Portugal, infelizmente, ainda se não adoptou tal sistema. O material que por aí vemos, empregado nos liceus e

restantes estabelecimentos de ensino oficial e particular ou é de modelo antigo, há muito posto de parte no estrangeiro ou, por outras razões, não satisfaz inteiramente. Para remediar tais inconvenientes convinha-nos, ainda que eu não saiba se a nossa actividade ginástica e desportiva tal nos permite por enquanto, a criação duma fábrica especializada no assunto. Mas mesmo no pior dos casos o Estado, em um dos seus estabelecimentos fabrís ou qualquer fábrica particular poderia, de comêço, criar uma secção destinada a tal fim.

Plano geral dum ginásio moderno

Já citei, anteriormente, as vantagens que adviriam da construção dum ginásio com todos os requisitos e que servisse de modelo a todos os que, ulteriormente, se quizessem construir entre nós.

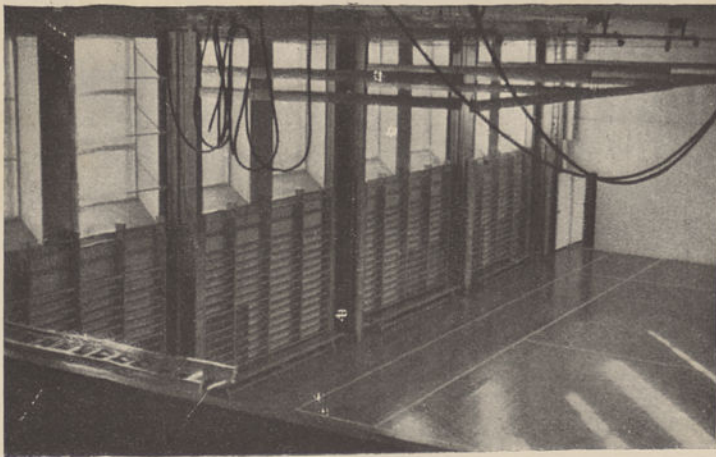
Nesta ordem de idéas, apresento a planta e fotografias dum dos mais modernos, que tive ocasião de visitar na Suécia.

Destinado a um Liceu da pequena cidade de Fallun, a sua planta foi-me obsequiosamente cedida pela Direcção da Fábrica Snickares Ekonomiska Förening, de Estocolmo, que procedeu à construção e montagem da sua aparelhagem.

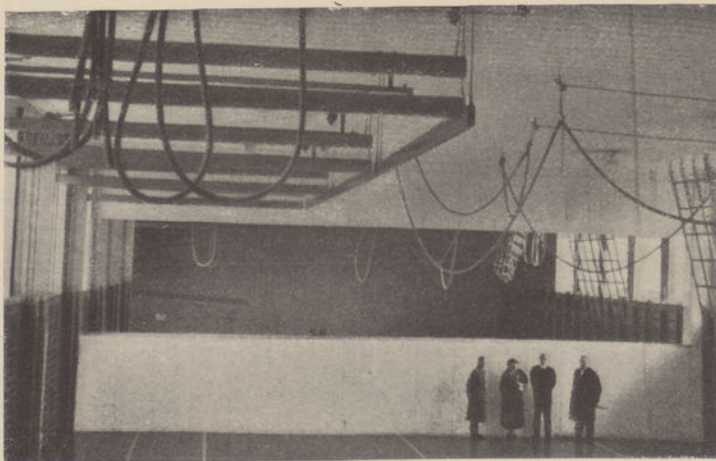
Pelo simples exame das fotografias anexas se conclue das óptimas condições didácticas e higiénicas que tal ginásio proporciona. Uma parede colocada a meio do edificio e móvel no sentido vertical, por intermédio dum dispositivo mecânico, manejável por uma pessoa, com grande facilidade por duas, divide-nos o ginásio em duas salas, cada uma sufficiente para as necessidades normais do ensino (classes até 80 alunos). A sala única destina-se essencialmente a exhibções.

Actualmente já existe em certos ginásios, para os deslocamentos da parede móvel, um dispositivo hidráulico, muito mais prático mas também muito mais caro que o anterior.

Há nesta sala uma tribuna, donde fôram tiradas as fotografias e onde é possível a permanência de assistência



Dois aspectos do ginásio do Liceu da cidade de Fallun na Suécia. Uma parede a meio, móvel no sentido vertical permite, para exibições de conjunto, transformar numa só as duas salas de ginástica.



superior a 100 pessôas. No soalho está traçado um jôgo de tennis, viável quando as duas salas são empregadas ao mesmo tempo.

Todos os aparelhos desta sala, com excepção do cavallo, podem ser manejados por crianças de 8 anos, sem que qualquer esforço anormal lhes seja pedido e sem o mínimo risco.

Chamo a atenção para a arrumação especial dos aparelhos que, quando não são utilizados, deixam tôda a sala à disposição do professor para a execução dos restantes exercícios de que se compõe a lição.

As fotografias permitem-nos vêr, em parte, as óptimas condições higiénicas desta sala, como sejam: boa iluminação, a-pesar-da estação do ano e do dia chuvoso em que foram tiradas, ventilação excelente, facilidade de limpeza, etc.

O ginásio e os respectivos anexos a saber, gabinete do professor e do médico, balneário, casa de arrumação e vestiário estão construídos num só edificio, absolutamente independente e isolado dos restantes que constituem o Liceu. Os anexos têm tal disposição que permite aos alunos vestírem-se para a ginástica e ao professor calçar sapatos apropriados antes de entrarem na sala de ginástica.

KAPITEL VI

INSTALLATIONSMATERIAL

Detta kapitel behandlar de allmänna linjerna inom gymnastikinstallationer och undervisningens materiella frågor i Sverige. Dess lämplig systematisering har kommit mig att indela detta kapitel i följande avdelningar:

A) — Karakteristik.

B) — Planläggning av en modern gymnastiksal.

Avdelning A) indelas i två underavdelningar:

1) — Gymnastiksalen i sig själv.

2) — Gymnastikmaterial som salen bör innehålla.

Så viktig anser jag denna fråga vara att jag mer än en gång har föreslagit de officiella ledamöterna att inrättas ett visst antal gymnastiksalar i Lissabon, vilka skulle tjäna till modell för de övriga som senare skulle byggas i Portugal.

Om bland oss gymnastiksalarnas antal är större än vad man i allmänhet kan tro, är dess antal på långt när icke tillräckligt för närvarande, och i framtiden kommer behovet att ytterligare ökas. Alla gymnastiksalar, som framledes skola byggas, böra icke vara en konsekvens av ett improviserat arbete, utan i stället vara frukten av en för alla gymnastiksalar fastställd plan och av omsorgsfulla studier, där man kan spåra korsningen mellan ingenjör, civilkonstruktör, gymnastiklärare och läkare i allmän hygien.

I denna avdelning äro hänvisningar gjorda till de huvudsakliga faktorer som man måste taga hänsyn till vid byggandet av en gymnastiksal, t. ex., dimensioner, beroende av elevernas antal, ljusförhållanden, total och individuell luftvolym, åskådarläktare, ventilationsanordningar, uppvärmning, golvkonstruktion, m., m.

Annex, såsom lokaler för av-och påklädning, för bad, lärare och läkare samt förvaringsrum för material, fordra ett särskilt aktgivande, vid gymnastiksalars konstruktion.

I den avdelning, som behandlar gymnastiksalens redskap och tillbehör hava alla redskap, både fasta och rörliga, vilka kunna existera i gymnastiksal, blivit medtagna.

Jag vill varken ge en detaljerad beskrivning, eller visa på de egenskaper, som man kan konstatera hos dem som äro lämpligt konstruerade redskap som svenska gymnastiksalars i allmänhet äro.

Det finns emellertid ett visst antal egenskaper av pedagogisk, finansiell och säkerställande natur, som man alltid måste söka förverkliga.

Tyvär finns det ännu icke någon fabrik i Portugal som kan lämna särskilt specialiserat gymnastikmaterial med dess nödvändiga kvalifikationer.

Men då gymnastikutvecklingen i Portugal blir allmänt spridd och efterfrågan på material större, blir icke endast en, utan flera dylika fabrikers existens berättigad, som förhållandet är i Sverige och andra länder.

Detta kapitel slutar med en detaljerad beskrivning på en modern gymnastiksal i Falun, vilken jag haft tillfälle att besöka. Denna beskrivning, vartill några fotografier bifogas, skall giva portugisiska lärare en klarare idé om en verklig gymnastiksal som byggts uteslutande för detta ändamål.



FIM DA 1.^a PARTE

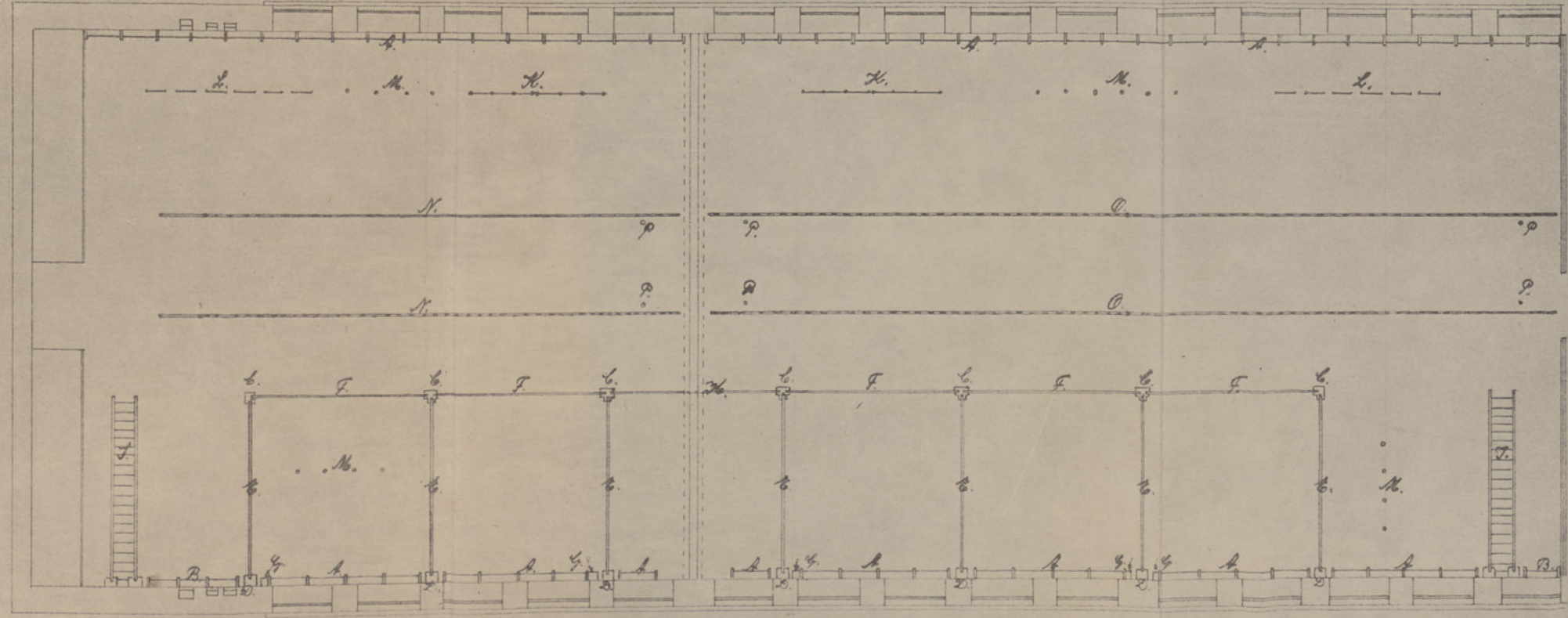
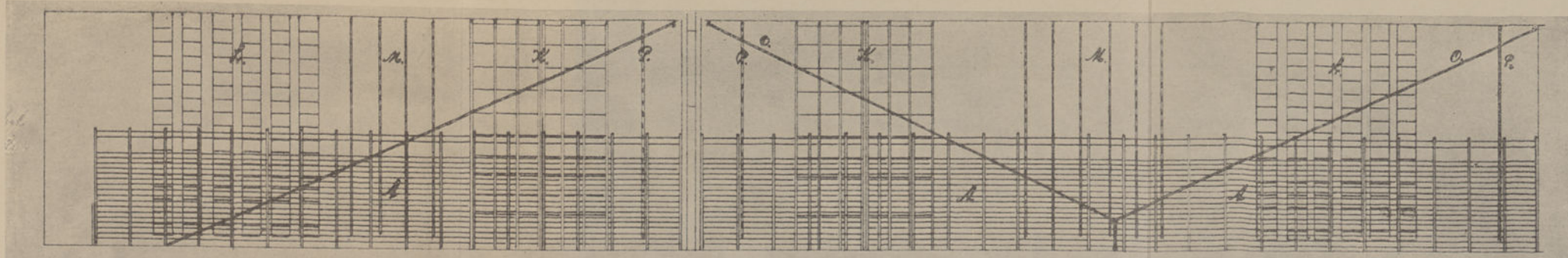


Planta dum ginásio moderno

REGIMENTO DE INFANTARIA N.º 1
BIBLIOTECA

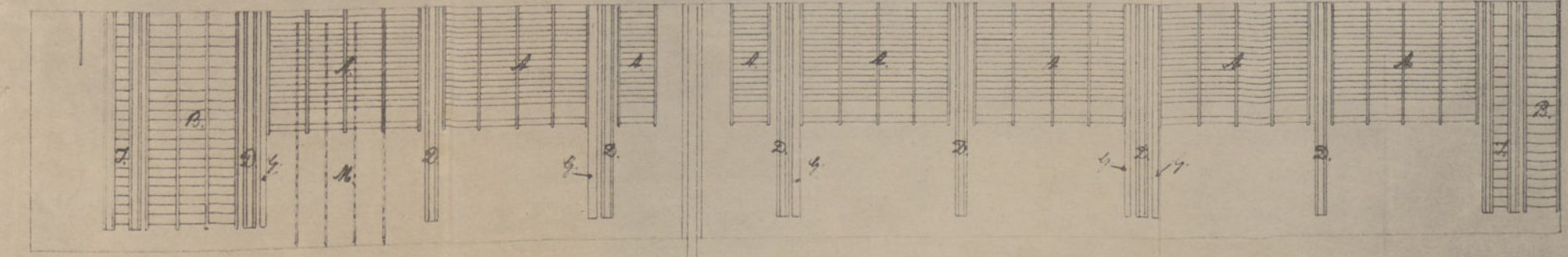
- A — espaldares (62).
- B — escadas verticais (4).
- C — montantes móveis das traves (7).
- D — montantes fixos das traves com contra-pêso (7).

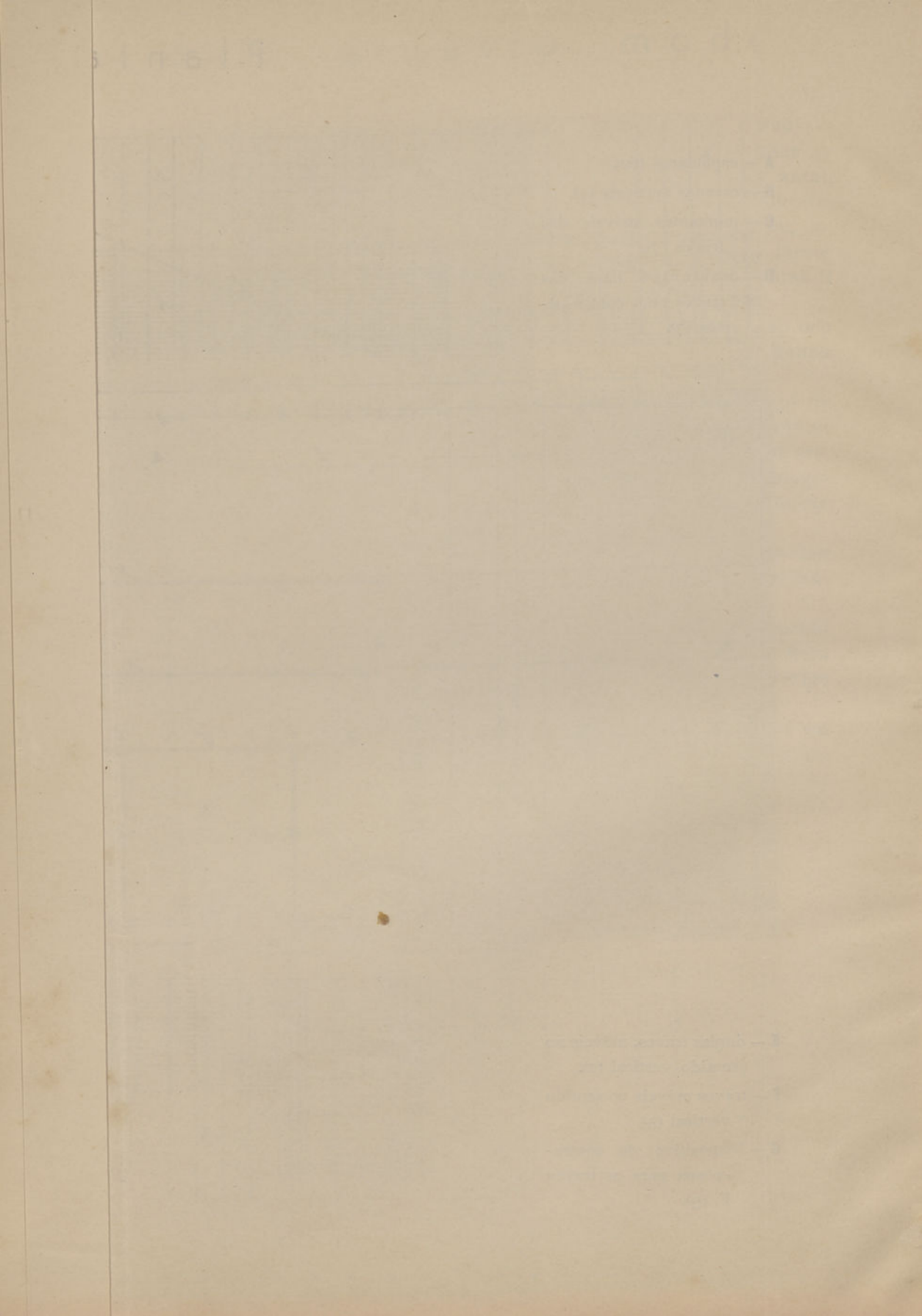
- H — trave (solta) (1).
- I — escadas horizontais móveis (2).
- K — quadros para os exercí-cios de serpentina (4).
- L — escadas de corda (12).
- M — cordas verticais (18).



- E — duplas traves, móveis no sentido vertical (7).
- F — traves móveis no sentido vertical (5).
- G — Dispositivo de contra-pêso para as traves F. (5).

- N — cordas oblíquas simples (2).
- O — cordas oblíquas simples (2).
- P — esticadores para as cordas oblíquas (6).







RÓ
MU
LO

CENTRO CIÊNCIAS
UNIVERSIDADE COIMBRA



1329696725

