

Dr. Adolfo Ramires

CULTURA FÍSICA—FATÔR BÁSICO DA GRANDÊZA NACIONAL

SEPARATA DOS ANAIS DA SOCIEDADE DE
MEDICINA E CIRURGIA DO RIO GRANDE
DO NORTE.—ANO III—VOL. IV :: :: ::



IMPRENSA OFICIAL

1941

Dr. Adolfo Ramires

ao caro Am: *Victor Lima,*
uma lembrança de

7/7/941

A. Ramires:

613
R/730

CULTURA FÍSICA—FATÔR BÁSICO DA GRANDÊZA NACIONAL

SEPARATA DOS ANAIS DA SOCIEDADE DE
MEDICINA E CIRURGIA DO RIO GRANDE
DO NORTE.—ANO III—VOL. IV :: :: ::



De caro Domini: hinc est hinc
et hinc est hinc
D. P. P. P.

1784

CULTURA FÍSICA — FATÔR BÁSICO DA GRAN- DÉZA NACIONAL

DR. ADOLFO RAMIRES
Assistente-Técnico da Diretoria
Geral do Departamento de
Saúde Pública

Senhores:

Tenho a nitida e, para mim, desvanecedôra impressão, de que a Sociedade de Medicina e Cirurgia do Rio Grande do Norte cada vês mais se intégra na róta única e segura cabível a uma qualquer associação de classe: cuidar dos seus proprios interesses, sem que jamais se descure do bem coletivo. Porque, os órgãos sociais, que por censurável inércia ou defeituosa compreensão dos seus sevêros devêres, deixarem de se interessar e imiscuir nos complexos e palpitantes problêmas da vida contemporanea, perderão a sua razão de ser e hão de ter a devida punição pelo descrédito e pelo esquecimento a que serão relegados na consciência pública.

E' por assim pensar que tenho procurado trazer ao plenário de nossas sessões comuns, preferentemente, assuntos de medicina social, que tão intensamente interessando ao espirito de vosso obscuro consócio, ainda mais devem interessar a todas as inteligências môças que aqui se congregam, no meritório afan de reciprocamente se compreenderem, para melhor e mais intensamente produzirem, no sentido do bem comum. O têmea por mim escolhido para trazer á vossa apreciação é tão vasto no seu ambito que, em rigôr, não poderia ser abordado nos limites de uma das nossas sessões habituais. A sintese, porém, é o grande recurso de que podemos sempre dispôr para amparar situações desta ordem. Ademais não tenho o objetivo e, muito

menos, a pretensão de vos trazer trabalho de grande envergadura.

Modesto embóra, mas sincêro e apaixonado cultôr do sanitarismo, proponho-me, tão somente, a entretêr a vossa atenção num sentido todo de divulgação prática, com um assunto que, embora algo falado em discursos e divagações, tenho a impressão, entretanto, de que bem poucos por êle realmente se interessam, menor numero ainda o cultiva praticamente, não sendo, igualmente, pequena a cifra dos que totalmente o desdenham, porque ignoram suas verdadeiras e utilissimas finalidades.

Por outro lado e, já agora, me dirigindo á grande massa dos nossos patricios, que porventura me escutem, porque seria injúria para o vosso descortino a minha explicação nêste particular, devo frisar que o titulo a que subordinei êste meu pequeno estudo, de forma alguma representa, como poderá parecer á primeira vista, um brado bruto e selvagem de puro e insano materialismo. Não. Quando digo que a cultura fisica é fatôr básico da grandeza nacional, está bem visto que não quero dizer único. Certo outros fatôres básicos haverá, de ordem intellectual e moral. Mas, que a cultura fisica seja o primeiro dentre todos, o essencial fatôr da grandeza de um pôvo, a condição sine qua da segurança e estabilidade de uma nação, sobre isto nenhuma dúvida nos poderá restar.

Eu não ignôro, prezados colégas, que a simples grandeza moral tem erigido monumentos imperecíveis. Conheço, por exemplo, os prodigios da fé religiosa. Diz a história, aformoseada pela lenda, que muitos dos santos da nossa cristandade, desprezando o corpo, alimentando-se de côdeas de duro pão e raizes silvestres, ciliciados nos refúgios da Tebáida, sofrendo, para se redimirem, as dôres de todos os pecados humanos, não somente alcançavam a longevidade como, com a sua extraordinária força moral, produziram obras admiraveis e sempternas.

E, entretanto, êsses justos haviam proscrito todo o cultivo de seu proprio corpo. Tudo, porem, tem sua oportunidade e, nem de longe, poderíamos comparar os nossos ásperos tempos atuais com as éras de paz e santificação que produziram a gran-

deza da fé e a força da moral cristã. O Homem, no seu incessante caminhar, mostra ser a saúde física cada vez mais essencial á vida das nacionalidades. Somente as raças fortes pelo corpo e ousadas pelo espirito conseguem impôr-se no concerto das nações. Por isto aqui me tendes a póstos, com o meu têma, honrando-me com o vosso convívio e fazendo-vos assinalar o quanto é grato ao meu espirito e ao meu coração concorrer com uma parçéla embóra minima, de meu proprio esforço, para manter o lustre dos nossos trabalhos sociais e para a consecução dos ideais comuns de defeza da sociedade na esfera daquilo que se refére á saúde coletiva, que é a propria essência da hygiene da raça e da grandeza do nosso Pais. Estaremos assim perfeitamente dentro do nosso programa da ação, defendendo dirêta ou indirêtamente os ideais superiores de aprimoramento fisico e, consequente aperfeiçoamento moral dos nossos concidadãos. Um brado qualquer, por pequeno que seja, que de nossa tribuna social atiremos á massa anonima que lá fóra circula na costumeira rotina da vida, um consêlho salutar sobre as necessidades de sua saúde, estarão agindo, imperceptivel mas seguramente, no animo público e colaborando assim, proficuamente, na grande obra de defeza sanitária da nação. Por outro lado, applicando-nos ao cultivo dos despórtos e da educação fisica, em geral, concorreremos, diretamente já agora, para a formação de uma raça forte, dextra e higida, de que tanto havemos mistér. E nenhum beneficio maior poderemos oferecer á nossa Patria do que preparar filhos válidos, são de corpo e de espirito, para que possam bem amá-la e, consequentemente, melhor servi-la na paz e defendê-la na guerra. E' fundamental, portanto, a necessidade de promovermos com todas as véras do nosso entusiasmo consciente a educação fisica do povo, dêside a escola, assim compreendida não somente a educação desportiva, mas igual e primordialmente, a educação pela chamada "ginástica fisiologica", que se baseia no aproveitamento inteligente e successivo do trabalho normal dos vários grupos musculares do nosso corpo, tendo sempre em mira a função especial de cada um dêsses grupos.

É por isto que tanto se procura hoje nas escolas promover o exercicio fisico e sistemático, metódico e científico, sob rigorosa fiscalização e orientação dos médicos escolares das nossas organizações sanitárias. Efetivamente, a cultura fisica bem orientada tem como escôpo favorecer o desenvolvimento harmonico do organismo humano dando-lhe em consequencia perfeita integridade da saúde. No estado atual dos nossos conhecimentos de higiene, já não se considêra o exercicio fisico como um meio de obter apenas um trabalho corporal maior, pelo treinamento regular. Não nos podemos, certamente, desinteressar do lado prático e utilitário da educação fisica, mas devemos estar todos cientes de que, o seu fim primordial é procurar o desenvolvimento natural e normal do individuo, indo até o ponto de corrigir-lhe os defeitos corporais de qualquer natureza, sempre que possivel, para aproveitamento inteligente da sua natural e espontanea capacidade de trabalho. Do que exponho se pôde inferir, assim, termos a considerar na educação fisica dois aspectos primordiais e basicos: o que se refêre aos exercicios de "desenvolvimento corporal" e aquêle outro compreendendo o que se pôde chamar "exercicios de aplicação."

Entre os primeiros estão considerados os exercicios naturais (carreira, salto, etc.), os trabalhos manuais e a ginastica metódica, com aproveitamento regular e inteligente dos diversos grupos musculares. Entre os segundos estão os vários jôgos e brinquêdos, mais utilizados pelas crianças, e bem assim os desportos, que merecem uma critica especial, pelos excessos a que se pode chegar por vezes, quando praticados sob uma orientação defeituosa. Olhada por êste prisma a educação fisica é, sem dúvida, assunto algo complexo, que somente se pôde bem aplicar quando cientificamente encaminhada, constituindo uma preocupação premente e continua de todos os povos fortes e cultos, que lhe podem bem compreender o alcance e aquilatar as finalidades práticas.

Entre os exercicios de desenvolvimento a que me referi anteriormente, temos a considerar, não só os exercicios naturais, como tambem a ginástica metódica, sob bases científicas

e que compreende duas variedades: a ginastica atlética e a ginastica fisiologica. Hébert classificou os exercicios naturais em 8 grupos: marcha, corrida, salto, escalada, levantamento e lançamento de pêsos, natação e defeza corporal. Todos êsses exercicios, tão variados e atraentes, devem ser feitos com as vestimentas mais simples, ao ar livre, sempre que possivel ao sol, seguidos sempre de ação beneficemente estimulante dos banhos frios, constituindo o metodo de cultura fisica naturista de Hébert, o qual parece ser o mais perfeito sistema de educação fisica, sempre que convenientemente executado. Como se pode depreender do que fica exposto, êsse metodo se baseia na observação do modo de vida do homem primitivo, semi-selvagem, lutando no seio da natureza pela sua propria subsistência e adquirindo assim perfeito desenvolvimento somático e completa harmonia funcional. Conseguiremos assim o homem natural, o mais perfeito, vigoroso e bello tipo de nossa especie.

Nos exercicios fisicos naturais, livres e espontaneos como são, firma-se a estrutura fisica e moral das crianças, em condições que nenhum recurso de arte educativa poderá jamais igualar. Quanto aos trabalhos manuais, são êles aplicados para o desenvolvimento da coordenação muscular, promovendo a dextreza e precisão dos movimentos. São aplicados nas escolas com excelente resultado educativo, quer fisica, quer moralmente. Falta-nos agora examinar a parte relativa á ginastica, seja a ginastica atlética, seja a ginastica chamada "fisiologica". A ginastica atlética é feita por meio de instrumentos ou aparelhos especiais e tem sido muito criticada no sentido do seu descrédito, pelo fato de utilizar desarmoniosamente os diversos grupos musculares, havendo, em geral, predominancia de desenvolvimento dos musculos dos membros superiores, com hipertrofias musculares aberrantes, dêside que em tal ginastica não ha, geralmente, considerações de ordem cientifica, que determinem a educação fisiologica dos movimentos, como ha mistér. Já não acontece o mesmo com a "ginastica fisiologica", que obedece a movimentos racionais e que foi imaginada, naturalmente, com a ideia de corrigir os exagêros e inconvenientes da ginastica atlética. O tipo dessa ginastica racional é dado pe-

la chamada "ginastica suéca", de que Ling foi o precursôr. Consiste esta principalmente em fazer executar os movimentos naturais, simples mas completamente, não para um determinado grupo muscular, mas também para todos os grupos musculares, segundo sua importancia relativa, visando assim o desenvolvimento uniforme, regular e proporcional de todo o corpo. Com essa forma inteligente e racional de ginastica, visamos menos a força brutalmente despendida do que a educação da resistência para conseguir facil e persistentemente êsse dispêndio de energia, mantendo attitude corrêta, gesto harmonioso e perfeito ritmo dos movimentos. Uma parte das mais importantes da ginastica suéca é a que se refere aos exercicios de respiração, que têm por fim, naturalmente, o aperfeiçoamento dos movimentos respiratórios e consequente ampliação da caixa toracica.

A ginastica fisiológica ministrada por professor competente e esforçado e aplicada conveniente e progressivamente, leva o organismo, seguramente, a completo desenvolvimento, pelo treinamento metódico e racional. Nas escolas é absolutamente indispensavel. Relativamente aos exercicios de aplicação, devem ser empregados os exercicios naturais, os jôgos e os despórtos. Nas escolas as crianças utilizarão com êste objetivo os brinquêdos e divertimentos escolares: rodas, marchas, colunas, fileiras e, para os mais desenvolvidos, as excursões, corridas, saltos, exercicios natatórios, etc. Nêste particular, ha mistér muito cuidado com o ^{trivial} ~~terrivel~~ jôgo de foot-ball, dêside que se trate de crianças ou mêsmo adolescentes ainda em pleno desenvolvimento... Os despórtos, que são também exercicios de aplicação, têm vantagens numerosas e também alguns inconvenientes, por vezes graves. Entre as vantagens estão, sem dúvida, o desenvolvimento somático e funcional do organismo e a sua manutenção em equilibrio estável de saúde fisica e mental. Ainda moralmente são ótimos educadores da sensibilidade, da intelligência e da vontade, sobretudo, concorrendo, igualmente, quando bem orientados e melhor aplicados, para a formação e mêsmo correção do carater individual. Os inconvenientes advêm do excesso ou abuso do dispêndio de energias fisicas, alem das possibilidades

organicas, trazendo a excessiva fadiga ou mesmo a estafa fisica, com auto-intoxicação consequente, capaz de produzir os mais sérios distúrbios funcionais e organicos. Nêste particular chegamos á immediata conclusão de que, para os exercicios fisicos, ha mistér orientadores adextrados e na escola, sobretudo, o professor de ginastica consciente, experimentado e, principalmente, bem exercitado tambem, é indispensavel.

Relativamente a êste ponto ocorre-me aqui relembrar-vos aquilo que se lê em Agostinho de Campos, quando, retrucando-lhe alguém, diante dos seus lamentos de educador e patriota, que nos licêos portuguezes estava inscrita nos programas escolares a educação fisica, respondeu o notavel professor com estas palavras mais ou menos textuais: "Bem sei: a educação fisica. Vi uma vês um professor de ginastica a trabalhar conscientemente. Tinha óculos. Tinha guarda-chuva. Tinha sobretudo. Tinha galóchas. Tinha um cache-col enrolado no pescoço. Tinha tudo isso em cima de si e tinha sessenta anos de idade, talvez e não sei quantas camisolas de flanéla e não sei quantas bronquites. E tinha ainda sobre êste pêso a pezadissima responsabilidade de formar quatro ou seis turmas de homens fôrtes, elegantes e ágeis. Era em maio e fazia sol, duas circumstancias fortúitas a que devo o haver percebido ser aquêle funcionário um ginásta.

Se estivesse chovendo, tê-lo-ia tomado facilmente por um mergulhador". Assim se exprime o illustre lusitano. Perdoai-me a charge caricatural. Com ela desejo tão somente fazer ressaltar a absoluta necessidade de uma perfeita orientação relativamente a tudo o que se refére á cultura fisica de nossa gente, para o aperfeiçoamento de nossa raça. Êsse trabalho é fundamental e sem êle vamos construindo esparsamente na areia movediça de illusões infantis. Antes de mais precisamos de saúde e fôrça fisica. Antes de ser um aprimorado intellectual o homem precisa ser, sem dúvida alguma, um bélo, perfeito e vigorôso ser, como um animal cuja raça se apura. Está em nossas mãos a consecução dêsse ideal que, para ser veridico e útil, tenho de vos apresentar, muito embóra, sob esta fórmula aparentemente brutal, Aliás estou certissimo de que nada de novo estou dizendo á gentil complacência de vossos ouvidos atentos.

Concluindo, pois, e dando um rigoroso balanço dos resultados que se podem colher da cultura física bem orientada, veremos que êles são de várias ordens, sómicas e psíquicas, a saber: a) — higienicos, trazendo-nos a saúde pelo desenvolvimento equilibrado da força muscular, de onde mais ampla expansão de capacidade física e maior resistência á fadiga; b) — correctivos e estéticos, pelo desenvolvimento normal da estatura, dando-nos a musculatura média, proporcional e, conseqüentemente, a beleza física; c) — econômicos, pela dextreza que nos póde conferir na luta pela vida, aperfeiçoando os nossos sentidos, de onde cultivo da habilidade e da inteligência, que nos confere trabalho bem feito e repouso oportuno e benéfico; d) mórals, pela formação de um carater viril, com fortalecimento da vontade e da confiança em si proprio, o que significa energia individual bem orientada num sentido alto e estritamente útil.

Senhores.

Como parçéla, embóra modesta, da nossa organização sanitária, como médico, como brasileiro, profundamente vinculado pelo espirito e pelo coração á gleba norte-riograndense, é com desvanecimento que procuro, por meio das palavras que acabo de pronunciar, fornecer o meu contingente de energias mentais para o cadinho incandescente em que se apuram e se aprimoram as qualidades superiores da raça brasileira. E' de movimentos de abnegada assistência social, é da educação física, moral e civica do nosso pôvo, é da compreensão nitida, por parte de cada cidadão brasileiro, da necessidade do cumprimento integral do devêr, na sua esfêra de atividades, é dessas colunas mestras em que se firmam as nacionalidades fortes e conscientes, que ha de surgir certamente o Brasil de amanhã, cada vês maior e sempre intangível pela saúde física, mental e moral de seus filhos, intrépidos e denodados defensores de sua integridade e de sua honra.
