

A EDUCAÇÃO FÍSICA sob o ponto de vista PSICOLÓGICO

Pelo, 1.º Terço.~

Airton Salgueiro de Freitas

*Orientação colhida na
obra de Lafarge e Nayrac*

Na maioria dos tratados escritos sobre Educação Física, os autores assinalam os felizes efeitos dos exercícios sob o ponto de vista fisiológico, esquecendo-se entretanto da influência que ela exerce sobre o psíquico dos seus praticantes.

Convém pois mostrar aqui, de um modo rápido, os resultados que a Educação Física exerce sobre as diferentes propriedades do espírito e sobre suas manifestações essenciais.

As relações superiores do corpo e do espírito são tais que a educação de um não pode deixar o outro indiferente. Elas se favorecem e se completam. Não somente a saúde física é uma garantia do vigor intelectual, como também a clareza do pensamento e ainda uma das

condições que facilitam o desabrochamento das faculdades do espírito. Além do mais, o exercício físico, em seu verdadeiro aspecto, educa o corpo e obriga-o a funcionar harmoniosamente, livrando-o das toxinas, etc. . . .

Na vida prática, os indivíduos fisicamente sãos mostram-se mais rápidos em suas reações, pois, seus centros nervosos aprendem e utilizam com maior rapidez sua energia, seja para moderar ou para ativar estas reações. A circulação cerebral, muito importante para o desenvolvimento da saúde do cérebro, torna-se mais eficiente, mais equilibrada e mais fácil. Os órgãos dos sentidos tornam-se mais ativos e observadores.

Procurando demonstrar estes pontos de vista, passarei em análise as relações que a Educação Física mantém com os diferentes atos psíquicos, tais como:

- a) *Sensação;*
- b) *Percepção;*
- c) *Observação;*
- d) *Memória;*
- e) *Hábito;*
- f) *Imaginação;*
- g) *Atenção;*
- h) *Vida afetiva;*
- i) *Voatade;*
- j) *Temperamento;*
- k) *Caráter.*

a) — SENSACÃO

Segundo Marey, a sensação é um fenômeno todo nosso, formado diretamente por nossa consciência e se desenvolvendo em nós pelo contacto de um dos aparelhos sensitivos com o mundo exterior. Ora, ela se processando logo após uma impressão exterior, torna-se o início de todos os fenômenos que são classificados de psíquicos e, portanto, tudo que se relacione com a Educação Física e estes fenômenos se acha ligado à sensação. A sensação é o traço de união entre o mundo físico e o mundo moral e a ela, devemos a formação, em nosso cérebro, das idéias e imagens. Vemos assim, que este ato psíquico acha-se extremamente ligado à Educação Física, pois, todos os atos emanados do cérebro dela dependem.

b) — PERCEPÇÃO.

A percepção é um segundo aspecto da sensação.

A sensação é afetiva; a percepção, intelectual. A sensação é mais ou menos intensa e a percepção é mais ou menos nítida. A sensação é a origem de toda sensibilidade e a percepção é a raiz da inteligência. A percepção é, então, a simples consciência que tomamos das nossas sensações.

Os sentidos, dizemos, são as janelas da alma; eles são a base do conhecimento, porque permitem uma observação precisa, uma condição de julgamento superior e de raciocínio exato.

Em Educação Física, as crianças, por exemplo, têm ocasião de apalpar e manusear os objetos destinados ao exercício. Inicialmente, elas olham, examinam, passam de uma para outra mão e finalmente se habitua a reconhecer as formas e dimensões que são essencialmente os caracteres concretos do objeto. É comum se observar no exercício realizado em todas as idades como os sentidos se prestam a um mútuo e precioso concurso. Os olhos determinam os obstáculos que são precisos abordar, a audição pode, muitas vezes, nos indicar sobre o ritmo do movimento, etc...

A Educação Física dos sentidos ou sensorial desenvolve a inteligência e torna a percepção mais ativa.

c) — OBSERVAÇÃO

A observação é uma ação de atenção sensorial. É o ato pelo qual o espírito fixa um objeto num detalhado exame e deve ter uma qualidade essencial: a exatidão.

A Educação Física a exercita, quer observando os objetos a se utilizar, quer calculando a distância de uma queda ou o ponto fraco de um adversário.

As lutas, os jogos, a esgrima e os saltos, por exemplo, solicitam uma observação atenta.

d) — MEMÓRIA

A memória é a base do progresso em todos os nossos movimentos. Ela intervém sob a forma de memória motora e de memória intelectual.

Em Educação Física, a memória age mais como função motora ou mecânica sendo esta a mais segura. A memória mecânica presta grande serviço à memória intelectual.

Graças à memória o indivíduo pôde repetir os exercícios enunciados pelo instrutor. As regras dos jogos, os passos de dança, etc... não são mais que exercícios de memória.

e) — HÁBITO

Diz Legouvé que educar é criar hábitos.

Na vida fisiológica o número de hábitos que nos permitem viver sem a intervenção direta da inteligência é considerável. Poderíamos encontrar uma fonte de estudos que nos desse maior e melhor número de hábitos que a Educação Física? Não! — porque os hábitos musculares refletem sobre o bom funcionamento da atenção e da vontade, exercitam os hábitos de disciplina, idéias de ordem, de força, etc... Podemos até observar que uma criança com uma formação física metódicamente orientada, aplicará, por hábito, na vida escolar ou práticamente intelectual, os ricos meios que ela adquiriu no desenvolvimento corporal.

f) — IMAGINAÇÃO

A imaginação é como o sentido da palavra: diz a faculdade de formar imagens. Essas imagens podem ser distinguidas em:

1) — as que não são mais que a percepção anterior reproduzida (imaginação reprodutiva);

2) — as que resultam de uma invenção do espírito (imaginação criadora).

A primeira se confunde com a memória, enquanto a segunda é específica, original; esta é a verdadeira imaginação, porque é a criadora. A imaginação criadora cresce com as matérias existentes em nosso cérebro. Estabelece-se um agregado de idéias e uma ventilação ativa entre os elementos do nosso capital psíquico. Destas diferentes aproximações entre nossas idéias nascem produtos novos, de onde surge a Eureka de Arquimedes, a originalidade do artista, etc... A imaginação embeleza o exercício dando-lhe um fim passionante e renova os esforços com uma grande variedade.

Inversamente, o exercício físico enriquece a imaginação, pois, fornece matéria nova. O resultado alcançado pelos atletas, a luta contra um adversário, o perigo, etc... inspiram, no homem de iniciativa, as verdadeiras criações.

Pouco a pouco o papel do exercício se revela mais aproveitável ainda na disciplina que ele impõe à imaginação.

Ela leva a criança à realidade, dá-lhe a medida exata de suas forças e das dificuldades que ela pode vencer.

Por uma análise devida à imaginação, a criança evita as desilusões e preserva-se da mania de exagero. Permite adquirir uma justa confiança em si mesma e as protege das tormentas do medo e das imprudências da temeridade.

g) — ATENÇÃO

A atenção é, antes de tudo, um fenômeno de atividade nervosa, regida por um mecanismo inibitório-ativo. No início de sua ação, ela tem um momento de choque (inibição) quando a atenção é espontânea e um momento de concentração quando a atenção é voluntária. Este primeiro momento, tanto num como noutro caso, varia de alguns segundos na duração, conforme o indivíduo. Quando o estado de atenção está se realizando, a quantidade de atividade que o indivíduo dispense é considerável.

A inércia, a imobilidade do indivíduo que pensa e reflete, do mesmo modo que

a postura do corredor que se acha atento à ordem de partida do juiz ou o saltador em altura que se concentra antes do salto, não são mais que pontos de vista, pois, por baixo da máscara de inércia, o espírito trabalha fervorosamente e a tensão muscular, constantemente perturbada pelas oscilações, revela-se intensa.

No ponto de vista fisiológico, a atenção é uma mobilização mais ou menos intensa e ampla de nossos órgãos dinâmicos (nervos, músculos) e, no ponto de vista psicológico, ela é uma seleção que procura monoideísmo mental e se agita até alcançá-lo.

A atenção é um estado, uma posição do espírito que tem por base congenital o interesse que nós ligamos ao desconhecido e às cousas em geral.

Dougall põe esta base em valor quando diz: —

“A atenção é o interesse em ação”.

A atenção aumenta consideravelmente a precisão e rapidez de nosso processo nervoso. Ela faz nascer idéas novas, originais; faz julgar de inconscientes as lembranças que parecem definitivamente julgadas. Unida ao esforço e à vontade, ela forma um poder complexo e delicado que podemos chamar de “adaptação mental”.

Este esforço do espírito, condição de todo aperfeiçoamento, está em relação estreita com o esforço físico.

Logo que o espírito se concentra, parece que toda a musculatura se imobiliza e se grupa.

O acrobata que executa um número difícil no trapézio, reclama do público silêncio, assim como o saltador espera a falta de ruídos para dar uma tentativa. É interessante assinalar aqui, que no X.º Campeonato Sul Americano de Atletismo, o arremessador de disco Fiacadori, da Argentina, exigia para poder arremessar, silêncio absoluto, pedindo até que parassem com a música pois do contrário não arremessaria, este silêncio era necessário para facilitar a concentração da atenção.

Nestes momentos, fica-se numa atitude característica — a fisionomia toma uma expressão que resulta da contração dos músculos da face.

Inversamente, o esforço muscular, sobretudo aí, é considerável: absorve as faculdades do espírito. Assim é que um corredor em ação tem toda sua atenção voltada para a méta de chegada ou

para o adversário mais próximo. Ele é surdo os gritos do público que lhe são lançados de passagem e podem até se atirar estupidamente sobre obstáculos bem visíveis porque a atenção para outro ponto absorve-o completamente.

O ponto de união entre o exercício físico e a educação da atenção é por vezes importante.

Todo exercício físico que tem um fim material a escolher ou um risco a correr exige o esforço do espírito. Na passagem dos pórticos desta Escola, os alunos, ao passarem pela primeira vez, sentem que toda a atenção está voltada para este exercício por causa do risco de caírem; no entanto, depois de um certo tempo, a passagem do pórtico não concentra tanto a nossa atenção, pois já estamos habituados.

Os exercícios de resistência não podem ser sustentados se não forem secundados por uma atenção demorada e nos exercícios de esforço rápido é onde vemos a atenção mais regulada e mais suspensa, permitindo, assim, desenvolver energeticamente a massa muscular. Podemos constatar facilmente que uma criança desatenta é menos capaz de uma contração prolongada que outra que se ache atenta.

Vemos, assim, que a tonicidade muscular é um dos elementos essenciais na educação da atenção.

Devemos ainda acrescentar que o exercício físico, pelo automatismo que ele cria, liberta o espírito de uma série de controles de movimento, contribuindo assim a fazer economia da atenção.

A inépcia não pode ser corrigida senão por um grande esforço de atenção.

Podemos assim calcular o serviço da Educação Física às faculdades do espírito e principalmente aquela que serve para as fixar a atenção.

h) — VIDA AFETIVA

A vida afetiva do indivíduo se caracteriza geralmente pelo seu maior ou menor grau de sensibilidade e, sobre esta, a Educação Física exerce grande ação. Em face do ponto de vista da vontade, a sensibilidade é como a mola que anima o indivíduo.

Os sentimentos intervêm no aperfeiçoamento do homem e contribuem para formação de seu caráter.

Os estados emocionais são em geral um complexo psico-fisiológico e cons-

tituem os episódios salientes da vida afetiva.

Muitas vezes uma emoção tem caráter passageiro (emoção-choque, emoção-surpresa), outras vezes ela é mais durável, podendo mesmo ser indefinida e será então considerada como “emoção-sentimento”.

O número de fenômenos fisiológicos que acompanham os estados emocionais como a tristeza, a cólera, o medo, a inquietude, a surpresa, a vergonha, etc. é considerável.

Em qualquer destes casos o indivíduo se comporta de dois modos: — modo ativo e modo passivo.

O coração, a circulação, a respiração, o aparelho digestivo, as secreções são ativadas ou retardadas segundo o indivíduo age de um modo ativo ou passivo.

A massa muscular em geral participa também na produção da emoção, pois tanto os músculos viscerais como os voluntários podem intervir: o nervoso, o tremor, o arrepiar dos pêlos, o aumento ou diminuição de tonicidade, a paralisia das pernas completam as vibrações viscerais.

Tais perturbações orgânicas nos colocam em um estado tal que diminuem o nosso controle voluntário sobre a ação e o pensamento.

A vontade cede lugar ao automatismo, tais como os gestos instintivos, reflexos habituais, etc. . . .

A Educação Física, entretanto, é uma maravilhosa provocadora e reguladora da emoção. Ela pode libertar numa atividade dolorosamente comprimida transformando-a em prazeres que são os sinais principais da saúde. Ela afasta do indivíduo a dor e contribue para o domínio de si mesmo, o qual ela faz nascer e fortificar.

A dificuldade que um obstáculo apresenta, a instabilidade de um ponto de apoio, a ferocidade de um adversário, habitam o homem ao perigo e à ação no perigo.

A nudez do corpo, a rudeza dos objetos, a violência das quedas, a fadiga, etc. . . tornam o indivíduo mudo ao sofrimento.

Inversamente o prazer é um estimulante e um tônico. Ele estimula a atividade, aumentando assim o rendimento e o valor dos resultados práticos.

A dor nos dá em geral um sinal de imperfeição e de impotência. A fadiga

se acompanha sempre dum estado doloroso em todo corpo e assim como os choques constantes podem ser responsáveis pelas doenças. O esforço penoso é o início da incapacidade.

Sentimos então a prova que flexionamentos físicos implicam em flexionamentos morais, ponto de progresso para o qual tenderá a educação da vontade.

Toda emoção é assim um sinal de uma inclinação, vinda da disposição natural do indivíduo.

A emoção, muitas vezes, faz cessar a atividade, conforme sua natureza, pois, ela é anterior à reflexão.

A necessidade de movimento, de independência, de curiosidade, a simpatia, o amor próprio, o espírito de imitação, etc. . . . são formas comuns de inclinações e elas intervêm de um modo todo particular na atividade física porque se influenciam e são influenciadas por ela. Vejamos de um modo particular:

A curiosidade é uma representação poderosa da atividade: andar para conhecer, correr e suspender-se para vêr são laços que ligam a curiosidade à atividade física. A criança aprende a evitar esforços, que, por vezes, a curiosidade não compensa, mas ela, por meio de suas corridas e saltos, sente depois que esta inclinação está plenamente satisfeita.

A simpatia é a base da execução coletiva dos exercícios de ordem (conjunto, ritmo). O movimento ou o gesto de um amigo provoca-nos muitas vezes uma irritação. É comum vermos que os soldados seguem melhor os movimentos de um sargento que de uma praça a eles antipática.

A simpatia é a comunhão da vontade na ação.

O amor-próprio: — podemos considerar como uma arma perigosa, quando manejada por indivíduos de pouca força de vontade. Por vezes serve de controle, mas a maioria dos casos excita. Os exercícios físicos tornam os seus praticantes mais senhores de amor próprio porque dão conhecimento aos indivíduos de más possibilidades.

O instinto de imitação é, em geral, a primeira inclinação afetiva beneficiada pelo exercício físico. Ele torna mais fácil a compreensão dos exercícios nos seus menores detalhes. Evita os recursos de explicação por vezes incompletos e complicados. Por meio do

instinto de imitação os instrutores podem fazer uso de um modo simples e eficaz, principalmente ao ministrar os exercícios às crianças: — o exemplo.

O medo: — por vezes insuportável, pode até imobilizar o individuo e fazer estacar os seus movimentos. A Educação Física é quem deve ter um papel importante neste caso, dando ao individuo controle sobre seus atos, confiança em sua força pelo hábito de dominar a matéria e de aproveitar o adversário.

Vemos assim que constantemente o movimento está ligado à atividade psíquica da vida afetiva.

ii) — VONTADE

Como nós sabemos, nem todas nossas ações são atos automáticos, espontâneos, que se apresentam sob forma de reflexos.

A intervenção da reflexão constitui uma excitação; a resposta a esta excitação chama-se vontade.

A vontade não é mais que uma ação voluntária.

Análise da ação voluntária

Existem 3 momentos mais ou menos artificiais no ato voluntário.

- 1) a deliberação;
- 2) a decisão;
- 3) a execução.

A deliberação é o momento que precede a decisão e é a consequência das hesitações.

Podê durar muito si as consequências do ato voluntário são importantes; devo fazer isto por tais ou tais razões, de direito, de lógica, de honra, etc. . . . ou devo fazer o contrário pelas mesmas razões?

A decisão é o "eu quero" que provoca, geralmente, a realização do ato voluntário.

Neste momento os motivos antagonistas são condenados e projetados provisoriamente para o inconsciente.

A execução — passar da decisão ao ato representa uma operação laboriosa porque os temperamentos têm aqui um papel muito importante.

A fé que o indivíduo mantém na realização de atos diversos, quer em crenças ou seitas, não é mais que a vontade em ação. Esta fé é o critério duma inteligência completa, dum caráter, é a

marca augusta da personalidade sem limites.

É o órgão de comando de nossa personalidade, ou melhor o "self-control", porque assegura o controle de nossas idéias, de nossos movimentos e ações.

Enfim, na ação controladora sobre os músculos, os atos ditos voluntários lhe dão um poder incomparável na execução.

O poder de agir se exerce sobre o corpo sob a forma de atividade motriz e assume a responsabilidade inicial de nossos atos.

A vontade está em relação direta com a completa posse das faculdades físicas, pois, a saúde e a força dão ao homem a coragem de enfrentar a vida.

Certas atividades físicas habituam-nos ao esforço, a agir prontamente, enquanto os exercícios de resistência ou de coordenação, que exigem esforço prolongado, reforçam nossa tenacidade.

O exercício físico, por seus efeitos mediatos e por seus resultados aparentes (prazer, dor, etc. . . .), leva o indivíduo a orientar judiciosamente sua vontade.

Pelo exercício físico o indivíduo descobre suas tendências e contrae os hábitos físicos.

O papel da vontade é importante nesta aquisição: aprender a respirar corretamente, conservar atitudes corretas, praticar a higiene corporal, procurar a melhoria de resultados, observar-se, etc. . . . nada será possível se não soubermos *querer*.

j) — TEMPERAMENTO

O temperamento resulta do conjunto de traços gerais que caracterizam a constituição fisiológica de um ser.

Ele é função, com caracteres diversos, de uma dupla hereditariedade:

- 1.º) hereditariedade da raça;
- 2.º) hereditariedade da família.

Quanto ao primeiro caráter, nós sentimos constantemente a diferença de temperamento entre um ariano e um latino, por exemplo, sendo estas diferenças funções do meio.

Quanto ao segundo, os fatores mais diversos surgem com suas influências, como doenças, alcoolismo, hereditariedades diretas ou cruzadas, as quais nos fornecem os elementos necessários à

definição do temperamento como caráter individual contrariamente aos predicados recebidos.

Estou de pleno acôrdo com os autores que orientaram na confecção deste artigo:

“O temperamento evolue com a idade e causas as mais diversas o podem modificar. As doenças crônicas que surgem frequentemente, as trocas de regime de clima, de profissão, etc.,... determinam hábitos que influem mais ou menos profundamente sobre o temperamento”.

É claro e não pode haver dúvidas que a Educação Física, por seu poder de atividade, é capaz de modificar profundamente o temperamento recebido, por ter ela uma influência benéfica sob o lado psicológico, como acabamos de mostrar.

k) — CARÁTER

O caráter e o temperamento representam os dois aspectos de uma mesma

personalidade, tais como se fossem as faces de uma lente concava-convexa.

O caráter é mais complexo que o temperamento, porém, mais acessível porque êle é influenciado com mais facilidade pela vontade e inteligência.

Todos os dados e aquisições de conhecimentos, as idéias morais, religiosas ou políticas, influenciam sôbre o caráter e o modificam.

“É um erro pensar, à maneira de Rousseau, que existe o homem originariamente bom. Não há homem honesto ou criminoso-nato. Os pais e educadores têm por missão desenvolver intensamente as boas qualidades e abolir as más”.

Os fatores que influem sôbre a evolução do caráter são, como vimos, de ordem fisiológica, psicológica e social.

Os exercícios bem escolhidos, se êles educam nossos órgãos, se aperfeiçoam nosso sistema nervoso, nos permitem ser senhores de nós mesmos, educadores de nossas paixões.

Do lado psicológico o caráter é moldado pelo exercício soberano da vontade, tornando-se são.

Enfim, na vida social, a ligação que produzem os jogos e competições completam de modo feliz os fatores educativos do caráter.

A Educação Física, bem compreendida, tem o calor de uma terapêutica eficaz que combate, em função do tempo, os doentes, apáticos e impulsivos.

Ela é um agente poderoso, sábio e decisivo na formação do caráter.

A importância que tem a Educação Física, o conhecimento da atividade psíquica, animadora do corpo, reguladora de suas funções, órgão de comando de seu funcionamento, fica aqui assinalada em traços gerais, para mostrar ao educador físico que sendo êle senhor de uma cultura psicológica geral e rudimentar, poderá encontrar aplicações de seus conhecimentos nos trabalhos diários e poderá assim, de modo judicioso, contribuir para o progresso da Educação Física Racional.