

1083

1902

A PROPOSITO
DA
EDUCAÇÃO PHYSICA
DA
CREANÇA

no 16 EHC

José Simões Ferreira Figueirinhas Junior

N.º 6

A PROPOSITO

DA

EDUCAÇÃO PHYSICA

DA

CREANÇA

(dos 6 aos 12 annos)

DISSERTAÇÃO INAUGURAL

APRESENTADA Á

Escola Medico-Cirurgica do Porto



110/6. EMC

PORTO

TYPOGRAPHIA UNIVERSAL (a vapor)

T. de Cedofeita, 56

1902

ESCOLA MEDICO-CIRURGICA DO PORTO

DIRECTOR

DR. ANTONIO JOAQUIM DE MORAES CALDAS

LENTE SECRETARIO

Clemente Joaquim dos Santos Pinto

Corpo Cathedratico

Lentes Cathedraticos

- | | |
|---|--|
| 1. ^a Cadeira — Anatomia descriptiva geral | Carlos Alberto de Lima. |
| 2. ^a Cadeira — Physiologia | Antonio Placido da Costa. |
| 3. ^a Cadeira — Historia natural dos medicamentos e materia medica | Illydio Ayres Pereira do Valle. |
| 4. ^a Cadeira — Pathologia externa e therapeutica externa | Antonio Joaquim de Moraes Caldas.
Clemente J. dos Santos Pinto. |
| 5. ^a Cadeira — Medicina operatoria. | |
| 6. ^a Cadeira — Partos, doenças das mulheres de parto e dos recém-nascidos. | Candido Augusto Corrêa de Pinho. |
| 7. ^a Cadeira — Pathologia interna e therapeutica interna | Antonio d'Oliveira Monteiro. |
| 8. ^a Cadeira — Clinica medica | Antonio d'Azevedo Maia. |
| 9. ^a Cadeira — Clinica cirurgica | Roberto B. do Rosario Frias. |
| 10. ^a Cadeira — Anatomia pathologica. | Augusto H. d'Almeida Brandão. |
| 11. ^a Cadeira — Medicina legal | Maximiano A. d'Oliveira Lemos. |
| 12. ^a Cadeira — Pathologia geral, semiologia e historia medica. | Alberto Pereira Pinto d'Aguiar. |
| 13. ^a Cadeira — Hygiene | João Lopes da S. Martins Junior. |
| Pharmacia | Nuno Freire Dias Salgueiro. |

Lentes jubilados

- | | |
|----------------------------|--|
| Secção medica | } José d'Andrade Gramaxo.
Dr. José Carlos Lopes. |
| Secção cirurgica | |
| | } Pedro Augusto Dias.
Dr. Agostinho Antonio do Souto. |

Lentes substitutos

- | | |
|----------------------------|--|
| Secção medica | } José Dias d'Almeida Junior.
José Alfredo Mendes de Magalhães. |
| Secção cirurgica | |
| | } Vaga. |

Lente demonstrador

- | | |
|----------------------------|---------|
| Secção cirurgica | } Vaga. |
|----------------------------|---------|

A Escola não responde pelas doutrinas expendidas na dissertação
ou enunciacadas nas proposições.

(Regulamento da Escola, de 23 de abril de 1840, art. 155)

A' Saudosa Memoria

DE

Meu Pae

A Saudade não precisa
de adjectivos

A Minha Mãe

A Minhas Irmãs

Á CUNHADA EXEMPLAR

D. Clara de Lima Figueirinhas

O quanto te sou grato, nem eu
mesmo o sei dizer.

Muito obrigado.

A MEU IRMÃO

Dr. João Figueirinhas

Tudo isto é teu; e bem vês que nada significa para quem como tu, tem direito a muitissimo mais. Não te procurei nunca que te não encontrasse sempre a sorrir, satisfazendo sempre os meus desejos. Perdoa, pois, esta pequenina lembrança, mas fica certo que te será eternamente agradecido o que te deve tudo que é ou chegar a ser o

José.

A MEU IRMÃO

Antonio

Foste o primeiro e o ultimo. Como sabias ensinar-me o *A, B, C!* Devo-te tanto, que tudo quanto podesse dizer-te ou fazer, seria apenas um testemunho pallido da muita amisade e do reconhecimento immenso do

José

A Minha Mulher

A MINHA CUNHADA

D. Maria Garcia Pinto

Á bem saudosa memória

de minha cunhada

Angela Beltrão Figueirinhas

Eras uma santa!

Foi ainda na primavera da vida que
fugiste... e a minha saudade cá está
ainda bem viva, bem esmagadora...

À memória de meus Tios

De meus Sobrinhos

À memória do **EDUARDINHO**

Uma saudade

1.^a Ex.^{ma} Sur.^a

D. Clara Barbosa de Lima

e a seu Ex.^{mo} Marido

João B. de Lima Junior

Bem hajam.

O meu reconhecimento será eterno.

Aos meus queridos sobrinhos

Judith

Maria Clara

Berthinha

Julinha

Ao afilhado e sobrinho

Alberto

Muitos beijos.

A' minha querida Tia e Madrinha

D. Emilia dos Santos

E A SEU MARIDO E MEU PRESADO TIO

José Antonio Monteiro dos Santos

A seu irmão

Antonio Monteiro dos Santos

A vossa extrema dedicação
confunde-me.

A Minha Cunhada OLIVIA

A meu irmão LINO

A meus presados cunhados

A meus sobrinhos de Cambra

A ex.^{ma} snr.^a

D. Anna de Lima Carvalho

e a seu Ex.^{mo} Marido

Dr. Narciso de Carvalho

Obrigado por tudo.

A seus extremosos filhos

D. Maria Helena e Adelina

À memoria da Ex.^{ma} Snr.^a

D. Julia Brandão

À Ex.^{ma} Snr.^a

D. Maria Brandão

Agradecido.

Ao Ex.^{mo} Snr.

Abel Brandão

e a seus filhos

AO MEU PRESADÍSSIMO AMIGO

José Fernandes Moita Junior

Ainda sou o mesmo que ia
ao teu Carvalhal. Já mais esque-
cerei a tua boa amisade e extre-
ma dedicação.

Aos meus amigos

*Antonio Calças
Antonio Ferreira
Abilio Lages
Antonio Tojal
José Calças Junior*

H' assim que deves ser sempre.

A' memoria

do Ex.^{mo} Sur.

José Wendel

Á Ex.^{ma} Snr.^a

D. Adelaide Wendel

A suas Ex.^{mas} Filhas

Nunca olvidarei os vossos impagaveis
favores e a vossa boa amisade.

A seus Ex.^{mos} Maridos

A' minha amiguinha Adelaidinha

BEIJOS

A' Ex.^{ma} Srr.^a

D. Leonor Costa

e a seu Ex.^{mo} Marido

Joaquim da Costa

Muita amizade.

Ao meu presadissimo amigo

José Agostinho

Ao amigo e ao escriptor cujo
caracter e talento são bem um va-
lente escudo contra as investidas
quichotescas dos cretinos e dos nul-
los. Á sua amisade esta lembrança
saudosa d'um amigo que é tambem
um dos seus mais pallidos admira-
dores.

Ao seu prezado e bom amigo

Antonio Justino Ferreira

Não lembrar o seu nome n'este
insubstancioso trabalho, seria es-
quecer o pedagogo illustre e sabe-
dor que tanto tem luctado pela
instrucção de nossa terra.

Ao meu Dignissimo Presidente

Moraes Caldas

Homenagem ao vosso
saber.

A Ex.^{ma} Srr.^a

D. Anna Viegas dos Santos

e a seu Ex.^{mo} Marido

O afilhado grato.

AO SABIO PROFESSOR

Ill.^{mo} e Ex.^{mo} Snr.

Roberto B. do Rosario Frias

Homenagem ao seu muito
saber e á sua modestia.

Ao Ex.^{mo} Sur.

Conde de Campo Bello

Dig.^{mo} Lente da Academia

Aos professores do Lyceu do Porto

Dr. Ribeiro Nobre
Joaquim de Vasconcellos
Angelo Vidal

O ex-discipulo muito reconhecido.

Aos meus condiscipulos

AOS MEUS CONTEMPORANEOS

Aos meus amigos

AO CORPO DOCENTE

DA

Escola Medica

A exigencia da lei, apenas essa, dura e formal, intransigente, me obriga a escrever esta these, em que o meu espirito necessariamente soffre a indizível tortura de coagir, por seu turno, a pobre consciencia a dar como sua obra perfeita o que, n'este caso, jámais passa de fugitivo e claudicante esboço, tenue como um vagido. Não representa, pois, o meu trabalho devêras o muito ou pouco que ha a esperar, em conhecimentos profissionaes, bem uteis á Humanidade na sua clareza, profundeza, ou orientação positiva, da mentalidade obscura, d'onde estas palavras de verdade derivam espontaneas, em tudo desartificiosas e sinceras, corajosas apenas de justiça. A escassez do tempo — tão monotonamente invocada em apertos congeneres e tão legitimo e doloroso motivo — os trabalhos assoberbantes do quinto anno, cheio de labutas diarias que divorciam o espirito das lucubrações mais simples, e muito, por

signal, das que permittam o bello desafogo em que o estylo se suavisa e intensifica, desmentiriam, além do mais que vem da minha incompetencia nativa, qualquer pretensão ambiciosa, qualquer velleidade pueril de obra pensada e grave, com aurèola de revelação auspiciosa a destacar-se, rica de luz e força, nos áditos do sumptuoso e generoso templo da Sciencia. Não. Se a lei me obriga a este verdadeiro parto forçado, provocado por ferro, duro como algemas, na observancia submissa da velha philosophia do *dura lex, sed lex*, não seerei eu quem pretenda dar character de organismo completo e são ao que, quando muito, pode ter honras de aborto á força, estranho, porque falla logo ao nascer, mas condemnado, apezar d'isso, á triste poeira sangrenta de todos os abortos.

E, dito isto, sem artificios, consoante a consciencia manda, direi da escolha do assumpto, como é da praxe e como tenho afinal de dizer para obviar a provaveis reparos de espiritos honestamente meticulosos. Seduziu-me a educação physica das creanças, dos 6 aos 12 annos, exactamente pela boa vontade de fazer um trabalho sincero, quanto possivel, embora, pelas razões expostas, fatalmente incompleto. Attentando em que o assumpto é dos dominios da medicina, e da melhor, porque se aproxima dos estudos da hygiene superior, não me desviou d'elle o facto de ser pobre de spectaculo-

sos diagnosticos e de technologias cerradas e precisas, porque vi n'elle afinal o que è preciso procurar em todo o trabalho congenere — a vulgarisação e regular explanação de verdades positivas que interessem, directa ou fundamentalmente, á saude physica e, portanto, moral da Humanidade. Depois, na impossibilidade plena de deixar um trabalho relativamente consciencioso sobre questões em que a theoria não anda bem seguida d'uma pratica auctorisada e salutar, inclinei-me para um assumpto que, ha annos, me sorri ao espirito, não só pela sua incontestavel e mais comprehensivel importancia, mas tambem pelo meu entranhado affecto ás creanças, a cujos estados pathologicos me tenho dedicado, de preferencia, com uma predileção incansavel, todos os dias premiada por alguns resultados felizes.

E isto, se me aparta bastante da tortura vulgar de fazer a minha these d'um assumpto que se conhece theoreticamente sem a menor corroboração pratica, pondo assim o espirito á mercê das mais pungentes e continuas duvidas, alenta-me muito ainda, até á quasi certeza de que a benevolencia do meu Illustre Jury não carecerá de apoiar-se n'um extremo humilhante para avaliar da capacidade de estudo de quem opta com lealdade pelas questões que o interessam por sympathy e por terem recebido do seu espirito alguma ob-

servação, pouco valiosa decerto, mas tenaz e bem intencionada sempre, derivante da melhor vontade de saber, ambiciosa indefessamente de conclusões positivas, sadamente humanitarias, quanto possível condignas de Sciencia. E, n'esta convicção, espero que o que é defeito por visão imperfeita, ou invencivelmente rudimentar, seja supprido pela franqueza completa nas duvidas, como pela honestidade inequivoca nas afirmações, e ainda pelo respeito inabalavel das orientações honestas de todos os bons auctores consultados com fervor e lisura, sem arreganhos irrisorios de erudição barata e vã, sonora de citações e adaptações, incadas quasi sempre de barbarismos deprimentes.

Historia

A educação physica das creanças teve apostolos ardentes, embora ás vezes inconscientes a rigor, na vida mais remota da Humanidade, sendo bem celebres, sobre o assumpto, as austeras legislações espartanas, os preceitos da republica de Roma, toda essa obra de revigoração physico que transluz dos jogos athleticos e d'outros similares, em que o adolescente se mostrava robustecido por bellos e sadios exercicios na infancia. Pode affirmar-se mesmo, que a educação physica das creanças é como que contemporanea das primeiras gerações da Humanidade, se notarmos com serenidade que a vida caçadora dos primeiros homens, levando comsigo as creanças em montarias selvaticas, em odysseas extranhas, cheias por vezes de lutas titanicas com as fêras, impunha essa educação, como normalidade social, decerto sem a consciencia effectiva do seu fim, mas sempre como necessidade inherente a todo o homem de então.

Mas, deixando essa inconsciente educação physica

e ainda mesmo as boas doutrinas de Platão e outros philosophos da antiguidade sobre o assumpto, voltamos os olhos á Europa em geral, nos aureos tempos da Renascença.

Encarando a Italia, metacentro das artes e das sciencias n'aquelles grandiosos séculos, depára-se-nos a figura original de Vittorino Rambaldoni, nascido em *Feltro* no anno de 1378, e homem extraordinario que, segundo o seu discipulo Prendilacqua, mereceu ao papa Eugenio IV—por Vittorino ser de muito pequena estatura—esta phrase, eloquentissima na sua singeleza:

Que grande alma n'um pequeno corpo!

Vittorino foi mais pedagogo pelos exemplos extraordinarios da sua pratica luminosa do que mesmo pelos seus bellos livros e tratados. Preceptor dos filhos do principe Gonzaga que lhe deu generosamente os meios de fundar o celebre collegio *La Giocosa*, devotou-se á infancia com um enthusiasmo santo, adestrando os seus discipulos, desde os mais tenros annos, nos exercicios diarios da equitação, do tiro, da flecha, de lucta, do jogo de espada, das corridas, de tudo, emfim, o que elle julgasse util á educação physica dos seus discipulos.

Alliando a este grande cuidado pela saude dos seus collegiaes a caridade mais nobre, instruindo e educando gratuitamente as creanças desprovidas de meios de fortuna, Vittorino preparou uma bella geração d'homens, notaveis mais tarde pela flagrante comprovação que deram em todos os seus menores actos, da verdade eterna do conhecido aphorismo *Mens sana*

in corpore sano. É certo que similares collegios tinham apparecido muito antes na Inglaterra, mas, dirigidos exclusivamente por ecclesiasticos, não attingiam a importancia da educação rigorosamente leiga do *Giocosa* e de outros que mais tarde Vittorino fundou, um tanto nas pisadas da França que, tambem antes da Edade-Media, independentára o ensino leigo do religioso, pondo o ensino a cargo das communas e de muitas iniciativas particulares.

Em 1491, salienta-se em Milão Mafeo Vegio com o seu formoso livro «*Sobre a educação das creanças*» e já são surprehendentes os conselhos d'aquelle pedagogo illustre, notavel pelos seus conhecimentos physiologicos — os que se podem esperar do seu tempo — mas brilhantes de verdadeira e criteriosa philosophia, desinçada da phraseologia tenebrosa e futil que era distinctivo geral das obras eruditas de então, quasi todas escriptas em latim, como a sua (*De educatione liberorum*) e como as didacticas do proprio Dante, o assombroso poeta e o grande creador, com Brunetto Latini, seu mestre, da formosa e cantante lingua italiana. Um dos preceitos mais simples e mais perduraveis, senão indestructiveis, de Mafeo Vegio era o seguinte: «As creanças deverão ter exercicios physicos, mas nem demasiadamente brandos nem demasiadamente violentos e sempre dignos d'um homem livre.»

E a propaganda de Mafeo Vegio e Vittorino fructificou logo na Italia tão assombrosamente, que no alvorecer do seculo XVI, vemos os grandes senhores italianos, incluindo os cardeaes, fazerem em publico

muitos exercicios physicos o que, segundo F. Burchke,¹ fez desaparecer salutarmente as desigualdades sociaes brazonadas que assignalam as castas e as gerarchias, sempre parasitarias ou cruelmente devoristas, emfim a separação odiosa do povo em duas familias distinctas: a dos poderosos e a dos humildes até uma verdadeira e degradante escravatura.

Sobre a verdade do que affirmamos, quanto aos exercicios physicos em publico dos mais prestigiosos principes da Egreja, basta lêr-se o *De Cardinalatu* de Paolo Cortése, livro dado á estampa em 1510 e que insere um longo capitulo *De regimine sanitatis*, em que se frisam, por signal, com extraordinaria e nobre paixão, todos os meios racionaes da conservação da saúde, dedicando-se muitòs e luminosos periodos aos exercicios physicos e tudo sob um criterio, bem solido de conhecimentos, miudamente physiologicos, devéras dignos das lucubrações d'um medico eminente e aureolado, de preferencia, por uma pratica respeitavel e longa.

Não podia deixar de reflectir-se em toda a Europa este clarão adoravel da nova sciencia da Italia, a pedagogia, ainda balbuciante em grande numero das suas affirmações, mas já positiva de radiosos ensinamentos sobre a educação physica que ia sendo logicamente acompanhada de conclusões, progressivamente deduzidas, sobre a educação moral e mental. E assim foi. Derivou da

¹ *Die Cultur der Renaissance en Italien*, tom. II, pag. 72.

Italia toda a educação physica das creanças nos collegios da Inglaterra e o aperfeiçoamento da que já existia na França, no tempo em que o immortal Harvey, que mais tarde descobriu a theoria da circulação do sangue, ainda estudava na Universidade de Padua. As obras pedagogicas de Scaino e principalmente o livro *De arte gymnastica* de Mercuriali, com desenhos magistraes de Coriolano, corriam todas as principaes côrtes da Europa, ganhando, com o volver dos tempos, legiões de proselytos da santa cruzada pela educação physica, cruzada que alguns auctores classificam pittorescamente de symptomatica de prematuro enfraquecimento de raça, pelo que parece que os sadios exercicios da mocidade espartana e que a hygiene dos japonezes, descripta pelos nossos viajantes do seculo XVI e começos do XVII, tambem significavam a proximidade da extincção dos povos, embora o primeiro encha muitos seculos de fulgurações de rara vitalidade e o segundo ainda hoje seja na Asia o mais bellicoso e poderoso, a ponto de convir, deante da monstruosidade do Imperio do Meio, como bravo alliado da insaciavel Gran-Bretanha. Assim, n'esta mesma Gran-Bretanha, a educação physica das creanças radicou-se, ampliando-se sempre, até os nossos dias, em que è perfeita e empolgante mesmo de resultados admiraveis, contrabalançando as influencias spleenicas do clima e até as consequencias nocivas da legendaria intemperança dos sisudos bretões. Desde os mais obscuros pedagogos — West, Fiscdar' etc — até Stuart Mill, emfim até ao grande Spencer, impõe-se-nos um luzido exercito de

pedagogos inglezes, todos distinctos philosophos, como é imprescindivel condição de quem se salienta em estudos de boa pedagogia e levantando sempre com paixão o seu brado pela educação physica das creanças, que apontam, como imprescindivel, baseados perfeitamente na luminosidade mais irrefragavel de esplendidos e frequentes exemplos.

E o mesmo succedeu na sensata e laboriosa Allemanha, embora muito tarde, como na brilhante e generosa França, onde a pedagogia começa em homens como Montaigne, continúa em espiritos como os de J. Jacques Rousseau, Fénelon, Pascal, Nicole e Arnaud, e se aperfeiçoa nas lucubrações benemeritas e lúcidas de M.^{me} Pape-Carpentier, de Chasteau e de tantos outros.

Em Portugal, a educação physica das creanças não tem uma historia tão antiga como na propria Allemanha, talvez porque a vida luctadora do nosso povo, absorvido em pelejas continuas, em immortaes conquistas, grandemente épicas, em esforços titanicos e inegalados, como os dos descobrimentos, e ainda a ignorancia, oriunda bastante da difficuldade de relações com o centro da Europa, nos tolhessem tão bellos alvares d'uma parte essencial da pedagogia, já triumphante em quasi todos os povos civilisados de então, permitindo apenas a influencia grata dos poetas de Italia, não só devido á sympathia viva da nossa indole sentimental e aventureira pelas epopeias e lyricas dos Tassos e Petrarchas, mas tambem á predominancia, nas nossas classes cultas, do estudo do latim, caracteriza-

damente poetico, — Virgilio, Horacio, Ovidio, Phedro, Juvenal — e, por filiação proxima, do italiano, mas ainda nas obras dos seus poetas mais celebres e sensationaes.

Só Theodoro d'Almeida, padre insigne pelos seus talentos e noções profundas, admirador intelligente do célebre Newton, rasgou prestigiosamente um pedaço das trevas do ensino nacional com a sua monumental *Recreação Philosophica*, mas não encarando ainda, apesar do seu elevado talento, a educação physica das creanças, visto que descurou por completo os assumptos d'hygiene, apesar de já no reinado de D. João IV o medico d'este soberano, Francisco da Fonseca Henriques, ter escripto a sua *Ancora medicinal para conservar a saude*, obra repleta de gongorismos arduos, que a fez nulla, nada influenciando no animo do povo, considerando-se, portanto, como não existente, de tanto que foi refractaria ao paladar dos menos ignorantes.

E, além de outra tentativa do celebre Dr. Antonio Nunes Ribeiro Sanches, auctor do *Tratado de conservação de saude dos povos* (edição de 1758 em Lisboa e de 1756 em Paris), pouco vulgarizado, apesar dos brilhantes creditos do auctor que, aliás, se evidenciou ainda o reputado rival dos primeiros naturalistas europeus do seu tempo, só encontramos em 1787 o opusculo *Summario dos preceitos concernentes á educação das creanças, ás differentes profissões e officios, etc.*, pelo Dr. Manuel Joaquim Henriques de Paiva, que, afinal, resumiu, adaptando-o com mais ou menos felicidade, outro esboço da *Medicina Domestica* de Bu-

chan, feito em França por Duplanil — com bastante successo em toda a Europa.

Depois, em 1790 e 1791, corriam em Portugal, impressos a expensas da Academia Real das Sciencias, dois volumes d'uma obra intitulada *Tratado da educação phisica dos meninos*, mas tendo dois auctores, porque um dos volumes foi devido á nervosa penna de Mello Franco e o outro á não menos fluente do barão d'Almeida, Francisco José d'Almeida.

Escripta em estylo terso, bastante desenvolvida e interessante, a obra porém, não se popularizou, pelo que não foi reimpressa, o que, aliás, não aconteceu á outra obra do citado Mello Franco — *Elementos d'Hygiene*—que, tambem a expensas da Academia Real das Sciencias, teve a sua terceira edição em 1823, embora não visasse bem a edição phisica, nem sobre a Hygiene em geral expozésse novidades muito surprehendentes.

Em 1822, o futuro lente da Universidade, e então clinico em Castello de Vide, Dr. Jeronymo José de Mello, deu a lume a *Memoria philosophica sobre a megalanthropogenesis* ou *Arte de aperfeiçoar a especie humana*; mas o auctor, preocupando-se de preferencia com o matrimonio, apresenta alvitres irrealizaveis, um tanto bellos apenas na sua exposição curiosa, não destituida afinal de certo interesse, empolgante por vezes, mas accusando uma clara febre de originalidade phantastica, demasiadamente inopportuna.

E n'esta penuria sobre o assumpto estivemos em Portugal até ao anno de 1866, em que o conselheiro Guilherme da Silva Abranches extrahiu duma obra

franceza, de Donn , conservando-lhe o mesmo titulo, o seu *Manual da Hygiene da Infancia, ou conselhos  s m es de familia sobre o modo de criar e educar os filhos*, obra bastante completa nos seus ensinamentos, rica de preceitos methodizados com excellente clareza e regular desenvolvimento, digna, em summa, da consulta dos estudiosos da educa o physica das crean as, mesmo nos tempos d'hoje, depois de triumphante a boa pedagogia.

Mais tarde, em 1872, appareceu, por m, uma obra de superior envergadura, escripta pela penna elegante e laboriosa do dr. Augusto Filippe Sim es, lente de medicina na Universidade de Coimbra, e que, sob o titulo de *Erros e preconceitos da Educa o Physica*, foi acolhida com grande e justiceira estima, seguindo-se-lhe depressa a segunda edi o, o que levou o sabio escriptor a publicar, em 1874, o seu magnifico livro *Educa o Physica*, em que o mais alto criterio scientifico   constantemente apoiado n'uma observa o luminosamente profunda. O capitulo viii — *Hygiene da Infancia* — p de considerar-se um dos mais brilhantes e completos que, no genero, se tem publicado em toda a litteratura pedagogica.

E, posteriormente a esta obra primacial, o estudo da educa o physica das crean as no nosso paiz interessou muitos e radiosos espiritos, produzindo varias obras, sobejamente conhecidas, desentranhando-se em adapta es felizes dos systemas Froebel e Pestalozzi, depois de se assignalar ha muito nos maravilhosos resultados de estabelecimentos como a Casa Pia de Lis-

boa, hoje colhidos tambem por varias instituições congeneres de Lisboa e Porto.

Nos ultimos tempos, o crescente cuidado pela educação physica das creanças despertou, por signal, ainda auspiciosamente uma lembrança feliz no illustrado animo d'um medico distincto, o sr. dr. A. Baptista que, sob os auspicios da talentosa e benemerita escriptora snr.^a D. Carolina Michaëlis de Vasconcellos, trasladou para vernaculo a incomparavel obra de Ammon *Deveres Maternos*, com numerosas edições na Allemanha e que, lida com interesse em Portugal, hade concorrer poderosamente para que a educação physica das creanças seja encarada com rigor desde a preoccupante vida fetal, que o vulgo geralmente considera apenas com a triste indifferença da mais absoluta ignorancia, uma ignorancia, aliás, systematicamente alentada, ao que parece, pelos poderes publicos.

Emfim, em Portugal, como na França, na Inglaterra, na Allemanha, na Belgica, na Suissa, na Italia e nos Estados-Unidos, a educação physica das creanças está destinada a ter o primeiro logar nos assumptos mais interessantes da pedagogia e só assim decerto se pôde attingir o desejado revigoramento da raça e, por bem logica e certa consequencia, a positiva realidade de tudo quanto diz respeito á destruição completa da crise moral que é a causa deploravel e hedionda de todas as demais crises das sociedades.

Assim, a nossa pallida e apressada referencia historica, por não poder ter outro merecimento, talvez possa servir de sincero estimulo a todos aquelles que, com

mais aptidões e mais tempo, e principalmente com mais auctoridade, entendam que da historia d'um bello ideal — mas historia bem vulgarisada, que saiba insinuar-se pelo interesse, porventura até por hábeis e preciosas narrativas — advem sempre uma boa lição, intrinsicamente profunda e generosa, muito em especial, quando acompanhada, a rigor, do relato bem nítido das consequências, tristemente fúneas, que a Patria e a Humanidade colhem do menosprezo, verdadeiramente insano, d'esse ideal superior e limpo.

E onde se deparará aos espiritos ideal mais grandioso e fecundo do que o da boa educação physica das creanças?

Quem não vê que depende da perfeita victoria d'elle a felicidade complexa dos povos e, portanto, a sonhada perfectibilidade humana?

Hoje que tudo è falsificado — desde o character até à propria atmospherá — d'onde vem a pathologia monstruosa das almas, a par da pathologia esmagadora dos corpos — não será justo, não constituirá mesmo um sagrado e indeclinavel dever, a cruzada da educação physica das creanças, educação que permitta formar verdadeiros homens, em tudo sadios, para se constituir uma verdadeira Humanidade, digna devéras da missão elevada que lhe cabe?

Por isso, deixando estes mesquinhos esboços historicos, queremos admittir a ambiciosa consolação de que têm o merecimento de poderem despertar nas almas dos mais sabedores a ideia duma grande e criteriosa historia

sobre tal assumpto que, por todos os motivos, deve preocupar primacialmente os espiritos dos sinceros patriotas e, portanto, de todos os verdadeiros amigos da Humanidade.

II

O exercicio

Abandonaremos, por demasiadamente complexas para a leve urdidura d'esta these — que tem de ser escripta em poucos dias e sob o peso das labutas multiplas do 5.º anno medico — questões primarias e logicamente preliminares do nosso trabalho, como as da progenitura, da transmissão hereditaria, da consanguinidade e ainda do regimento da gravidez, aliás tratadas, brilhante e proficientemente, em muitos livros — de molde, por signal, a darem os mais copiosos e seguros ensinamentos, e assim, as mais solidas bases para a explanação incisiva de positivos preceitos sobre toda a educação physica das creanças.

Obrigados, pela escassez de forças e de tempo, á maior restricção do nosso trabalho, abordaremos a creança nos primeiros annos da escóla, acompanhando-a com simplicidade, mas com dedicação, aconselhando-a emfim, pelo pouco que sabemos experimentalmente e

pelo muito que auctores prestigiosos teem dito sobre um assumpto, assim ponderoso e sempre momentoso, absorvente por excellencia.

A educação physica das creanças, como a do homem em todas as edades, implica ardentemente a ideia do exercicio. De resto, não ha peior supplicio para qualquer creatura do que a immobilidade forçada. Assim o confessou o celebre assassino Damiens, posto á prova de todos os supplicios mais cruéis e succumbindo sô deante do indizível martyrio da immobilidade forçada, quando rigorosamente preso por fortes correias a um catre, onde esperou, durante dias, a hora tragica em que devia subir as escadas do patibulo.

A necessidade do movimento causa dores tão cruciantes como a fome e como a sêde, manifestando-se logo uma inquietação geral, um estado plenamente nevrótico, que enerva e que perturba.

Os irrationaes mesmo sentem esse soffrimento penosissimo da immobilidade, como se conhece nos enormes esforços que elles desesperadamente empregam para se libertarem duma jaula, d'uma gaiola, d'um poste a que os prendam etc. E', pois, o exercicio o fundamento lógico de toda a educação physica, de tanto que é imposto innatamente.

Posto isto, é flagrante em demasia o grande erro de se sujeitar a creança nas escólas a uma dura e severa immobilidade, prohibindo-lhe, além da mudança constante de logar, os menores movimentos, ás vezes os menores gestos. N'uma idade em que tudo a propelle a correr, a saltar, mesmo a trepar, com-

prehende-se, sem difficuldade, o que representa, em tortura cruciantissima, a postura hirta e immovel, a reclusão absoluta, em que o corpo toma attitudes mortas de estatua. Percebe-se, egualmente, quanto esse exaggero da velha pedagogia concorreu não só para o ódio á escola, mas tambem para o triste affazimento gradual á falta de exercicio, origem certa da degeneração pavorosa das raças. Mas desta evidencia desoladora deveremos concluir, que só seria justo permittir por completo ás creanças que saltassem e corressem, mesmo na escola, com detrimento da instrucção e educação, de que carecem tanto como do vigor physico? Longe de nós tão exaggerada ideia. A creança, como a ave se habitua á gaiola, póde e deve acostumar-se a uma relativa immobildade; mas é preciso notar se ella ganha esse habito, gradualmente, se não se condemna a um empertigamento sombrio e absoluto, finalmente se tem horas de desafogado e desanuviado recreio.

Tenhamos sempre emfim deante dos olhos o velho aphorismo, extensivo a todas as questões: *in medio consistet virtus* e, n'esta conformidade, pesemos os seguintes factos, diametralmente oppostos, mas dignos de meditação profunda:

1.º— A creança absolutamente livre na escola não póde attender, não póde empregar efficaamente as faculdades da alma, porque apenas exercita devéras as forças do corpo;

2.º— A immobildade, ainda que creada á custa do habito graduado, prejudica sempre o organismo, porque enerva, sendo geralmente conhecido por

exemplo, que se póde habituar um homem a ter um dos membros immobilizado por meio d'um aparelho, a cuja compressão se irá affazendo, paulatinamente, mas que, tirado o aparelho, esse membro nos apparecerá diminuido de volume, de musculos flacidos, de pelle mirrada e de articulações ankylosadas, muito mais fraco, mais incapaz de movimento.

O meio termo resulta claro da approximação antagónica d'estes factos, porque se não deve argumentar ferrenhamente com a triste verdade de que as creanças, por fim, se habituam á mais severa disciplina, se attendermos a que esse affazimento completo, denunciando nas creanças a ausencia de dor pela falta de exercicio, attesta-nos deploravelmente a inutilisação plena dos seus organismos, já tão embotados, que vegetam e não vivem — na rigorosa acepção d'esta palavra.

Conclue-se, pois, evidentemente, não a necessidade nas escolas d'uma disciplina que extinga todo o exercicio, mas d'aquella que, baseada nos melhores conhecimentos mentaes e affectivos, saiba regular suavemente esse exercicio, aproveitando os repousos, tão uteis para se evitarem as fadigas nocivas do corpo, na adestração das forças da alma que esteve em descanso, enquanto o movimento agitou e adestrou o organismo.

O exaggero da disciplina, muito peor que o exaggero do exercicio, mata a alma com o corpo, e é dever claro, pelo menos, optar-se pelo que mais garanta a existencia do individuo. O educador deverá, além d'isso, pensar constantemente n'isto: que não periga

a ordem das escolas, quando as creanças fallam e riem, mas sim quando elle, não as sabendo interessar com as materias de que trata, nas horas em que a fadiga physica as immobilisa naturalmente, está tão longe da boa comprehensão do seu mister, como o exaggero brutal o está das medidas inspiradas por um inequivoco bom-senso.

E, facilmente demonstrada assim a necessidade do exercicio, mesmo nas escolas, d'onde — principalmente em Portugal — anda proscripto quasi sempre com revoltante severidade, vejamos quantas especies de exercicios podemos considerar, para as recommendarmos nas suas applicações mais praticas.

Attentando-se em que ha exercicios frisadamente tendentes á utilisção dos movimentos naturaes, propellidos puramente pelo instincto, e em que, por outro lado, ha exercicios que reclamam movimentos, não impostos instinctivamente, dividi-los-hemos em *naturaes* e *artificiaes*, divisão que julgamos auctorisada com o seguinte facil e intuitivo exemplo: Imagine-se um homem deante d'uma prancha vertical e diga-se a esse homem que a suba. Se o homem em questão recorrer tão sómente ao seu instincto, fará naturalmente o seguinte — abraçará a prancha com os braços e com as pernas, soccorrer-se-ha das mãos e dos pés. Porém, se esse homem conhecer a gymnastica, dispensará o auxilio das pernas, porque lhe ensinaram a subir só á força dos pulsos. No primeiro caso, é obvio que o exercicio é absolutamente *natural*, como no segundo caracterisadamente *artificial*.

Mas não é só o instinto, a nosso vêr, o que estabelece ou justifica esta differença, porque os exercicios naturaes são caracterisados ainda vivamente, ou antes, radicalmente, pela sua tendencia para simplificar as difficuldades, o que não succede com os artificiaes, porque as procuram, habituando o organismo ás situações em que è imprescindivel o uso de verdadeiros esforços. E isto — diga-se de passagem — nos auctorisaria ainda a dividir os exercicios em *faceis* (os naturaes) e *difficeis* (os artificiaes).

Mas qual d'estes exercicio: convirá na educação physica das creanças? Eis a pergunta que surge directamente, depois d'aquellas simples definições.

Se os exercicios artificiaes exigem do organismo muito mais intensos esforços musculares do que os exercicios naturaes, affirma-se, plena e flagrante, a sua superioridade, porque, muito mais que os segundos, concorrerão para o revigoramento e destreza do corpo humano. Além d'isso, podem classificar-se de magnificos methodos de aperfeçoamento; convertem corpos quasi rachíticos em corpos quasi athleticos; ensinam a coragem nos perigos maiores; valorisam, em summa, todas as forças do organismo, consolidando-as e mal-leando-as.

Mas a essas qualidades excellentes, devéras tentadoras, correspondem tambem defeitos graves que devemos pesar e considerar, e que terminarão por nos fazer deixar o que tanto nos attrahira e illudira. Primeiro que tudo, se os exercicios artificiaes aperfeçoam notavelmente os homens, não devemos esquecer que o

fazem á custa d'um trabalho penosissimo do qual nem todos são capazes, sob pena da sua ruina; e que assim, se nos dão corpos fortes e excepcionalmente bellos, o conseguem em tão diminuto numero, que a sua acção se parece um tanto com as graças dos predestinados.

Os exercicios artificiaes, por isso, desalentam cedo a maioria das creanças, notando-se, em conclusão, que se affeioam a elles os mais fortes, ou precisamente aquelles que melhor passariam sem elles e; assim, esses exercicios ainda podem ter o grave inconveniente de desgostarem do movimento em geral os organismos que mais d'elle careçam, que d'elle hauririam o alento unico da sua periclitante existencia.

Mas os inconvenientes dos exercicios artificiaes não se limitam ao pouco que deixamos exposto. Um outro defeito, afinal, briga com a sua efficacia na verdadeira belleza e revigoroamento do organismo. De ordinario, esses exercicios — barras fixas, paralellas, altêres, etc. — desenvolvem consideravelmente o thorax e os braços e desprezam o desenvolvimento dos membros inferiores, o que è um prejuizo completo e por demais flagrante. E' usual notar-se nos gymnastas uma grande e nociva desproporção de membros, mediocres forças para a marcha, grotesca magreza das pernas, etc., o que só deve attribuir-se á desigual adestração dos membros, proporcionada mesquinamente pela gymnastica. E só este facto, que prova a nociva localisação do exercicio, basta para dar a victoria mais segura aos exercicios naturaes, principalmente desde que se considere bem, que a vantagem real do exercicio está na sua boa e

completa generalisação, protectora logica da boa circulação do sangue, do justo equilibrio das forças vitaes.

Ponderadas estas razões, não hesitamos, pois, na opção pelos exercicios naturaes, livres por completo d'aquelles tão graves inconvenientes e cuja forma verdadeira é o que, na linguagem pittoresca das creanças, se chama *jogo*, ou *brinquedo*, e que não passa afinal da regulamentação, mais ou menos methodica, dos movimentos instinctivos que todo o ser vivo executa com uma expontaneidade caracteristica.

E' certo que o *jogo*, ou *brinquedo* que se nota, nas suas manifestações mais rudimentares, nos proprios irrationaes, tem recebido de civilisação um aperfeiçoamento continuo e progressivo, em que, na verdade, predominam, com crescente intensidade, os elementos artificiaes. Assim, o *sport* descende d'elle, porque não passa da methodisação e requinte de difficuldades d'um brinquedo natural, e isto em todos os seus ramos: no velocipede, no box, jogos athleticos, etc.

Mas, apesar da invasão dos elementos artificiaes, ainda essas variedades de *sport* manifestam bem as suas qualidades excellentes de bellos exercicios naturaes, por exigirem apenas uma combinação de movimentos simples e de attitudes sem exforço, por fazerem principalmente correr, saltar, trepar, luctar — tendencias nativamente communs a todas as creanças. E tanto estas verdades são plenas, que na Inglaterra e na Belgica foi posta de parte a educação physica por meio dos exercicios artificiaes, florescendo lá, victorioso e benemerito, o melhor *sport* dos nossos tempos, bem como

tudo quanto diz respeito ao saudavel exercicio natural.

Todavia, ouçamos a eminente auctoridade de Herbert Spencer que vem, á face da Sciencia, demonstrar o bom-senso desses povos que pozeram de parte a velha predominancia dos exercicios artificiaes.

Diz elle: ¹ «Admitto que a gymnastica seja melhor do que a falta de todo o exercicio; mas não admitto que ella equivalha a um *jogo*, ou *brinquedo*.

Os inconvenientes da gymnastica são simultaneamente positivos e negativos. Primeiramente, esses movimentos regulados, com certeza menos diversos do que os que resultam dos exercicios livres, não garantem a distribuição egual da actividade por todas as partes do corpo.

E que resulta d'ahi?

Que o exercicio, interessando só uma parte do systema muscular, traz mais depressa uma fadiga que, sem essa causa, não viria e, entretanto, a persistir-se em taes exercicios, augmenta desproporcionalmente os membros do corpo. Mas, em segundo logar, o exercicio da gymnastica, além da desigual distribuição da somma do exercicio, é menos salutar, por não ser acompanhado de prazer, quando não enfastia mesmo as creanças por tomar aspectos enfadonhos de lição.

A falta do estímulo do prazer, e que vem da monotonia dos movimentos, torna-se extremamente fati-

¹ De l'education intellectuelle, morale et physique, traducção de Felix Alcan, 16.^a edição — Paris, 1894.

gante, embora os mestres usem da emulação, estimulante afinal ephemero, em confronto com o que fornece às creanças a animação dos *jogos*, ou *brinquedos*.

E, como objecção ainda mais forte, direi que, além da inferioridade da gymnastica em comparação dos exercicios naturaes, é ella muito rebaixada deante d'elles sob o ponto de vista da *qualidade*.

A ausencia comparativa do prazer, ausencia que faz abandonar depressa os exercicios, attenua espantosamente os proprios beneficios que seria capaz de prestar, «porque uma excitação cerebral, acompanhada de prazer, exerce no corpo o melhor e maior revigoramento das faculdades». E este juizo do grande Spencer, que corrobora superiormente o que temos dito sobre exercicios naturaes e artificiaes, foi um dos golpes mais profundos na gymnastica allemã, toda fundamentalmente artificial e tão contraria emfim á educação phisica da Inglaterra e da Belgica e um tanto da França e por isso digna de proscricção nas nossas escolas, porque queremos suppôr ingenuamente, que não continuará a ser nosso vicio deploravel a importação de todas as demais regras allemãs, só por serem oriundas d'um povo que é pensador e estudioso por excellencia. De resto, é mesmo um allemão, Leão Burgerstein ¹ quem classifica a hora da gymnastica nas escolas da Alemanha, como a mais fastidiosa de todas.

¹ L. Burgerstein, *Die Gesundheitspflege in der Mittelschule* — Vienna, 1887, pag. 62.

O que deixamos dito sobre os exercicios artificiaes, em geral, é logicamente applicavel á chamada *gymnastica athletica* que, ainda hoje, conta adeptos tão ardentes e numerosos fogosos mesmo de extranha intransigencia.

E tanto assim é, tanto ella seduz poderosamente os espiritos, que julgamos do nosso dever impreterivel dedicar-lhe n'este capitulo algumas considerações, um tanto desenvolvidas e repousadas, muito contra o caracter geral do nosso pálido trabalho.

Antes, porém, de nos abalançarmos a essas considerações, é util dizermos que se podem dividir os homens dotados de grande força muscular em duas categorias distinctas—os que são fortes de nascença e os que taes se tornam por educação physica. Os primeiros receberam da sua natureza, sob o influxo de varias causas complexas, um bello desenvolvimento de formas e a rijeza de musculos que caracterisam as raças superiores e são esses geralmente os que, durante toda a sua vida, conservam a sua excepcional força muscular, até mesmo quando as condicções mésologicas não permitem o desenvolvimento d'esse privilegiado vigor.

Não é invulgar a existencia de homens condemnados a uma vida plenamente sedentaria — escriptores, professores, pintores — e, todavia, capazes de lutar victoriosamente, braço a braço, com os mais rudes jornaleiros e carregadores. E' que predomina n'esses homens o systema muscular, notando-se, embora sem se poder dar a isso a explicação completa e perfeita,

uma extranha resistencia indomavel contra os perniciosos e ankylosantes effeitos da inacção.

Têm esses privilegiados uma construcção especialissima, grandemente diversa do vulgar dos homens, salientando-se-lhes a extraordinaria espessura e solidez dos tecidos, o enorme desenvolvimento do peito, os destaques mais fortes dos musculos, emfim essas pronunciadas e poderosas linhas que dennunciam facilmente o temperamento athletico por excellencia.

Succede, porém, o contrario com os atletas por educação gymnastica. Nascidos com uma estructura mediocre, sem um extraordinario vigor muscular, ganharam as vantagens physicas dos primeiros só á custa da gymnastica, notando-se mesmo que alguns, extremamente fracos na infancia, se transformaram assim, na adolescencia, em possuidores duma respeitavel força, quasi titanica e d'uma corpulencia imponente.

Mas a differença, trazida implacavelmente do seio da Natureza, não deixa de accentuar-se sempre, com um rigor innilludivel. O athleta por educação physica ostenta um novo temperamento que perde com facilidade, logo que a inacção o acomette e a sua força é tão facil de perder-se, que podemos dar como axiomatica esta affirmacção: «a sua persistencia está na razão directa dos exercicios que a desenvolveram».

E isto explica a apparente anomalia de se vêr débil e pouco resistente, na sua virilidade, a um homem celebrado na adolescencia pela sua excepcional força herculea, espantosa decadencia que é por seu turno, explicada pelo simples factó de esse homem ter aban-

donado os exercicios gymnasticos que o tinham interessado e apaixonado na juventude, o que, afinal, é confirmado pela evidencia d'outro facto ainda — o da conservação perfeita d'esse vigor, devido á gymnastica, logo que o individuo prolongue os respectivos exercicios até aos ultimos annos da virilidade.

Mas, posto isto assim com toda a singeleza, quaes as causas reaes d'estas puras verdades irrefragaveis? Como facil resposta, basta considerar com attenção mediocre o seguinte :

1.º — Que não são, na verdade, muito profundas as condições que originam o augmento da força muscular ;

2.º — Que o augmento de volume e a contractilidade dos musculos não coincide sempre necessariamente com o desenvolvimento dos restantes orgãos, nem com o augmento da geral resistencia ás influencias exteriores.

Um homem pôde ser forte, devêras, sem por isso ter uma saude perfeita e, se esta affirmação tem visos de paradoxal, a sua evidencia transparecerá com facilidade aos olhos de quem seja observador tenaz e esclarecido, para que percamos muito tempo em justifica-la. Explica-se claramente pelo bom conhecimento da physiologia que nos leva a admittir, que a diminuição da força muscular não é sempre proporcional á gravidade das perturbações que a saude pôde soffrer. Se um medico estudar, por meio do dynamometro, a força dos seus doentes, hade observar muitas vezes, com grande e justificado espanto, que as enfermidades

capazes de alterarem profundamente a nutrição, compromettendo toda a saúde, não logram, por isso, atenuar sensivelmente o vigor do pulso.

E, pelo contrario, conhecem-se homens dotados de perfeita saúde, com um bello organismo resistente aos agentes morbidos e, apezar disso, muito pobres de força muscular, quasi irrisorios de vigor de pulso.

E isto porquê? E' ainda simples a resposta. E' que a força muscular é uma qualidade meramente *local*, ao contrario da saúde que é uma qualidade que interessa o organismo *em geral*.

E' que a força adquire-se com o augmento do poder dos musculos; e a saúde só existe, quando são reguladas as funcções da economia, quando os órgãos são bem capazes de resistir aos agentes morbidos que os ataquem, quando o *todo* enfim é igualmente enriquecido pela vida.

Emfim, se o homem nascido com o temperamento athletico tem a constituição robusta e a saúde bem resistente, não è isso devido bem á força dos musculos, mas sim ao facto incondicional de esse extranho desenvolvimento muscular garantir o equal desenvolvimento dos outros órgãos mais essenciaes, por ser todo o seu organismo construido no mesmo plano, por participar todo n'elle igualmente da solidez e energia dos seus musculos.

E mais uma vez se distingue aqui a força nativa da força adquirida em exercicios gymnasticos, porque, pela resistencia maior ou menor dos organismos athleticos ás varias perturbações da saúde, se reconhece, de

prompto, quaes os athletas nativos (os mais resistentes) e quaes os que o lograram ser á custa da gymnastica (os menos resistentes).

Nota-se, por exemplo, entre estes ultimos, o que ha de mais anormal aos olhos de quem encara superficialmente a robustez dos organismos — como o encontrar-se, pelo spirometro, um athleta dotado de muito menor potencia respiratoria do que um homem de pulso bastante fraco.

De todas estas observações, porém, o que interessa mais ao nosso caso, è podemos afirmar aos educadores, è que, se a força muscular augmenta rapidamente com o exercicio, o temperamento só se modifica paulatinamente, embora devamos reconhecer que não è impossivel transformar, por meio dos exercicios phisicos, um organismo débil n'um organismo resistente.

Mas, quando è que tal obra, admiravel e tão profunda, se pode esperar? Só, sem excepções algumas, quando todos os órgãos soffrerem egual desenvolvimento e revigoramento — augmentando-se o volume dos pulmões, regularisando-se bem o coração, modificando as secreções do estomago e intestino, calmando e fortalecendo, por fim, o systema nervoso, regulador poderoso de todo o organismo.

Do que temos escripto sobre exercicio, ha muito que se depreheende, das nossas affirmações, directas e indirectas, a superioridade incontestavel dos exercicios naturaes, pondo-se mesmo muito de parte os artificiaes e nomeadamente a tão apregoadá e adoptada gymnastica; mas não deve comprehender-se que os

exercícios gymnasticos devam ser repellidos por completo, principalmente se essa gymnastica se pode classificar, franca e rigorosamente, de hygienica.

N'esse caso, o exercicio ganha em utilidade effectiva, porque fica no logar verdadeiro, no que muito lhe compete; fica no *meio* e não no *fim*, como alguns educadores phisicos parecem entender, illudidos decerto na comprehensão do proprio mistêr. E da boa razão do que affirmamos é prova frisante a verdade de que se não manda correr, saltar ou trepar uma creança, para *saber* fazer esses exercicios, mas sim para conservar ou melhorar a sua saude.

Não queremos — devêras — como ainda outros opinam — fortalecer os seus membros, ou agilisar os seus movimentos: o que nós desejamos, ou devemos desejar, é que a creança possua essa qualidade magnifica que vale incomparavelmente mais do que a força muscular e do que a destreza — ou seja a saude, que não é senão o perfeito equilibrio das grandes funcções vitaes.

Evidentemente se vê, que a gymnastica, n'este caso, cede o logar á hygiene, submettendo-se-lhe, pelemenos, em todos os seus exercicios, verdadeiramente uteis, sendo, portanto, de todo o ponto plausivel e até digno de ardente propaganda, toda a gymnastica que, conservando o equilibrio das grandes funcções vitaes, ou a saude, mais se revista de intentos, sensata e completamente hygienicos.

E a necessidade extrema d'essa gymnastica è-nos bem dolorosamente imposta, todos os dias, pelo estado pathologico de numerosas creanças, condemnadas cruel-

mente á immobildade forçada, reconhecendo-se, afinal, que nos seus estiolados organismos não ha um só orgão que tenha um funcionalismo perfeito e devéras normal. Quem não viu, uma vez ao menos, um exemplo triste d'esse pavoroso estiolamento? Quem não sentiu já o coração apertado de dôr, ao deparar-se-lhe um pequeno ser, de aspecto esqueletico, com as apparencias duma bella flor descorada e pendida, pobre de ar e de sol, de musculos flacidos, a espinha recurva, os ossos da columna vertebral sem ligações sólidas, as omoplatas deprimidas, os hombros descachidos, o peito chato e recebendo o ar opprimidamente? E, depois, além de tudo isso, quem desconhece a frouxa e dolorosa digestão d'esses estiololados organismos, a sua triste falta de appetite, a inactividade circulatoria do sangue, a fraqueza e frequencia do pulso, revelando a pouca energia do coração, o entrecortado da inspiração nos pulmões como que estrangulados? Desconhece o bom observador, porventura, tambem as consequencias d'esse estado complexamente pathologico? Não terá elle soffrido amargamente de vêr o desequilibrio nervoso que caracteriza essas pobres creanças, revelando-se deprimidas todas as faculdades essencialmente activas, principalmente a nobre potencia da vontade e o desgosto invencivel ao menor movimento e ao menor esforço? E não terá notado que todos esses males progridem atrozmente, quanto mais se prolonga o sedentarismo?

Por desgraça social, abundam bem esses exemplares desoladores e, por signal, que é muito devido

esse tremendo horror aos proprios paes e a alguns mediocres educadores, porque essas creanças estioladas, pobres de toda a boa actividade, manifestam doentia-mente paixões fortes pela leitura ou pela escripta, ou pelo desenho, e os que lhe servem de guias não raro julgam vêr n'aquelles pendores revelações assombrosas de talento que passam a acariciar, illudidamente, des-cuidando-lhes a saude, não vendo emfim, que esse affinco a occupaões sedentarias não è mais do que um meio tenaz de se furtarem as pobres creanças a todo e qualquer movimento, sem duvida por apathia não combatida.

Mais ainda.

Não tarda, emfim, que, perdida a vontade, a sensi-bilidade se fortalece e a imaginação se esbrazeia, como è caracteristico de todas as grandes perturbações ner-vasas; mas, por isso, a saude moral da creança peri-clita tanto, como a saude physica, sendo opportuna a phrase d'um celebre auctor belga: «O teu filho não gosta de brincar? Acautella-te, porque corre o risco de se fazer vicioso ou mau.»

N'este caso, hediondamente pathologico, a gymnas-tica hygienica deve ser adoptada com incondicional rigor, optando-se pelos exercicios que favoreçam a boa inspiração, que é o melhor regulamento das funcções circulatorias e nervosas. Assim, impõe-se naturalmente o exercicio de correr, em que a creança absorve, de ordinario, mais sete vezes ar do que no estado seden-tario, resultando a inspiração maior do oxygenio — ca-pital principio do ar — um verdadeiro elemento gázo-

zo, mais indispensavel que o pão ou do que a agua, além de ser o estimulante por excellencia de todas as funcções vitaes : n'uma palavra, o melhor e verdadeiro despertador physiologico. E o grande physiologista Brown-Séguarad provou-o bem maravilhosamente, conseguindo vitalisar, durante alguns segundos, a cabeça d'um cão decapitado, por meio de injecções, nas carotidas, d'uma corrente riquissima de oxygenio.

Mas verdadeiramente higienica reputamos nós — a admittirmos alguma que fuja muito do exercicio natural — toda a bem entendida gymnastica que consiste em exercicios ao ar livre, não em gymnasios cobertos, como é facil deparar-se-nos, mas sim em recintos descobertos, onde o ar circule sem peias, á semelhança do que sensatamente se faz na Inglaterra, apesar de n'esse pais soffrerem as aggressões molestas d'um clima humido, cruelmente nevoeiroto.

A *gymnastica de quarto*, já popularissima, dilecta das mães de familia, a preferida, enfim, por todos os medrosos da vivacidade do ar, merece-nos pois, completa e convicta reprovação, porque, se consegue fazer respirar com mais energia naturalmente, do que o sedentarismo, tem o grave inconveniente de levar aos pulmões o ar viciado dos aposentos domesticos, muito mais damninho aos organismos do que qualquer resfriamento ao ar livre, sempre raro, e, aliás, facilmente debellavel com a continuação mesmo do exercicio physico, no logar onde aquelle mal nos surprehendeu.

Mas, attenta a resistencia de quasi todos contra os exercicios ao ar livre, não podemos omittir aqui alguns

argumentos scientificos que demonstram a grande superioridade d'esses mesmos exercicios e pulverizam todos os terrores grotescos dos medrosos do ar livre.

Primeiro que tudo, nada ha mais vão do que o medo das intemperies atmosfericas. Ao contrario do que muitos suppõem, as creanças devem acostumar-se ás variações da temperatura para perderem a extrema impressionabilidade da pelle, que é um orgão tão carecido de exercicio como os musculos, porque, afinal, não passa rigorosamente d'um vasto musculo cujas fibras enlaçam os vasos capillares.

Susceptivel, como o demais tecido muscular, de passar pelas alternativas de contracção e dilatação, é d'estas duas acções em sentido inverso que depende o seu funcionamento que tão grande importancia tem na circulação do sangue.

A pelle contrahe-se, não por influencia da vontade, como os musculos, mas debaixo da acção de diversas sensações e principalmente sob a acção do frio que, contrahindo a pelle, aperta os vasos n'ella contidos, pelo que os resfriamentos prolongados podem originar perturbações congestivas, devidas ao refluxo do sangue para todo o interior do corpo.

Mas, se a pelle funcionar bem, e se o resfriamento não fôr demasiadamente longo, a congestão será tão fugitiva, que não occasionará a menor perturbação sensivel. Segundos depois da acção do frio, faz-se a *reacção*, que é um movimento em sentido inverso, trazendo á pelle muito mais sangue do que o que refluiu

para o interior do corpo, cuja superficie, depois de em-pallidecer, se torna então rubro e quente.

Ora essa mesma reacção da pelle é a nossa melhor defeza contra os resfriamentos, se comprehendermos bem que as superficies cutaneas não reagem rigorosamente sem a acção frequente das fibras musculares as quaes, sem o respectivo exercicio, perdem com facilidade toda a sua boa energia. E, em conclusão, que melhor gymnastica para a saude da nossa pelle do que as subitas variações atmosphericas, que despertam successivas sensações de calor e frio, de contracção e dilatação do nosso envolvero cutaneo?

E é por isso que as loções frias, geralmente adoptadas hoje, são consideravelmente beneficas, visto que exercitam a pelle, dando mais energia e solidez ás suas fibras.

Ha numerosos exemplos de pessoas, sempre extremamente impressionaveis ás mudanças atmosphericas, se tornarem quasi insensiveis a ellas, graças ao magnifico regimen dos banhos frios.

E' que uma temperatura sempre uniforme seria para a pelle o mesmo que a immobilidade forçada para os musculos e, assim, só os valetudinarios aproveitam com os climas de temperatura egual, porque os sãos apenas ahí pódem enervar-se e amollecere-se, inutilisar-se.

Mas, afinal, quando por mais não fosse, todos os accidentes dos resfriamentos seriam de nulla importancia — mesmo a admittir-se o prisma do vulgo — comparativamente com o terrivel veneno do ar viciado

das salas fechadas e, muito mais, dos quartos, onde durante a noite, durante muitas horas, se expirou um ar deleterio que seria mephitico aspirar de novo.

Ora, se é tão nocivo aspirar um ar viciado, quando em estado sedentario, quanto o não será, em exercicio, activando-se a potencia funcional dos pulmões? A resposta clara a esta simples pergunta basta decerto para destruir pequenos receios, filhos d'uma longa e pernicioso rotina permittindo-nos deixar este ponto, sem remorsos de não desfazermos as maiores duvidas.

Mas è tempo de resumirmos todo este capitulo, em que tão ligeiramente nos referimos ao exercicio, tocando muito de fugida pontos capitaes que, com um estudo mais aturado e repousado, poderiamos explanar em um livro bastante volumoso e que alguma coisa mais trouxesse de aproveitavel.

Pretendemos apontar a necessidade axiomatica do exercicio, discriminando as duas especies bem distinctas d'esse elemento incondicional de educação physica.

Fundando-nos em razões claras, suggeridas pela leitura dos bons auctores e algumas — e não tão poucas — pela observação propria, não nos foi difficil provar talvez a superioridade dos exercicios naturaes. Em seguida, porém, não podemos deixar de approvar a gymnastica hygienica, embora baseando-a toda no exercicio ao ar livre, cuja necessidade indiscutivel parece ter ficado pelo menos esboçada.

Conclue-se, emfim, d'esta apressada cadeia de considerações, que julgamos preferivel, acima de todo o exercicio, na educação physica das creanças, o natural

movimento de correr, saltar, trepar, etc.; que esse mesmo exercicio, como outros, já methodisados, os que constituem uma bem mais apertada gymnastica hygienica, se devem fazer ao ar livre, sob pena de se tornarem plenamente negativos; e accrescentamos, em fim, que em todos os exercicios — mesmo nos naturaes — deve reinar uma sensata moderação, conforme as forças das creanças, nunca se pretendendo conseguir violentamente o que a propria Natureza favorece sempre, pouco a pouco, e nunca fazendo — n'uma palavra — do que é simples *meio* de se conseguir uma boa saude — o pequenino *fim* d'uma vaidade ostentosa, ambiciosa de maravilhas e deslumbramentos.

Reprovamos, pois, naturalmente, por exemplo, a gymnastica athletica, cuja inanidade julgamos ter demonstrado, mas avançamos até reprovar qualquer exercicio, desde que elle se execute n'um ambiente viciado, affirmando que, muito mais do que o desenvolvimento muscular, vale a saude e que esta não póde existir, bem normal no seu justo equilibrio, sem que a respiração e a circulação do organismo sejam perfeitas, pelo que as fórmas athleticas, a força do pulso, uma grande destreza acrobatica etc., etc., nunca serão para nós characteristics seguras d'uma saude verdadeira.

Assim, aconselhamos aos educandos o seguinte, que, mais ou menos, se explana n'este rapido capitulo.

1.º— O estabelecimento nas escolas d'uma disciplina que não tolha o exercicio, mas que o regule e valorise com acerto;

2.º— A predominancia — e até uso exclusivo — dos exercicios naturaes ;

3.º— A abolição dos gymnasios fechados e, portanto, por logica suggestão, a rigorosa cubagem das salas escolares ;

4.º— O estudo demorado dos organismos das creanças, para que se lhes não imponha violentamente um exercicio superior ás suas forças vitaes ;

5.º— Finalmente, e como deducção remota, a obvia utilidade de se formarem lições quotidianas do ensino d'estes preceitos, apresentando exemplos, aproveitando-os para se ministrarem excellentes licções de coisas, de anatomia e physiologia rudimentares, etc, etc.

Porque é precizo que o educador portuguez comprehenda o valor e o alcance da saúde, e, portanto, o valor real do homem que, segundo Platão, ¹ é uma alma que se serve d'um corpo, como um operario d'um utensilio.

Ora, sendo assim, que poderá fazer o obreiro, se não tem bem apto o seu instrumento? Não é verdade que se requer que esse instrumento seja forte, ou antes apurado e bem temperado? Não se nos impõe, emfim, a precisão de exigirmos a qualidade á custa mesmo da quantidade?

¹ *Dialogos de Platão.*

III

A alimentação

Estudando com o possível desenvolvimento o exercício, cuja imprescindibilidade se nos affigura tão evidente, que chega a antolhar-se como necessidade indeclinavel, fundamental de toda a boa saúde do corpo e da alma, nem por isso a educação physica das creanças estaria completa devéras, se em tudo o mais se descurrassem tão delicados organismos.

Para que um organismo viva, é pois, axiomatico que carece de exercício, um exercício sensatamente applicado, que não produza fadiga, que não esgote, que seja, em summa, essencialmente reparador e adestrador; mas tambem é obvio que as forças physicas desapareceriam, não podendo dar mesmo ao corpo a simples vida vegetativa, se não as reparasse a alimentação, de que as proprias plantas — porque teem rai- zes embebidas no sòlo, d'onde arrancam os seus alimentos preciosos — não podem prescindir, apesar da sua immobilidade, apesar da maior simplicidade dos seus orgãos.

Mas a alimentação das creanças não é um assumpto tão facil como pode parecer á primeira vista, e bem corroborado fica o que dizemos disto pelas verdadeiras auctoridades que, em todos os paizes e em diferentes epochas, se teem debatido vivamente sobre o assumpto.

Alem de Fénélon, que prohibia severamente as goloseimas, que proscrevia mesmo a variedade de iguarias, Locke trovejava com severidade contra o uso da carne e dos dôces, e outros pedagogos, principalmente allemães, chegam a preconisar com vehemencia um absoluto vegetarianismo, no que aliás, mesmo em Portugal—quando se debateram um tanto os systemas hydrotherapicos de Kneipp e Kuhne—tivemos, entre outros paladinos de maior ou menor grandeza, o apoio do illustre traductor de Tolstoi—e publicista elegante,—snr. Jayme de Magalhães Lima.

Fénélon e Locke partem do principio de que a creança póde contrahir um «appetite ficticio» e desenrolam as suas considerações sobre as consequencias d'esse appetite, concluindo por aconselhar um regimen cheio de simplicidade, frugal até um rigor espantoso, talvez utopico e ingenuo no fundo. Pelo menos, Spencer e Rousseau, se por tal prisma o não encaram, combatem-no com desapiedada vivacidade, affirmando o grande philosopho inglez: «que o vicio de se comer em excesso pertence aos adultos; que as creanças só são gulosas por incuria dos seus educadores; que é prejudicial contê-las n'esse appetite, porque, chegadas

à adolescencia, correm o risco de se precipitarem no mais ruinoso sybaritismo.»

Reinvocaremos, n'esta questão, como em todas, o velho e estafado aphorismo — mas nem por isso banal—que diz em latim celebre este conselho consagrado: *In medio consistet virtus*.

Se não podemos ser partidarios incondicionaes dos bem intencionados rigores do prelado de Cambrai, do dôce poeta do *Telemaco*, enfronzado, até ao fanatismo, na vida grega, respirando quasi o ar da Hellade em toda a bella razão e em todo o formosissimo coração, como não podemos applaudir egualmente as severidades do illustre Locke, tambem não vamos seguir apaixonadamente Rousseau que affirma que as horas das refeições das creanças não podem nem devem ser reguladas, ou Spencer cujo modo de pensar sobre o assumpto levemente esboçamos acima. Mas antes de nos abalançarmos a dizer da nossa modesta e desvaliosa opinião, citaremos as opiniões dos abalisados, abrindo com o que diz L. Chasteau (1), uma das glorias mais authenticas da moderna pedagogia franceza: «Entendemos que o regimen alimentar da creança deve ser sufficiente, embora determinado com intelligencia, substancial, porque a creança gasta muitas forças no trabalho do ensinamento e as perdas respectivas carecem de reparação; variado, ou composto de carnes e legumes, para que a digestão dos alimentos seja auxi-

(1) Lições de pedagogia, edição, trad. e adaptação de Antonio Figueirinhas — Porto — 1902, pag. 37.

liada pela dos outros. A sobriedade, a que é preciso habituar a creança, não exclue o regimen alimentar fortificante.

.....
 Mas é preciso notar-se, embora de passagem, que nunca se deve fazer bruscamente qualquer mudança, radical da alimentação.»

Estudando mais a fundo, com a sua grande auctoridade de sabio laureado, a alimentação das creanças, Hildesheim ¹ calcula que as creanças de 6 a 12 annos — a cuja educação physica especialmente nos referimos — carece de ingerir quotidianamente as seguintes substancias :

69,0	grammas	de	albumina
61,0	»	»	materias gordas
153,0	»	»	amido
10,0	»	»	saes
1500,0	»	»	agua

A' face d'estes numeros, como poderiamos approvar o vegetarianismo absoluto de Fenélon e Locke que quasi perfilham incondicionalmente o que alguns therapeutas allemães preconizam com um ardor fogoso, esquecidos mesmo da influencias mesologicas, e de que é, pois, uma utopia pretender-se a uniformidade de alimentação para toda a raça humana?

Mas, applaudindo, na sua generalidade, a opinião superior de Chasteau, acima exposta, acrescentêmos ao

¹ Die Normaldiaet, 1856, pag. 47.

seu modo de pensar mais alguma coisa que se nos affigura justificar o eccletismo aqui tão natural, eccletismo que bem pouco se parece com as latentes vacillações dos espiritos que nas regras de Victor Cousin disfarçam, na realidade, a falta de vigor para concepções desassombradas e sãs e assim, porque não temos auctoridade, ou antes porque pretendemos insinuar uma opinião nossa pela convicção íntima que vem d'uma serie de observações, escassas, mas apaixonadamente realisadas, nos abordaremos á sciencia d'um grande sabio allemão que, depois de expor tudo quanto sabe sobre alimentação das creanças, desde os primeiros dias da sua delicada existencia, conclue por estas palavras: ⁴

«Mas, quanto á escolha dos alimentos, só a experiencia pode guiar-nos, ensinando-nos, por exemplo, com toda a nitidez, que um alimento, rico de cellulose, de amido e de assucar, chega a ser nocivo ás creanças de 6 a 15 annos.

A mesma experiencia nos ensina outrosim, que carecemos absolutamente de usar por vezes dos alimentos de origem animal — carne, leite, ovos e queijo — para termos uma quantidade precisa de albumina.»

E o sabio allemão cita este exemplo:

«No collegio dos orphãos de Munich os internados gosam d'uma excellente saúde, segundo os boletins do Vort, e na sua alimentação entram, 5 vezes por sema-

¹ Traité pratique d'Hygiene de l'enfance por le Dr. Jules Uffelmann, trad. Dr. Boehler, Paris 1889, pag. 365.

na, 170,0 grammas de carne e todos os dias 257,0 grammas de leite.»

Posto isto, que demonstra bem, aliás, a justeza da opinião de Chasteau — isto é, de que as creanças dos 6 annos em deante devem ter uma alimentação variada — e que, ao mesmo tempo, como que fixa até que ponto se deve estabelecer essa variedade, nem por isso repellimos de todo as prescripções de Fenélon e Lecke, reduzindo-as embora a uma acção menos violenta, e, perfilhando-as no sentido de se evitar, quanto possivel o abuso, sempre nocivo — isto é, em duas palavras simples :

Acreditamos, com Rousseau e com Spencer, que o excessivo rigor pode despertar um tanto a gula que caracteriza, cedo ou tarde, os organismos estimulados pela legendaria visão do *fructo prohibido*.

Mas acceitamos, que a guloseima se tolére com habilidade, como que dosando-a com tanto methodo, embora aparentemente sem preocupação, que se consiga nas creanças o amor pela bem entendida sobriedade, a que tão nobremente se affincam Fénélon e Locke, aliás apregoando, como dissemos, rigores excessivos que mesmo, segundo o sabio inglez dr. Letheby, que os admite em geral até aos nove annos, devem attenuar-se muito dos tres aos cinco annos.

Mas não nos esqueçamos afinal das constantes particularidades dos organismos e assim volveremos ainda á affirmação supra-citada do dr. Uffelmann sobre os preciosos ensinamentos da experiencia. N'esta conformidade, tudo quanto temos exposto é simplesmente

generico, porque é ocioso dizer que os temperamentos são diversissimos.

E' obvio que, se as creanças lymphaticas precisam de alimentos ricos de principios carbonados, ou combustiveis, para o augmento do calor animal e da actividade da respiração pulmonar, outra deve de ser a alimentação das creanças sanguineas, biliosas ou nervosas, alimentação essencialmente mixta, constituida por substancias plasticas e respiratorias, mas sem que se accete a predominancia de qualquer dellas.

E, especializando um pouco mais, poderemos estabelecer com toda a singeleza o seguinte quadro:

Sanguineas e biliosas	{	Fructas acidas e legumes verdes com carnes e farinaceos.
-----------------------------	---	---

Nervosas	{	Mais alimentos azotados que carbonados.
----------	---	---

Lymphaticas	{	Mais alimentos carbonados que azotados.
-------------	---	---

E, além da diversidade dos temperamentos, temos ainda a poderosa diversidade dos climas, que por si só, condemna o uso exclusivo das carnes ou dos vegetaes, porque basta attentar que no inverno convem maior quantidade de alimentos respiratorios, tanto como no verão se deve usar mais de alimentos plasticos.

Superfluo è accrescentar, emfim, que a bebida faz parte indeclinavel da alimentação e, por isso a agua tem de sujeitar-se tambem a um estudo attento. Indispen-

savel na digestão dos alimentos, na constituição do sangue e nos principios innumerados com que enriquece todo o organismo, não ha bebida que possa por isso comparar-se á água, embora seja óbvio dever do educador attentar em que ella não tenha superabundancia de saes, porque, n'esse caso, é plenamente impotavel e, portanto, de todo nociva ao organismo que a ingerir.

Da superioridade incontestavel da agua sobre todos os demais alimentos liquidos, falla eloquentemente a vida da Humanidade e nomeadamente a Historia de Portugal, em que se celebram monumentaes obras de acqueducção, principalmente nos seculos XVI e XVIII, á similhança do que faziam, por toda a parte, os romanos e outros povos da antiguidade.

E' sabido que, ha 1700 annos, os luzitanos conheciam, melhor do que hoje os portuguezes, a superioridade da agua, como elemento hygienico e até therapeutico, o que bem facil é de provar-se pelas ruinas de tantas thermas, fontes e grandiosos aceductos.

E' nossa opinião que as creanças devem beber agua sem restricções excessivas, quando tiverem sede — emfim, quando a natureza lh'o exija imperiosamente — embora se não affaçam, por uma especie de systema, a beberem-na como que periodicamente.

Quanto ao vinho que Hufeland e tantos outros reprovam com ardor nas creanças, se o proscrevemos tambem em geral, somos forçados a admittir o seu uso moderado — com agua — nas creanças lymphaticas, como um alimento altamente respiratorio, pelo assucar e acidos que contem e pela excitabilidade dos or-

gãos, e actividade de junções que elle determina salutarmente nos organismos ricos de lymphá. Finalmente, oppomo-nos, na alimentação das creanças, ao uso do chá, do café e do chocolate, porque, excepto este ultimo alimento, que é um tanto nutritivo, são bebidas meramente estimulantes.

Por fim, dados estes rudimentares conhecimentos sobre a alimentação das creanças dos 6 aos 12 annos, não deixaremos de fazer algumas observações ainda, que se nos antolham devéras indispensaveis.

O educador tem de attender com cuidado ás condições mésologicas da creança e ao seu temperamento, para optar por uma alimentação, conveniente ao organismo que lhe reclama nobremente todo o seu zelo e até carece ainda de conhecimentos bem profundos para que essa opção seja baseada n'um verdadeiro e salutar rigor.

E' preciso — e d'isso não tratamos determinada-mente aqui, como já dissemos — que elles conheçam a saúde dos progenitores da creança, que saibam com verdade qual o seu temperamento, apreciando se a creança tem alguma enfermidade ingenita, procurando saber mesmo, quanto possivel, as condições vitaes de mãe durante o periodo da gestação. Um dos pontos fa- ceis de esclarecer — e que projectam grande luz sobre a natureza das creanças — é o conhecimento da idade dos progenitores, quando deram o ser aos filhos, por- que, se não podemos admittir as opiniões de Platão sobre o assumpto, prohibindo aos homens o casarem antes dos trinta annos e nunca depois dos trinta e cin-

co, ¹ nem os conhecidos exageros de Plutarcho no seu hymno laudatorio aos lacedemonios, que multaram o seu rei Archidamo por ter casado com uma mulher muito joven, ao passo que as leis espartanas não deixavam casar os homens antes dos trinta e seis annos e Aristoteles dava como ponto de partida os trinta e sete — não podemos acalentar a esperanza de que de individuos, ainda imperfeitos de organismo, ou, n'uma palavra — ainda rigorosamente incompletos — possa derivar uma prole bem sã e util para a labuta humana, pelo que — diga-se de passagem — chegamos a pasmar da providencia, constante da curiosissima lei franceza ² que declarou perfeitamente núbeis os homens aos 15 annos e as mulheres aos 13.

Tem o educador para prescrever bem a alimentação da creança de conhecer a probabilidade maior d'um triste rachitismo nos filhos de paes excessivamente moços, como nos de vida desregrada — alcoolicos, devassos, etc. — sendo esta ultima preocupação justiceira tão conhecida da antiguidade, que já o citado Plutarcho aconselhava aos paes que nunca gerassem os filhos, estando êbrios e que não cohabitassem com rameiras, para terem prole estimavel, como consta d'estas linhas latinas :

*Nisi fundamenta stirpis jacta sint probé
Miseros necesse est esse deinceps posteros*

¹ Platão. Tratado das Leis.

² Lei de 20 de Setembro de 1792.

Todavia, de justiça é dizer-se que muitas vezes o educador das creanças já na idade das de que tratamos, nem sempre pode destruir os males devidos á falta de conhecimento e zelo de quem as educou até ahi, restando-lhe, porém, envidar honrosamente todos os esforços para attenuar os defeitos descuidados, o que já representa não pequeno e devêras sympathico serviço á saude da Humanidade.

III

A limpeza do corpo

Não se poderia comprehender a boa educação physica sem a limpeza do corpo, mas no seu sentido mais complexo, mais verdadeiramente amplo. De facto, de que serviria o melhor exercicio e a mais fortificante alimentação, se a pelle, o envolvero precioso — e às vezes tão menospresado! — dos organismos não permitisse, pelo seu perfeito funcionalismo, a boa valorisação das forças adquiridas, dentro em pouco nullas pela impossibilidade quasi absoluta da manutenção duradoura da influencia dos melhores alimentos, internos e externos, se ella estiver obstruida na actividade providencial dos seus beneficos póros?

Mas a limpeza do corpo, embora se affigure assumpto comezinho, como que evidente em todas as suas particularidades, não depende apenas do banho vulgar e constitue mesmo um objecto variado e importantissimo da hygiene, para que bastem apressadas e laco-nicas observações.

Primeiro que tudo, cumpre-nos afirmar que nem

só a agua *lava*. De todos os modificadores externos é certamente o ar aquelle que mais constantemente influe no organismo humano, depurando-o e, portanto, fortificando-o, porque é esse o grande elemento que, em contacto directo com a pelle, faz, á custa do seu peso, o equilibrio de tensão dos fluidos internos, absorve os vapores das superficies cutaneas, modificando a maioria das respectivas funcções.

Quando sáe do apparelho pulmonar, traz comsigo os productos da respiração e, sob as influencias volitivas, produz a vocalisação, tendo antes, ao entrar nos pulmões, renovado maravilhosamente o sangue, enriquecendo-o, oxygenando-o, fazendo-o emfim capaz de exercer a sua funcção fundamentalmente vitalisadora. Mas o ar, ainda por trazer em si os elementos superiores da natureza — a luz, a electricidade, o calor — impressiona-nos e sujeita-nos á sua influencia por todos os modos, pelo que é indispensavel conhecer-lhe a constituição, para que se possa recorrer ao estudo de outros elementos favoraveis á vida, e sempre secundarios, afinal, relativamente a elle.

N'esta convicção, aliás incontestavel, affirmamos que os organismos das creanças, de que tratamos, precisam — como todos os organismos — de ar puro, de verdadeiros banhos d'ar, devendo evitar-se decerto a violencia de correntes, embora com uma sensata, gradual e frequente exposição dos corpos ao ar livre, se comsiga habitua-los mais tarde, sem damno, a essas mesmas correntes, por mais fortes que ellas sejam.

Mas não devemos attender só á *quantidade* do ar

que desejamos seja, por assim dizer, illimitada, quanto o possa ser, mas tambem e principalmente á *qualidade*, visando, por completo, á sua completa pureza, ou melhor, á sua grande riqueza de oxygenio. N'uma palavra, basta apresentar, sem receio a serio desmentido, esta singela affirmação :

«Se as creanças fôrem, desde os primeiros annos, habituadas ao ar livre e puro, á similhança do que succede na vida campesina, è positivo que hão de possuir organismos resistentes, não receiosos de intemperies, victoriosos das mais bruscas mudanças atmosphericas, emfim, perfeitamente sadics.»

E porque è isto? Porque o ar *lava* e, se lava, fortifica. Porque o ar è o nosso ambiente e quem expoz o seu organismo á sua acção complêxa, ganhou, no affazimento, a melhor e mais segura resistencia aos seus tão volteiros caprichos.

Porque, finalmente, os orgãos ganham a máxima força no seu pleno exercicio e nada como o ar para o excellenté funccionalismo simultaneo de todos os nossos orgãos.

Mas, de todos os elementos preciosos que o ar nos traz, o primeiro decerto em valor e poder è a luz.

A luz è a riqueza do sangue, a fonte directa da vida, numa palavra. Um banho de luz, pois, è mais essencial á limpeza do corpo do que um banho commum, ou um banho d'agua. Inseparavel, porém, do ar livre, a luz è sempre viva e rica, quando o ar è abundante e sem peias e a influencia do seu poder è logo manifes-

ta, deveras surprehendente e por vezes curiosa e prodigiosa.

Demonstrou o grande Moleschott (1) que a luz favorece a assimilação, augmenta a absorpção do oxygenio, e a eliminação do acido carbonico, e o mesmo confirmaram Pflüger e Platen (2), Béclard (3), Selmi e Piacentini (4) e Pott (5), ao relatarem-nos, que o augmento da quantidade do acido carbonico eliminado é mais consideravel quando a luz toca a pelle e os olhos, do que quando a luz toca simplesmente a pelle.

E, por outro lado, já tambem muitas experiencias feitas com animaes, cegados de proposito, tinham provado que a luz excita a assimilação, mesmo directamente, sem o intermedio dos órgãos visuaes.

Moleschott foi ainda mais longe, afinal, porque descobriu que, sob a influencia da luz, os tecidos—principalmente o muscular—mesmo separados do corpo, fornecem mais acido carbonico do que na escuridão, opinando o grande sabio germanico, que a luz

(1) Moleschott — In Wiener medisnische Wochenschrift. 1953. 161. 1865. 681 — Moleschott et Fubini, Untersuchungen zur Naturerhe des Menchen und Thiere, XII.

(2) Plüger e Platen — Arch. j. d. g. Physiologie — 1875 — pag. 263.

(3) Béclard — Comptes rendus. XLVI — pag. 441.

(4) Selmi e Piacentini — Rendicenti dell'instituto Lombardo, 1870 — III, pag. 51.

(5) Pott — Untersuchungen über die Mengenverblnisse durch Respiration und Perspiration ausgeschiedener Kohlenesaure — 1875.

violaceo-azul e a luz rubra não augmentam egualmente a quantidade de acido carbonico, eliminada, ou pelas aves, ou pelos mammiferos — inferindo-se, por signal, a maior actividade da primeira, pelo que é logico affirmar, que os raios chímicos favorecem a assimilação com muito mais energia do que os raios solares.

Assim, desde Milne-Edwards ¹ que descobriu que descobriu que a falta de luz embargava espantosamente o crescimento dos animaes aquaticos, todos os maiores homens de sciencia apregoam a necessidade primordial da luz para os organismos e nomeadamente para as creanças, averiguando que, quando ellas vivem em aposentos mal illuminados, teem a côr pallida, são anemicas e muitas vezes escrophulosas. Expostas estas rapidas noções, é preciso vermos ainda, que a creança precisa muito mais do ar bem puro e, portanto, de boa luz, do que o proprio adulto, ou, se o quizerem, de mais fortes banhos d'ar e de luz, para que seja um facto a limpeza do seu corpo e, depois, a riqueza do seu sangue.

Para comprehendermos melhor isto, convirão de certo os seguintes numeros que nos dão as quantidades de acido carbonico, eliminado numa hora e em 24 horas, por uma creança de 8 annos e que, depois, nos conduzem ao conhecimento do volume d'ar, necessario á mesma creança.

¹ Milne-Edwards, segundo *Gesundheit*, 1880, n.º 12.

Em 24 horas, elimina 440,0 grammas de acido carbonico
N'uma hora, elimina 18,3 grammas de acido carbonico ou
9, 15 litros.

Se admittirmos que o ar exterior contem 0, 5 ⁰/₁₀₀
de acido carbonico e que o maximo que d'esse gaz se
póde tolerar é, 0, 7 ⁰/₁₀₀ — o que se nos affigura per-
feitamente admissivel n'uma creança — poderemos certa-
mente acceitar que o volume d'ar necessario se expri-
me, segundo a seguinte formula de Schultze e Mer-
cher:

$$Y = \frac{0,00925}{0,0007 - 0,0005} = 45,500 \text{ litros, ou } 45,5^{m^3}$$

Assim, pois, uma creança de 12 annos, eliminan-
do n'uma hora, por 30 grammas, 15 litros d'acido car-
bonico, precisa segundo a formula:

$$Y = \frac{0,015}{0,0007 - 0,0005} \text{ de } 75^{m^3} \text{ de ar}$$

E, sendo assim preciso o ar, comprehendem os
educadores muito melhor, em que quantidade é preci-
sa a luz a organismos tão exigentes, em que a vida é
tão forte e violenta, como se nota, por exemplo, na
extranha frequencia das pulsações — 120 e até 150
por minuto, principalmente nos primeiros annos da in-
fancia.

Ao par dos banhos d'ar e de luz estão os banhos
d'agua, por livrarem a superficie de pelle de todas as
impurezas, corrigindo a excitabilidade nervosa, habituan-
do o corpo a supportar o frio e a humidade. Todavia,

a principio, pensamos que os banhos devem ser mornos, mas cada vez menos, até que o organismo suporte, sem prejuizo, as loções frias, admittindo n'este ponto a prescripção de Kneipp — do não enxugamento, depois de pouco demorada immersão e agasalhando-se logo o corpo com o mais rigoroso cuidado até que reaja por completo contra o resfriamento passageiro, porque o enxugamento, quasi sempre, por demasiado, sujeita o corpo a perigosos calafrios, a verdadeiras e até graves doenças.

Dos banhos d'agua, preferimos os de esponja, por se nos affigurarem os melhores para a boa lavagem do corpo, devendo embeber-se bem a esponja na agua, espremendo-a de certa altura, para que o liquido cáia abundantemente por toda a pelle. Os banhos frios constituem o melhor e o mais saudavel dos habitos, garantindo aos organismos a mais completa e bem equilibrada robustez; e bem util é que isto se proclame com cansaço n'um paiz como o nosso, em que o horror pela agua fria toca as raias do ridiculo, contribuindo essa triste negação, afinal, muito mais do que o que se imagina, para a deploravel decadencia da nossa raça. Os russos costumam mesmo entrar todos os dias num banho de vapor á temperatura superior por vezes a 50 graus, expondo-se logo a uma brusca immersão em agua fria, quando se não rebolam mesmo na neve; e só assim resistem espantosamente á enorme frialdade dos seus invernos glaciaes e depois ao ardor cruel dos seus breves, mas excessivos estios.

As creanças lymphaticas, escrophulosas e rachiti-

cas, aconselhamos, de preferencia, os banhos de mar, e, quando, a sua constituição fôr demasiadamente débil, lembraremos a grande conveniencia de se juntar bastante sal á agua fria com que as banharmos em casa. E' clara, decerto, a acção da agua na saúde, porque se sabe que, limpando a pelle, favorece a boa transpiração e oppõe-se á nociva reabsorção do suor, bem parecida com a inspiração forçada do ar que expiramos.

Mas, sendo assim, e affirmando, pois, a extrema necessidade da completa limpeza do corpo, admittimos naturalmente outra necessidade ainda, devêras evidente: a limpeza do vestuario. Será preciso encarecê-la? Não é o vestuario uma especie de pelle artificial do organismo que ella protege contra as intemperies?

Mas, sobre o vestuario, algumas duvidas se suscitam aos olhos de muitos.

Essas duvidas, por muito simples, não deixam de reclamar uma boa attenção da parte dos educadores.

Primeira. Para que os vestuarios se conservem limpos, ou livres de impurezas que prejudiquem a limpeza do corpo, será justo prohibir, ou limitar, ás creanças os seus brinquedos favoritos, tão vivos e curiosos rebolando-se na terra, correndo, affrontando turbulentamente as ondas de pó que levantam nas suas corridas desordenadas?

Não nos parece. Apesar mesmo dos damnos do pó nos olhos, nas fossas nasaes, na bocca e até na pelle, opinamos que é preferivel não tolher essas desenvolvaturas, deixando afinal sujar os vestuarios, porque, *como a agua tudo lava*, o remedio efficaz, ainda que

importa, ás vezes, algum sacrificio, é lavar frequentemente essas roupas e esses corpos empoeirados.

Segunda. O vestuario deverá ser largo? Mas, sendo-o, não favorecerá o resfriamento? Deverá de ser apertado? Mas, sendo-o, não vedará um tanto a saudavel liberdade da circulação do ar? Opinamos que o meio termo é ainda o melhor caminho a seguir. Nem excessivamente largos, nem incommodos de justeza, os vestuarios, pois, deixarão o corpo em facil contacto com o ar, embora o protejam das suas intemperies, quanto possivel.

Terceira. Quaes os tecidos convenientes? Os de origem vegetal ou os de origem animal? Não deverão convir principalmente os vegetaes — feitos de linho, canhamo, algodão — porque não ferem a pelle, porque absorvem os productos das secreções cutaneas, emfim porque podem lavar-se mais vezes e muito melhor?

Mas, sendo elles optimos conductores do calorico e da electricidade, não pódem roubar ás creanças a sua energia vital, transmittindo-lhes com facilidade extrema o calor atmospherico?

Sobre este ponto — baseados aliás, nos melhores auctores — opinaremos que os tecidos vegetaes deverão andar em contacto com a pelle, mas que convém, pelas razões expostas na segundá pergunta, feita acima, cobrir os tecidos vegetaes com os de materias animaes — por exemplo, a lã, má conductora do calorico e da electricidade.

Resumindo, pois: quanto a vestuario, entendemos que elle deve ser mais largo do que aperta-

do, quente, d'um tecido forte e de côr carregada, para que se brinque com elle á vontade; e, se não admittimos para Portugal os agasalhos que Spencer aconselha ás creanças inglezas — decerto por causa das asperezas do clima britannico — acceitamos por completo a affirmação d'um famoso auctor inglez: ¹ «O vestuario è para nós, pelo que se refere á temperatura do nosso corpo, o simples equivalente d'uma certa somma de alimentos, porque, como elle, augmenta o calorico.»

E isto è tanto mais evidente, quanto è sabido que, produzindo as creanças duas vezes mais acido carbonico do que um adulto, precisam logicamente de ter duas vezes mais calorico.

Mas a limpeza do corpo depende ainda e muito de outra hygiene, a do leito, não só porque è indispensavel um quarto bem arejado — mesmo de noite, se fôr possivel — vasto, sem tapeçarias pesadas, as paredes claras e limpas, mas tambem d'uma cama que favoreça um somno tranquillo, que permita a persistencia no corpo do calor necessario á perspiração e em tudo livre de impurezas, como d'uma atmospha viciada.

Um dos meios mais seguros de se conseguir a verdadeira limpeza do leito è não consentir que durmam na mesma cama muitas creanças, devendo antes ter cada uma o seu leito, sendo assim muito conveniente portanto a abolição dos dormitorios, de que tanto se abusa nos collegios, para que se não affaçam tão deli-

¹ Liebig.

cados organismos á lenta intoxicação que os rachitisa na inspiração dos gazes eliminados pelos seus companheiros no mesmo aposento.

E já não queremos apontar os prejuizos, bem tristemente conhecidos, que da existencia dos dormitorios derivam para a moral.

Mas não é menos importante ainda attentar-se nas dimensões dos leitos, cuja extrema pequenez muitas vezes tolhe o bom desenvolvimento dos organismos.

E tanto isto é digno de serena e profunda attenção, que alguns hygienistas acharam o seguinte quadro, muito curioso, em que se comprehendem as creanças de 2 a 15 annos de idade.

Dos 2 aos 4 annos	0, ^m 92	de comp.,	0, ^m 55	de larg.,	ou	0,51 ^m 2
» 5 » 6 »	1, ^m 20	»	»	0, ^m 55	»	» 0,66 ^m 2
» 7 » 9 »	1, ^m 36	»	»	0, ^m 64	»	» 0,87 ^m 2
» 10 » 12 »	1, ^m 54	»	»	0, ^m 64	»	» 0,98 ^m 2
» 13 » 15 »	1, ^m 62	»	»	0, ^m 68	»	» 1, ^m 210

Assim, a limpeza do corpo deve logicamente andar alliada sempre á liberdade dos movimentos de todo o organismo, á circulação livre do ar de dia, de noite, no trabalho ou no descanso, n'um auxilio inseparavelmente mutuo, zelozamente mantido pelo educador.

O ar, a luz, a agua, o vestuario, os leitos, n'uma palavra, têm de ser — se nos permittem a phrase — completamente *limpos* e, portanto desafogados, vastos, livres, para que a limpeza do corpo, que M.^{me} Pape-Carpentier disse ter uma enorme relação com a pureza moral, seja um bello e fecundissimo facto e não a

utopia que se tem affigurado aos que desalentam deante do desleixo chronico das populações, esquecendo-se de que ellas precisam principalmente ainda, e talvez por muito tempo, de quem as esclareça, tanto com os exemplos como com as boas e positivas theorias da Hygiene.

Opiniões e conclusões

A natureza do nosso trabalho tem, porém, de ceder aos motivos tão duros como imperiosos que explanamos no ligeiro prefacio d'esta dissertação.

Assim, quando se nos deparavam dilatados horizontes, em que o espirito poderia e deveria adejar, satisfeito por, pelo menos, estimular ao vôo aquelles seres privilegiados que trazem já nativamente as azas rutilantes que se assignalam nos pairos largos e nas ascensões triumphaes, vêmo-nos compellidos pela inexoravel rudeza das circumstancias a anteciparmos bruscamente o remate d'estes desambiciosos considerandos.

Todavia, nem por isso estamos desobrigados de fazer uma rapida e singela synthese do que nos propoemos bosquejar, tratando em seguida de dar um certo relevo das conclusões logicas que muito desejaríamos ver bem derivadas do cadeado frouxo de noções que

constituem estas ligeirissimas e despretenciosas paginas.

A educação physica das creanças dos 6 aos 12 annos, das que frequentam principalmente as escolas primarias, affigura-se-nos ainda aquella que em Portugal mais carece de estudo demorado e proficuo.

E' nos bancos das escolas primarias — e felizes as creanças que recebem esse modesto, mas bem salutar, pão do espirito! — que ellas abrem os olhos ás primeiras impressões, que dão os primeiros passos vacillantes longe do carinho, por vezes tambem contraproducente, de mães extremosas, mas ignorantes, na sua maioria, finalmente que communicam rudimentarmente com o mundo, pelo que elle tem de mais precioso e de mais nocivo — conforme ha, ou não ha educação — pelas veredas agras e indefinidas da Instrucção.

N'esta conformidade e attentos os limites estraguladores d'este trabalho, é bem claro que temos a velleidade desculpavel de nos dirigirmos mais aos professores e educadores, do que ás creanças, ou antes, se tanto arrojo tem escusa possivel, devéras aos governantes, sem distincção de partidos, e até hoje — muito imparcialmente o declaramos — os unicos verdadeiros culpados na pobreza pedagogica dó nosso meio, difficulando e amesquinhando o ensino requerido, e, espantosamente, os mais generosos esforços de tantos heroicos professores pela victoria da instrucção essencialmente educativa.

Pôsto isto, depois duma historia superficial da

educação physica das creanças em geral, e deixando traços ligeiros, apenas intencionados por uma vontade ardente de inspirarmos obra de fôlego, repousada e substanciosa, a quem disponha de tempo, intellecto, estudo e auctoridade para o fazer, versamos com a mesma ligeireza a ideia do exercicio, adamastor veridico da molleza constitucional da nossa raça principalmente nas cidades, onde um passeio lento a qualquer arrabalde — ás vezes a um kilometro do povoado — tem as honras de expedição heroica, opulenta de suores e martyrios, ainda maiores do que os callos sempre concomitantes.

Na opção entre os exercicios *naturaes* e *artificiaes*, se não repellimos de todo os ultimos, proclamamos os primeiros, mesmo a despeito da phrase celebre d'um grande pensador francez ⁽¹⁾: «a gymnastica é hoje a primeira necessidade de todo e qualquer instituto de ensino», acceitando melhor as palavras não menos celebres d'outro peregrino espirito ⁽²⁾, quando considera os exercicios physicos — em geral e principalmente nas escolas, «como a pedra angular de todo o edificio da civilisação.»

Nesta orientação, aconselhamos, como o melhor dos exercicios, o *passeio*, excellente pela sua capital influencia na respiração e na digestão, embora, pela acção immediatamente localisada nas pernas, possa parecer, como geralmente é, assás incompleto.

Mas, se tivermos a coragem de arcar com as pres-

(1) Jules Simon.

(2) Commenius.

cripções ridículas do chamado «bom tom»; se cedermos com mais bom-senso do que polidez alegre — senão triste pelos resultados — ás tendencias do corpo, inclinando-se levemente á direita e á esquerda para favorecer o equilibrio; se, n'uma palavra, deixarmos as attitudes hirtas, que dão aos individuos — e principalmente ás senhoras — uma distincção convencional que não passa d'um arremêdo de estatuas ambulantes, o tronco e os braços seriam incomparavelmente mais beneficiados pelos passeios, não lucrando assim, pois, só as pernas, como geralmente succede. Além d'isso, os passeiantes deveriam perder mais a sua preferencia pelos plainos, onde os musculos do tronco e dos braços ficam em inercia, optando pelas ondulações dos terrenos, cheios de maus caminhos, mas por isso mesmo de excellentes passeios.

E' esta, aliás, a opinião do sabio Lanet ⁽¹⁾, que, n'um instituto do Delphinado, teve a dedicação nobre de educar, á sua custa, alguns rapasitos abandonados que, por sua morte, foram talvez *envenenados*, depois pela educação predominante.

Depois dos passeios, optamos pelo exercicio da *carreira* que augmenta excellentemente a circulação e com equal intensidade a largueza e o numero de inspirações e expirações, ao mesmo tempo que permite a contracção dos musculos da espadua, do braço e do ante-braço n'um grande esforço, para se immobi-

(1) Lanet — L'enfance — Lyon — 1875, pag. 55 — 117

lisar o thorax em relação ao resto do tronco, pelo que è um exercicio que ministra grandes forças ao tecido pulmonar e ás paredes thoraxicas.

E' claro que, como tudo, è preciso guiarmo-nos pelos temperamentos, evitando excessos que, ou produzem o extenuamento ou, em organismos sanguineos, a excitação que desfecha em incommodos congestivos.

Depara-nos depois o *salto* que não è menos do que uma subita extensão das articulações dos membros e do tronco, por meio da qual o corpo se desprende e afasta do sólo, ou directamente para cima (salto vertical) ou obliquamente para cima e para deante (salto horizontal ou parabolico).

O primeiro d'estes saltos augmenta a força muscular e a elegancia do corpo, porque dà desenvolvimento a grande parte dos musculos e tanto aos de um como do outro lado.

No salto horizontal, contrahindo-se menos os musculos, serve de preferencia, comtudo, para desenvolver a força das extremidades inferiores.

A *dança* — que, afinal, è um mixto de marcha, salto e carreira — è de todos os exercicios naturaes o mais agradavel. Desenvolve muito os musculos, porque obriga a rapidos movimentos de extensão e de flexão, embora se possa affirmar que ella influe mais directamente nos musculos inferiores. Além d'isso, a dança dà graça aos movimentos e contribue mesmo para a perfeição physica, pelo que o grande Platão preceituava na sua Republica o seu uso constante.

A *caça* constitue outro exercicio notavel de revi-

goração, porque obriga á marcha e ás vezes á carreira e ao salto, augmentando a força e agilidade, desenvolvendo a destreza muscular e habituando ainda o corpo ás intemperies da atmosphaera.

Todavia, considerando-a socialmente e até moralmente, repellimos um tanto a caça, porque dá o affazimento á vida errante e origina costumes pouco civilizados.

A *lucta*, tão querida dos antigos, fortalece os musculos do corpo e até algumas faculdades do espirito.

O principal dos exercicios d'esta especie é a lucta corpo a corpo, ou vertical. Mas observaremos que este exercicio só deve permittir-se entre creanças de igual força e na presença de pessoa que possa contar a tempo qualquer excitação deploravel.

E, como estes exercicios naturaes, são tambem optimos a *natação*, utilissima e tão encarecida pelos romanos (1), a equitação — que desenvolve os musculos, augmenta a agilidade, fortalece as visceras abdominaes, desenvolve a respiração, augmenta a coragem e a força de vontade — como o affirmava já um rei portuguez (2) — e, finalmente, a *esgrima*, muito cheia de regras hoje, a ponto de ser um exercicio artificial, mas o mais digno de se succeder aos exercicios naturaes, porque desenvolve esplendidamente a força, a harmonia, a agilidade e destreza muscular, excitando e apu-

(1) Costumavam dizer d'um homem estúpido: *Nec literas didicit, nec natare.*

(2) *Arte de cavalgar a toda a sella* de D. Duarte.

rando, simultaneamente, os sentidos e as faculdades do espirito.

E, além da esgrima, temos varios jogos como: da *pella*, excellente exercicio dos musculos e educador optimo da vista; o *jogo da bola*, que desenvolve extraordinariamente as espaduas, os braços e o tronco; o *jogo do bilhar*, que desenvolve os musculos do braço (principalmente o direito) e adestra a vista; e os do *malhão*, da *roça*, da *bilharda*, do *homem*, das *escondidas*, do *pião*, do *arco*, dos *cantinhos*, da *cabra-céga*, etc., etc.

Ha ainda um jogo bastante em voga já em Portugal e ha muitos annos adoptado com grande enthusiasmo no estrangeiro, que tambem aconselhamos como um dos mais uteis e agradaveis. Referimo-nos ao *lawn-tennis* cuja apreciação concisa colhemos d'um dos livros mais bellos da moderna pedagogia ⁽¹⁾ n'estas significativas palavras:

«N'este jogo o esforço dos braços não é excessivo; as pernas trabalham e todo o busto se move em inflexões tão graciosas á vista, como efficazes para o desenvolvimento da bacia.»

Preferindo, quanto possivel, os exercicios naturaes, ou, pelo menos, os que mais livres estão do preceitua-lismo severo que os artificializa, declarámos, todavia, não rejeitar toda a gymnastica, cujo valor real pretendemos circumscrever aos seus devidos limites.

(1) Dr. F. Lagrange, *L'exercice chez les enfants*, Paris, 1896, pag. 128.

E, na verdade, applaudimos os exercicios gymnasticos, desde que sejam feitos ao ar livre, e desde que não supplantem o excellente uso dos exercicios naturaes.

Assim, mesmo dos exercicios de gymnastica, escolhemos principalmente os *livres e sem apparatus*, que constam de movimentos racionalmente executados para desenvolver certos musculos, corrigir deformidades e até prevenir molestias de certos orgãos, seguindo-se, no seu valor relativo, *os exercicios com instrumentos moveis*, ou feitos com barras de ferro, paus, espheras, etc., (e n'esta categoria estão as armas) e, por fim, *os exercicios com instrumentos fixos*, como os de trapesio, escada, corda, mastro, cavallo, etc.

Por falta de espaço, deixámos de particularisar alguns exercicios, devéras indispensaveis, embora espécies, como os da *voz* — por meio de canto, da leitura, da recitação; os da *vista* e tocando, a proposito, no grande problema da myopia; emfim, os variados *exercicios dos sentidos*, tão dignos da referencia dilatada e miúda.

Passámos então á alimentação, assumpto que não pôde dizer-se que cumpra muito directamente ao educador vulgar, embora este tenha o santo dever, dever do mais alto interesse de ensinar tanto o educador, como, por todos os meios, as familias que lhe confiam a instrucção e educação dos seus filhos.

Discriminámos cuidadosamente a qualidade dos alimentos segundo a constituição das creanças e demorámos-nos mesmo um tanto, para que o educador possa

ligar ao assumpto o sacrificio gostoso dum estudo muito mais profundo e util do que o que aqui deixamos n'um verdadeiro esboço fugitivo.

E, por agora, como nota ao que dissemos sobre alimentação — e sempre no desejo de fornecermos um pequeno subsidio caracterisadamente pratico — apenas, acerca de tão importante assumpto, daremos a seguinte tabella que, indicando as quantidades de azote, carbonio, materias gordas e agua que se conteem em 100 partes de varias substancias alimenticias, segundo um auctor distincto, (1) ajuda de certo o educador a preceituar com segurança a alimentação, depois de bem estudado o temperamento de cada um dos educandos.

Carne de vacca (sem osso) — 3 de azote — 11 de carbonio — 2 de gordura — 78 de agua.

Vacca assada — 3,528 d'azote — 11,76 de carbonio — 5,19 de gordura — 69,89 de agua.

Congro — 3,95 de azóte — 12,65 de carbonio — 5,02 de gordura — 79,91 de agua.

Bacalhau secco — 5,02 de azóte — 16 de carbonio — 0,38 de gordura — 47,02 de agua.

Pescada — 2,41 de azóte — 9 de carbonio — 0,38 de gordura — 82,95 de agua.

Linguado — 1,91 de azóte — 12,25 de carbonio — 0,25 de gordura — 86,14 de agua.

Enguia — 2,00 de azóte — 30,05 de carbonio — 23,86 de gordura — 62,07 de agua.

Ovos (clara e gema) — 1,90 de azóte — 13,50 de carbonio — 7 de gordura — 80 de agua.

(1) *Payen.*

- Leite (de vacca) — 0,66 de azóte — 8 de carbonio — 3,70 de
gordura — 86,50 de agua.
- Leite (de cabra) — 0,69 de azóte — 8,60 de carbonio — 4,10
de gordura — 83,60 de agua.
- Ostra fresca — 2,13 de azóte — 7,18 de carbonio — 1,51 de
gordura — 80,38 de agua.
- Arroz — 1,80 de azóte — 41 de carbonio — 0,80 de gordura
— 13 de agua.
- Favas — 4,50 de azóte — 42 de carbonio — 2,50 de gordura
— 15 de agua.
- Feijão — 3,92 de azóte — 43 de carbonio — 2,80 de gordura
— 9,9 de agua.
- Ervilhas seccas — 3,66 de azóte — 44 de carbonio — 2,10 de
gordura — 8,3 de agua.
- Milho — 1,70 de azóte — 44 de carbonio — 8,80 de gordura —
12 de agua.
- Trigo durazio — 3 de azóte — 41 de carbonio — 2,10 de gor-
dura — 12 de agua.
- Trigo molle — 1,81 de azóte — 39 de carbonio — 1,75 de
gordura — 14 de agua.
- Batata — 0,33 de azóte — 11 de carbonio — 0,10 de gordura
— 74 de agua.
- Toucinho — 1,18 de azóte — 71,14 de carbonio — 71 de gor-
dura — 20 de agua.
- Azeite — vestígios de azóte — 98 de carbonio — 96 de gor-
dura — 2 de agua.
- Vinho — 0,015 de azóte — 4 de carbonio — 0 de gordura —
90 de agua.

Passadas as nossas rapidas considerações sobre a
alimentação, abordámos com bastante interesse o não
menos importante assumpto da limpeza do corpo.

Encarando a questão pelo seu triplice aspecto — o
ar, a luz e a agua —, deixando enfim a maneira vul-

gar de se expôr tão util como pouco meditada theoria entre nós, esforçámo-nos por provar que a pureza atmospherica, o banho de luz e de ar, são necessarios á saúde das creanças, como á de todos os organismos, levando mesmo a palma em utilidade aos banhos d'agua, aliás tambem indispensaveis para que as influencias atmosphericas redundem sempre em beneficio da saúde.

E o educador deverá esforçar-se não só por dar boa realidade aos nossos modestos conselhos, mas ainda para os ampliar e particularisar, segundo as indicações quotidianas do seu mistér.

A boa cubagem das escólas, a abundancia e boa disposição da luz, o uso da agua em quantidade, depois de trabalhos e recreios, impõe-se naturalmente como uma necessidade completa e, por todos os motivos, indeclinavel e não menos do que o dever de que se não imponham disciplinas crueis que embrutecem, que immobilisam em excesso, que favorecem a terrivel curvatura da espinha, a myopia e outros males graves, além de envenenarem a alma com a hypocrisia, com a covardia, com a tristeza, com o desgosto mesmo pelo estudo.

Tocámos tambem nos vèstuarios, mas o que sobre isso dissemos ligeiramente, não é para ser ouvido só pelos chefes de familia, como tambem pelos professores, a quem compete velar pela boa limpeza das roupas dos alumnos, ensinando aos paes ou tutores a grande conveniencia de terem nas escólas vèstuarios velhos, e menos claros, que as creanças pòdem vestir durante os recreios, exercitando-se assim sem peias,

com perfeita liberdade e verdadeiro prazer, o prazer grato e benéfico que é destacado inteligentemente pelo grande Spencer.

Ligará decerto a este ponto a sua maior atenção o professor que de certo conhece, melhor do que nós, as excellentes vantagens dos livres exercicios phisicos, não lhe sendo desconhecida a máxima famosa do grande Pestalozzi, quando o immortal pedagogo diz: «O caracter é formado pela hygiene moral, e pelos *exercicios phisicos* que formam o homem na acepção completa do termo.»

E pômos de parte já opiniões como a de Cambon de Florença que nos ensina: «um povo que não tem musculos, mas que tem só nervos, não está preparado para a luta pela existencia» e como ainda a de Spencer que chega a avançar a esta affirmativa: «não ha intelligencia nem caracter sem fortes correctivos gymnasticos.»

E, afinal, do pouco que escrevemos, resultam ainda para os educadores conclusões diversas, dignas de peso mais do que pela intenção que as provoca, não sendo somenos aquella que leva os espiritos a pensarem no grande mal oriundo da sobrecarga intellectual que tão cedo se impõe nefastamente ás creanças, com grande ruina da sua saude para todo o sempre.

Sim, ninguém pode trabalhar como os professores primarios, principalmente quando fôrem ajudados de véras pelo Estado, na tarefa sublime da revitalisação da Patria, pela grande propaganda da boa educação phisica das creanças, a que nos referimos, e usando mais

dos exemplos suaves dum methodo humano, consciencioso, em tudo digno do mister que exercem, do que mesmo de preceitos disciplinares, que, por mais logicos e indispensaveis, são sempre nullos, quando se não sabe purificar, por assim dizer, a atmospherá moral e physica em que ella tem de exercer a sua acção.

Conclue-se, portanto, do nosso pequenino trabalho mais todo o dever do proprio professor — suppondo-o dignamente apoiado pelos poderes publicos — do que o do educando e da sua familia que esperam ainda pela apostolisacção de theorias novas que pulverisem as velhas rotinas deploraveis que tanto nos teem enfraquecido e inutilisado.

Na verdade, se o professor não padecer de *politiquite*; se não trocar a gloria da sua missão pelo balandrão de panno crú dos galopins; se elle, como felizmente succede em geral, souber reclamar do Estado, com a sua propria dignificação, o progresso da vida instructiva e educativa das creanças — vida inseparavel uma da outra para real beneficio de felicidade humana; n'uma palavra, se se propozér a tarefa assidua, mas sublime, que lhe compete como verdadeiro e incomparavel apóstolo, terá n'elle a medicina o seu melhor e mais prestigioso alliado, como já o tem na Hygiene em geral, quanto a nós a verdadeira fonte de remedios positivos para os cruciantes soffrimentos physicos de toda a especie.

Tomará o professor a creança nas suas mãos com o amor e o zelo do pae dos paes, isto é, d'aquelle magnanimo espirito que encara os pequeninos seres como

necessarios embryões de tudo quanto ha de bello, forte e fecundo na vida humana.

Vendo approximar organismos incompletos, muitas vezes tolhidos, muitas vezes rachiticos, quasi sempre flaccidos e anemicos, fortifica-los-ha com desafogados recreios, deixando-os correr, saltar e trepar, ensinando-lhes a gymnastica simples que possa dar-lhes sempre prazer e vigor; depois aconselha-los-ha a elles e a seus paes sobre a alimentação, sobre a limpeza dos seus vestuarios e leitos e, para ser coherente e devêras benemerito, pautará a sua disciplina pelas necessidades sagradas d'esses pequenos organismos, não lhes exigindo monstruosos trabalhos cerebraes que arruinam o estomago e os nervos, não os condemnando a immobilidades ferozes e dessorantes, deixando-os fallar e rir, conseguindo emfim sempre o preciso silencio á custa do interesse que deve saber disseminar pelas lições e ainda pela boa vontade espiritual que se segue sempre a uma moderada fadiga muscular.

Se assim o fizer, não será a infancia rachitisada e cretinisada; a anemia e o onanismo, a myopia e a nevrose baterão, pouco a pouco, em retirada; emfim, a crise moral, que tanto nos assoberba, desaparecerá d'uma vez, deixando florescer a intelligencia sã, os sentimentos nobres e generosos, a vontade radiosa e constante que é o apanagio sagrado de todo o verdadeiro character.

Os litteratos decadentes, côxos d'alma e vasio de coração, os artistas sombrios e desesperados que fazem borrões no proprio sol, os sabios de pacotilha que co-

nhecem apenas as lombadas dos livros, embora os cite com fragor terrível, os nescios, os fanfarrões, os covardes, os hypocritas, os cretinos, os invejosos, passarão á categoria das negras frandulagens como que antidiluvianas, que se mirraram na sua lama, dissecada pelo sol poderoso, magnifico e triumphante: e assim os *doentes* de toda a especie rarearão, a atmospherica social tornar-se-ha pura e bem respiravel e os costumes e as leis, orientando-se esplendidamente pelo dever real e grato, nunca poderão consentir impunes a libertinagem e a crápula, a venalidade e o bandoleirismo que põem debaixo do calcanhar toda a Patria para gloria e aconchego d'um ou mais ventres, d'um ou mais organismos de sangue envenenado.

Não merecerá, pois, a pena ao professor zelar pela boa cubagem, pela boa luz de escola, pelo bom mobiliario que não permite as deformações do tronco e a inutilisação da vista, pelos exercicios physicos, pelos conselhos sobre alimentação, leito e vestuario, e, ao mesmo tempo, pela prudencia na distribuição do trabalho intellectual? Não dedicaram a esses assumptos grossos e bellos volumes auctores como Gross (1), como Schübert (2), ou como Kotelmann (3)?

Não se interessa hoje todo o mundo culto por tão momentosas questões, incondicionalmente requeridas

(1) Gross. Grundzüge der Gesundheit. 1878.

(2) Schübert. Baier. aerzbl. Intelligenzblatt. 1881 — 6.

(3) Kotelmann. Die, Koerperverhaeltuisse der Gelehrten-schüler des Johanneums in Hamburg. 1879.

pela felicidade individual e collectiva? Não é na realisação de tão superiores theorias que reside a força da verdadeire medicina, que não quer doentes para viver, mas sim a vida humana bem solida e perfeita para se limitar á acção preventiva e nobre da Hygiene?

A resposta a estas tres perguntas simples é, por força, affirmativa e, ao mesmo tempo, sabemos que a boa consciencia dos que se interessam pela felicidade humana, responde, por nós, aos calinos que pregam a immundicie, a vida em tumulos de lama e as civilisações transparentes de anemia e cheias de exotismos irritantes:

Quereis ser sapo? Pois sêde-o á vontade, vestidos de regedores, de juizes de paz, de imperadores, se o quereis: mas deixae que nós queiramos que a ave tenha azas puras e fortes, que cante, vôle e affronte o sol sem tombar, enchendo os ninhos de próles radiosas e a immensidão de trinados e canticos, de alegrias e de vida?

PROPOSIÇÕES

Anatomia — A arcada crural não é formada por fibras proprias.

Physiologia — O figado é a guarda avançada da economia contra as intoxicações.

Pathologia geral — O casamento, só em casos muito excepcionaes, deve ser interdicto ás raparigas mal gradadas.

Anatomia pathologica — A syncope traumática resulta de perturbações do systema nervoso ou circulatorio.

Materia medica — O iodeto de potassio deve em muitos casos ser substituido pelo iodeto de sodio.

Pathologia interna — E' impossivel affirmar, antes da thoracentese, se uma pleuresia é hemorrhagica ou sero-fibrinosa.

Pathologia externa — Na syphilis, depois de diagnosticada a lesão primaria, instituo immediatamente o tratamento especifico.

Partos — A virgindade e a concepção são compatíveis.

Medicina operatoria — Nas amputações não ha logar d'eleição.

Hygiene — A alimentação influe poderosamente no valor physico e intellectual dos povos.

Medicina legal — O homem não póde violar uma mulher que lhe queira resistir.

Visto,
O Presidente
Moraes Caldas

Póde imprimir-se,
O Director
Moraes Caldas