
EDUCAÇÃO FÍSICA, DESPORTO E TRABALHO MODERNO (1)

Por Max Wasterlain — Secretário Geral da *Administração da Educação Física, Desportos e Vida ao Ar Livre*. Ministério da Educação. Bruxelas — BELGIQUE.

1 — O trabalho ocupa um lugar preponderante na vida do homem moderno

O meu objectivo é tratar do homem que trabalha e dos efeitos interessantes da educação física e dos desportos.

(1) *Colóquio Internacional sobre a Actividade Gimno-Desportivos dos Trabalhadores*. Porto, 1966. PORTUGAL

O nosso mundo moderno é caracterizado pela necessidade de trabalho imposto à grande maioria dos indivíduos. Com a progressiva industrialização, o trabalho, que no decurso dos séculos era considerado como uma necessidade imposta, torna-se um elemento de consideração social. As classes possuidoras consideravam o trabalho como indigno da condição do homem bem

nascido. Tornou-se cada vez mais uma necessidade para todos e constitui um meio de promoção social. Todos os homens o consideram como uma necessidade e a maioria das sujeições intelectuais e manuais, às quais os jovens se submetem, são causadas pela formação para um ofício e pelo exercício duma profissão. A principal preocupação da juventude reside na obrigação de se integrar na sociedade produtiva.

O aumento cada vez maior do volume da produção conduziu à especialização do trabalho e às grandes séries, pela mecanização. Este fenómeno aumenta dia a dia até ao ponto de fazer estalar as estruturas políticas dos Estados. O económico é verdadeiramente o motor da política.

A harmonia económica era realizável nas pequenas zonas geográficas. Não é mais possível agora, mesmo ao nível dos Estados. Necessita de continentes, senão da terra inteira, e talvez mesmo, dentro de algumas décadas, de uma parte do universo.

Há dois séculos apenas que os homens, como produtores, realizavam a sua complementaridade ao nível do pequeno burgo; percebiam-na de maneira sensível. Essa complementaridade situa-se agora ao nível do mundo.

II — Características do trabalho moderno

As técnicas de produção estão em revolução permanente. O progresso técnico, por uma sequência ininterrupta de mutações, aumenta a produtividade do trabalho humano. A crescente mecanização dá origem à concentração industrial e à produção em massa dos bens de consumo.

As necessidades de produtividade exigem a repartição e a especialização das tarefas, que se tornam assim parcelares, monótonas e suscitam a indiferença. A mecanização leva à participação dos homens em pequenas equipas ou mesmo os colocam em posições de isolamento e confina-os a estados de uma imobilidade relativa, mas de grande responsabilidade.

Até ao Século XIX, a existência do homem era comandada, e concentrada sobre

o seu trabalho. Os seus produtos eram com frequência o reflexo da originalidade, das faculdades criadoras do trabalhador e, sobretudo, dos seus conhecimentos adquiridos por tradição.

Georges Friedman, intitulou uma das suas obras «*O trabalho em bocados*», e Fourastié mostrou a influência preponderante do progresso técnico em aceleração crescente.

A produção dos bens não tem como objectivo apenas satisfazer as necessidades, mas creá-las. A indústria faz obra de imaginação suscitando novas necessidades. Estas inovações dão origem a inaptações profissionais e a insatisfações constantemente renovadas.

O sector terciário aumenta em importância; a preparação do trabalho, a promoção comercial, as tarefas administrativas criam uma burocracia em crescimento permanente. O seu volume considerável reserva as sínteses apenas a alguns dirigentes, pois a dispersão das tarefas atinge igualmente o sector terciário.

A vida económica é condicionada pela evolução técnica; a produção de quantidades enormes exige um escoamento cada vez mais vasto. O imperialismo do ouro e das matérias-primas deu lugar ao imperialismo económico dos clientes.

As estruturas políticas estão em plena evolução; realizam-se progressivamente entendimentos e integrações para facilitar as adaptações necessárias às evoluções técnica e económica.

Os meios de comunicação tornam-se cada vez mais numerosos e rápidos. A comunicação das informações e das ideias tem aumentado de uma maneira considerável.

III — Os efeitos do trabalho moderno sobre o indivíduo

No plano da saúde física

A substituição progressiva dos gestos humanos produtivos pelas máquinas causa uma redução dos movimentos necessários ao equilíbrio corporal, nomeadamente pela

ausência de solicitações ao sistema cardio-vascular.

Quando, no trabalho, o esforço muscular é necessário, ele é com frequência fácil, mas provoca fadigas locais e uma monotonia muscular, no quadro das tarefas localizadas e repetitivas.

Na condução das máquinas é necessário uma boa coordenação muscular. Os ambientes de trabalho são, com frequência, desfavoráveis e causam perturbações fisiológicas e nervosas provindo dos ruídos, trepidações, iluminação, calor ou frio, gases tóxicos, fumos, poeiras, etc.

No plano psicológico e sociológico

«O trabalho em bocados», não permite ao homem realizar-se no quadro da sua profissão; cria desarmonias entre as potencialidades individuais e as possibilidades de expressão oferecidas pelo trabalho. No nosso mundo ocidental, o ensino nobre é o que tende para as abstrações.

A estrutura piramidal da empresa origina a emulação, mas também a rivalidade e sentimentos de frustração.

Nos grandes aglomerados, os trabalhadores de grau inferior têm menos autoridade, ao passo que naqueles que se encontram no topo, a solidão é frequentemente impressionante. A consideração é amiúde relacionada com o comportamento conformista.

As distâncias cada vez maiores entre os executantes e os que tomam decisões tornam anônimos os subordinados. Não só as tarefas parcelares os isolam, mas esse anonimato não garante o reconhecimento pelo mérito que é frequentemente desconhecido.

As coordenações são difíceis; os departamentos de planeamento e de estudo transformam os homens em peões; as informações são com frequência deformadas.

Estes elementos têm influência sobre o comportamento; eles contêm germes de conflitos e de frustração.

O trabalho moderno, para a grande massa, exclui a espontaneidade, a criação, a iniciativa e a imaginação.

IV — A boa adaptação do homem ao trabalho é uma condição importante na sua integração na sociedade

O homem moderno tem necessidade de um ofício. Um país será mais rico com os seus cérebros e as capacidades profissionais dos seus cidadãos, que com as suas riquezas naturais. Um pequeno país muito povoado como a *Bélgica*, é disso um exemplo impressionante; o seu nível de vida é o resultado quase exclusivo das suas actividades industriais de transformação.

O cidadão jovem não poderá encontrar um lugar na sociedade senão quando nela se integra profissionalmente.

A pedido do *Departamento Europeu da Juventude e da Infância*, o *Instituto de Sociologia da Universidade Livre de Bruxelas* realizou um inquérito sobre as aspirações da juventude belga. À pergunta formulada aos jovens para saber se lhes acontecia estar em desacordo com pessoas de gerações precedentes, quanto aos métodos de trabalho, 40 % responderam afirmativamente e 49 % pela negativa. As respostas afirmativas são mais numerosas no seio das actividades artísticas e desportivas e no seio da agricultura.

Quando um jovem escolhe uma profissão, essa escolha pode ser orientada por diferentes razões. Eis a distribuição das respostas dadas à seguinte pergunta: «Segundo o vosso parecer, quais são, entre as razões seguintes, as duas mais importantes?».

Profissão bem considerada	17 %
Independência no trabalho	26 %
Situação bem remunerada	44 %
Profissão bem adaptada . .	52 %
Trabalho útil	16 %
Ter responsabilidades . . .	9 %
Emprego seguro	36 %

Foi entre os jovens que não tinham ainda profissão, e entre os estudantes, que a preferência foi mais marcada para a boa adaptação à profissão.

Estudantes	69 %
Sem profissão	56 %

Muito naturalmente o valor dado à boa adaptação à profissão aumenta com o nível dos estudos, enquanto que a preocupação de boa remuneração diminui no mesmo sentido. 72 % dos jovens interrogados, que haviam efectuado estudos superiores, deram a sua preferência à boa adaptação à profissão.

Ninguém duvidará de que esta é uma condição de êxito e, numa certa medida, de boa remuneração. Gostaria de, neste quadro, examinar três aspectos da vida profissional:

Formação profissional;
a actividade no trabalho e
o tempo livre.

A formação profissional

Realizámos no *Instituto Nacional de Educação Física e dos Desportos da Bélgica*, previamente a uma reunião de peritos de diversos países, reunião que levou à constituição de um grupo «Desporto e Trabalho» no seio do *Conselho Internacional para a Educação Física e Desportos*, um inventário das resoluções adoptadas nos diversos congressos e seminários que se realizaram no decurso da última década, sobre as relações entre o desporto e o trabalho.

Os investigadores e os praticantes que confrontaram experiências, chegaram praticamente às mesmas conclusões gerais.

O último *Congresso Internacional de Liège*, organizado em 1962, verificou além disso que, há dez anos, se tem vindo a desenvolver em todos os países uma corrente de ideias tendo em vista uma melhor adaptação do trabalho ao homem. Esta corrente vem ao encontro das preocupações essenciais dos jovens trabalhadores.

Estas conclusões gerais indicam que a educação física e os desportos devem participar na formação do futuro trabalhador; constituem um elemento importante pelos seus efeitos de ordem física, intelectual e moral; criam uma «disponibilidade física» mobilizável nas actividades profissionais mais variadas.

A educação física geral deve ser completada por uma educação orientada, des-

tinada a satisfazer as necessidades futuras do trabalhador, quer sejam gerais ou específicas em certas categorias profissionais. Numerosos estudos, que não me é possível relatar aqui e foram objecto de comunicações em congressos e seminários, mostram as correlações positivas que existem, com frequência, entre as capacidades profissionais e as capacidades desportivas. Eu próprio tive ocasião de efectuar um cálculo na correlação entre a inteligência geral, a motricidade e a robustez. O meu estudo incidiu sobre 60 crianças, dos 8 aos 12 anos. A inteligência geral foi avaliada pela aplicação dos testes de Binet, revistos por Herman; a motricidade pelos testes de Ozeretzki e a robustez pela aplicação de uma série de índices clássicos. A correlação encontrada era nitidamente positiva.

Gostaria de citar uma experimentação realizada por um pedagogo belga, o Sr. Moulin, sobre as flutuações da capacidade de atenção depois de um tempo de repouso, um tempo de actividades gímnicas, um tempo consagrado aos jogos. A aplicação das três baterias de testes de Toulouse e Piéron, de Popelreuter e Kraepelin deu os seguintes resultados:

	Melhoria da capacidade de atenção	Statu quo	Diminuição da capacidade de atenção
Ginástica	80,5 %	6,5 %	13 %
Jogos	83,5 %	6,5 %	10 %
Repouso	30,5 %	9,5 %	60 %

As experiências de meio tempo pedagógico deram resultados mais compreensivos, análogos ao destas análises.

Além dos efeitos directos da educação física e dos desportos sobre a aptidão física, sobre a motricidade, sobre a elaboração de esquemas motores transferíveis para o exercício de gestos profissionais, essas disciplinas têm efeitos psicológicos e sociais.

Entre outros, os trabalhos da segunda secção no *Congresso de Liège*, que tive a honra de presidir, mostraram que a educação física e os desportos tinham efeitos directos e positivos sobre certas qualidades humanas, como a vitalidade, a expressão

emocional, a alegria de viver, a vontade, a confiança em si próprio, a sublimação e a libertação da agressividade, efeitos que criam «disponibilidades» renovadas para a aquisição dos conhecimentos escolares ou profissionais.

No seu relatório apresentado ao *Colóquio ou Bruxelas*, em 1958, o meu saudoso colaborador, o Doutor Delanne, concluía que a acumulação de actividades desportivas e intelectuais, praticadas em certas condições, não é fonte de fadiga acumulada, mas que, pelo contrário, o desenvolvimento mais rápido da força física pelas actividades gímnicas é susceptível de permitir um aumento da tolerância para o trabalho intelectual.

Gostaria de citar simplesmente as numerosas experiências francesas, cujo inventário foi feito em 1957, e das quais o senhor Jacquard efectuou um relatório excelente que apresentou no mesmo *Colóquio* em *Bruxelas*. O Sr. Jacquard concluía:

«Afirmemos pois com força, que a educação física geral facilita a aquisição do conjunto das qualidades necessárias ao exercício da profissão. Mas tiremos das experiências feitas que a educação física e desportiva pode, além disso, ser utilizada para obter resultados muito interessantes em domínios particulares. Consagrar-lhe, por semana, três horas subtraídas às horas de trabalho é um mínimo durante os anos de aprendizagem. Algumas experiências citadas consagram-lhe o dobro, ou mais ainda.»

Apesar de todos estes elementos tão favoráveis, devo constatar, limitando-me à *Bélgica*, que no ensino técnico se consagra uma ou duas horas à educação física. Na prática é o sector do ensino menos apreciado. Penso que, para muitos educadores, a educação física e os desportos são com frequência considerados como um luxo inútil.

A actividade no trabalho

A boa adaptação ao trabalho, a luta contra a fadiga e os riscos de acidente são cuidados que nos devem preocupar. A educação física geral, a ginástica correctiva, a

pausa activa são, para o trabalhador, meios que lhe permitem aumentar a sua eficácia, assegurar a sua integridade e melhorar a sua felicidade no trabalho.

O homem consagra mais de metade da sua vida consciente ao trabalho. Assim, metade da vida da maioria da população passa-se numa sociedade muito hierarquizada, em que a realização da tarefa de cada um é especializada, mecanizada e repetitiva.

A educação física no meio do trabalho é uma lufada de ar fresco favorável à boa harmonia dessa sociedade particular, constituída com frequência artificialmente.

No que diz respeito à luta contra a fadiga e à pausa activa, gostaria de citar apenas um exemplo relativo a esta última. Efectuámos, nos *Serviços dos Cheques Postais*, em *Bruxelas*, de 15 de Março a 30 de Outubro de 1961, uma experiência de ginástica de pausa, seguida da aplicação de uma série de testes e entrevistas. Registámos resultados nitidamente positivos.

Esta experiência incidiu sobre 170 mulheres que efectuavam um trabalho muito repetitivo. Verificou-se que um estado de fadiga se instalava às 11 horas da manhã e às 15 horas, sendo o segundo nitidamente mais marcado. Foram organizadas, nesses momentos, duas pausas activas de 10 minutos. Não me é possível apresentar aqui todas as condições da experiência; apenas darei conhecimento de algumas respostas a certas perguntas.

À pergunta: «Pensais que a ginástica de pausa exerce sobre vós uma influência benéfica durante a pausa?»

- 93 % responderam sim;
- 7 % não responderam ou deram uma resposta não qualificável;
- não houve respostas negativas.

À mesma pergunta: «após a pausa».

- 83 % responderam sim;
- 3 % responderam não;
- 14 % deram respostas não qualificáveis.

À pergunta: «Sentis-vos mais, menos, ou igualmente fatigadas, desde que praticais a ginástica de pausa?»

- 78 % responderam menos;
- 22 % responderam igualmente ou não deram resposta.

À pergunta: «A ginástica de pausa contribui para melhorar o vosso humor?»

- 74 % responderam sim;
- ninguém respondeu não;
- 26 % não responderam ou deram respostas não qualificáveis.

À pergunta: «As dores de rins de que vos queixais diminuíram depois da introdução da ginástica de pausa?»

- 54 % responderam sim;
- 13 % responderam não;
- 33 % não responderam ou deram respostas não qualificáveis.

Faz-se notar que, no primeiro inquérito, 47,5 % se queixavam de dores nos rins.

À pergunta: «O vosso trabalho avança mais facilmente após a ginástica de pausa?»

- 63 % responderam pela afirmativa;
- 37 % consideraram que a ginástica de pausa não tinha nenhuma influência ou não responderam.

À pergunta: «Sentis-vos menos nervosas após a ginástica de pausa?»

- 34 % responderam que estavam menos nervosas;
- 66 % responderam que a ginástica de pausa não tinha qualquer influência ou deram respostas não qualificáveis.

À pergunta: «A apatia que sentis antes da pausa passou após a sessão de ginástica de pausa?»

- 84 % responderam pela afirmativa;
- 6 % responderam pela negativa;
- 10 % não responderam ou deram respostas não qualificáveis.

À pergunta: «A atmosfera geral que reina na sala tornou-se melhor depois da introdução de ginástica de pausa?»

- 43 % responderam pela afirmativa;
- ninguém deu resposta negativa;
- 57 % acharam que a ginástica de pausa não tem qualquer influência ou não responderam.

Ainda uma última indicação: O número de erros no trabalho, que durante o mesmo período de 1960 era em média de 2,46, passou em 1961 para 1,69, ou seja, um benefício de 31 %. Por outro lado, o grupo de controlo, não tendo praticado ginástica de pausa, tinha cometido uma média de erros de 1,50, em 1960, média que era em 1961, para os mesmos períodos, de 1.43, ou seja, um benefício de 5 %.

Assinala-se a título indicativo que 16 % dos indivíduos têm actividades físicas durante os seus lazes e que, depois da experiência, 54 % declararam que efectuavam exercícios em casa.

Tempos livres

Os tempos livres, se permitem a recuperação da fadiga física e nervosa acumulada no trabalho, tornam-se cada vez mais um auxílio para a expressão e o aperfeiçoamento da personalidade. Na ocupação dos lazes, a educação física e os desportos devem ter um lugar importante.

O meu objectivo aqui não é dar a sua justificação no plano da saúde, da actividade ou da melhoria das «performances» físicas, nem mesmo no plano psicológico ou sociológico. A este último respeito, no entanto, o terreno não está muito explorado.

Como dizia o Dr. Richard Ganslen da *Universidade de Arkansas*: «Os estudos no domínio da psicologia desportiva são prã-

ticamente inexistentes; no entanto, o comportamento psicológico do atleta é de uma importância vital».

No domínio educativo, o dr. Neumann, da *Universidade de Heidelberg*, mostrou-nos no *Congresso de Liège*, um notável filme realizado com teleobjectiva, sem conhecimento dos indivíduos. Este filme ilustra, de maneira profunda, a evolução psicológica do adolescente, desde a fase da puberdade, entre os 10 e 12 anos, até à idade da maturidade, entre os 17 anos e meio até aos 18. No jogo e no desporto, o indivíduo apresenta-se destituído das máscaras convencionais.

Quando são praticados sem motivação egoísta e sem antagonismo fundado no interesse, favorecem as relações sociais entre os indivíduos. A luta entre adversários ou concorrentes cria tentações ao emprego de meios ilícitos para vencer. Favorecem a solidariedade nas relações entre parceiros e membros da mesma equipa e relações de reciprocidade entre vencedores e vencidos. Favorecem a integração e a participação

social através dos executantes e dos espectadores.

Gostaria de citar também esta parte das conclusões do *Congresso de Liège*:

«O desporto apresenta dois aspectos antitéticos. Pode ser fonte de rivalidade, no plano da agressividade e do comércio; pode ser comunicação estética da moralidade, como concurso de liberdades. Quer seja uma ou outra coisa conduz ao culto da vaidade individual, da violência ou do lucro, ou produz efeitos psicológicos desejáveis e participa na harmonia social. Não mais que a moralidade, a religião, as belas artes ou a ciência, ele não desenvolve mecânicamente nos indivíduos as virtudes que contém. É um apoio educativo de primeira escolha, mas necessita de educadores prudentes.

Os que conhecem o desporto, os homens de ciência e os educadores, estão convencidos dos seus benefícios e do seu alcance educativo. São mal servidos pelo desporto que coloque em primeiro plano da sua motivação os aspectos espectaculares e comerciais.