

SPORT

Ciclista de braços como fosforos, que és capaz de emagrecer ainda mais, se julgares aumentar assim as tuas probalidades no proximo Campeonato; pedestrianista com o feitio duma galinha etica e que te consideras em excelente forma para a proxima corrida; lutador que pensas sempre e somente num grande numero de kilos para o proximo Campeonato; vocês todos, os que fazem trabalho muscular para serem mais fortes, ou mais resistentes ou mais rapidos que os outros; vocês todos, que só trabalham para serem campeões de qualquer coisa e que deixariam de trabalhar logo que verificassem não poder conservar o titulo, — sim! vocês todos escusam de ler estas linhas que não foram escritas para os vossos objectivos.

Mas, vós outros, pequenos e grandes, novos e velhos que lendes a preocupação do vigor muscular e da saude; vós que sois amigos da belleza corporal, e a quem agrada a ideia dum perfeito equilibrio das massas musculares; vós que sentis o interesse de praticar varios sports; vós que lendes como objectivo, muito mais do que concorrer ao campeonato, prepara-vos para o unico «match» que vale a pena — que é o «match» contra a velhice! Vós, a quem desagradaria profundamente ser mal construidos e ofender a Belleza pela inarmonia das vossas formas; que, applicais á preparação do vosso corpo uma intelligencia bastante viva; que conheceis os vossos deveres para com vós proprios; e vós outros tambem, intellectuaes que conheceis o melhor rendimento que pôde dar o vosso cerebro se o corpo estiver normal; vós todos, que me compreendeis: lê-de estas linhas que foram escritas para vós.

... Hontem á noite foi-me difficil adormecer por causa das preocupações da minha vida; ha dias em que nada marcha bem. Noite agitada; logo, pouco repousante. Esta manhã acordei á hora do costume, mas desagradavelmente.

De boa vontade teria dormido mais uma hora. E depois um aborrecimento pelos afazeres quotidianos! Lá fóra, um tempo desagradavel, frio ainda, inverno... E se eu me deixasse ficar na cama?

Mas de repente, num arranco, eis-me a pé. Enfio umas cuecas; vou á janela, abro-a e empunho os alleres.

Oh! que miseria os primeiros movimentos! Tudo estala, range; os musculos rebeldes. Que estopada!

E vou contando: um! dois! três! desoito... desanove... vinte...

A partir do terceiro movimento a coisa vae melhor. A necessidade de luta, inata em mim, faz-me cuidar dos movimentos: quero fazer uma meia hora!

Sinto já o ritmo da respiração bem estabelecido e as flexões mais perfectas. Já fiz dez movimentos; mais oito, mais seis, ainda um! Passemos a outra serie.

Oh! a primeira gôta de suor na testa, e ao mesmo tempo o bem-estar que começa!

Os pulmões a alargarem-se, a caixa toraxica a encher-se como um balão. E outra gôta de suor que cahe no tapete. Não perdi nada do exercicio que já está nos ultimos movimentos, os que custam mais, o que é mais uma razão para os aproveitar melhor.

Acabou. Onde tinha eu a cabeça para achar que fazia frio lá fóra?

CABRAL
COUTINHO

E vou fechar a janela com pena. E agora a delicia do «tub» ou da ducha, e a maravilha da agua de Colonia sobre a pele, e o milagre da luvá de crina que distribue por todo o corpo a actividade sanguinea...

As preocupações da vespera? O que é isso? Ninharias. Ah! elas verão-se voltarem. A vida é encantadora e boa e doce e facil. E agora a tarefa quotidiana parece-me simples; faço o projecto de trabalhar muito, hoje.

O que foi que limpou assim a minha intelligencia para que os afazeres que me pareciam dificeis hontem me pareçam tão faceis hoje? E d'onde me vem esta indulgencia para todos e para tudo?

Sinto que gosto de toda a gente, que desculpo tudo, que perdoo tudo.

Faço a minha toilette rapidamente, e eis-me na rua com o cerebro e o corpo limpos e bem decidido a conduzir-me como um Homem durante o meu dia.

E esta sensação, meus amigos, conhecem-na vocês, e se a não conhecem não depende senão de vocês. Oferecevo-l-a pelo cumprimento do vosso dever muscular todas as manhãs, ao saltar da cama. Nada como este dever quotidiano vos pode dar a sensação de emancipação, de limpeza moral e fisica, de aceio, de renovamento, emfim, de transformação. Nada vos pode dar alegrias mais saudaveis, satisfações mais completas, orgulhos mais legitimos e tambem o desprezo mais absoluto por aqueles que teem a quotidiana covardia de não cumprir esse dever.

Mas não é por ventura o dever d'aquelles que sabem, vir em auxilio dos que ignoram, a facilitar-lhes a tarefa fazendo que ela lhes pareça menos arida? Convenhamos que o autentico exercicio de cultura fisica tem as suas austeridades e que nem toda a gente é como aqueles monges que mortificavam sem cessar o proprio corpo. Felizmente ha plataformas. Eis algumas delas:

Em primeiro logar não é obrigatorio trabalhar sosinho. Um visinho do lado, um camarada do bairro igualmente decidido, pode ser o vosso companheiro de trabalho. E muito a proposito acaba de aparecer com o nome do doutor Pagés — suponho que é uma conferencia — um livro notavel sobre «La Gymnastique d'opposition en culture physique». Leiam-n'o e apliquem os seus preceitos. E verifiquem como, sendo dois a trabalhar, são infinitos os movimentos. Mas que beneficios podem resultar dos movimentos d'oposição?

Eu estimaria que um ginasta de competencia e autorizado, nos indicasse todos os jogos e exercicios possiveis dentro dum simples quarto de cama. Não ha só os exercicios conhecidos da ginstica mas muitos outros meios de tornar atraente a sessão quotidiana. A cultura fisica como todas as coisas que devem dar-nos o bem-estar não deve ser nem «pontifical» nem dogmatica, nem severa, nem aborrecida. E' preciso que seja amigavel e que distraia. E é por isso que nunca será demais a recomendação aos instrutores de que divirtam primeiro os alunos, antes de os aborrecerem.

Finalmente se os exercicios não bastam, se não são suficientes os exercicios de opposição nem tão pouco as centenas de jogos divertidos que se podem fazer em casa, ha ainda uma sahida: um passeio ao campo, onde se pode correr, marchar, saltar e fazer do sport a melhor distracção.

No que eu insisto sobretudo, é na necessidade e tambem na alegria profunda e saudavel e no orgulho do dever muscular cumprido todos os dias; ele transforma o homem: entrega-o á vida melhor preparado, com o espirito mais liyre e mais contente consigo, aceitando alegremente as suas obrigações quotidianas.

E não vale toda esta riqueza, vinte ou trinta minutos de trabalho todos os dias?

COUTINHO
CABRAL

A. S.