

254

MOURA RELVAS

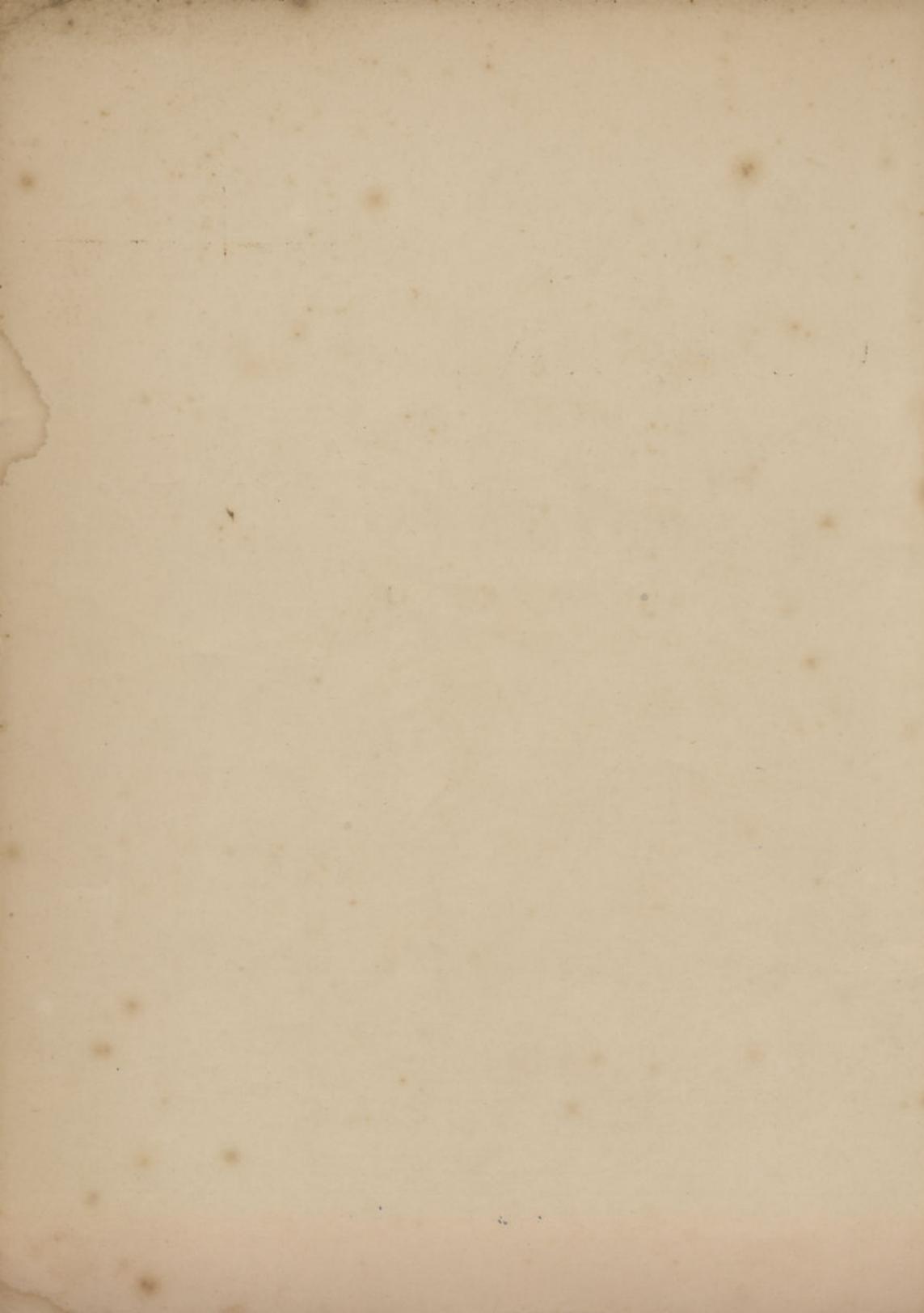
# COIMBRA E A NATACÃO



PUBLICAÇÕES DA SOCIEDADE DE DEFESA  
E PROPAGANDA DE COIMBRA

COIMBRA:MCMXLV

RC  
MNCT  
796  
REL



No Etofo de. huns lindos,  
Monte Alegre a lanchada,  
respirar huns de. pomei  
dele de. a pomei a pomei  
COIMBRA  
E A NATAÇÃO  
de. de. lanchada.

Com a pomei a lanchada  
a lanchada a pomei a lanchada,  
lanchada a lanchada  
junio - 30 - 1245.

---

Composto e impresso nas oficinas da COIMBRA EDITORA, Lim.

PUBLICAÇÕES DA SOCIEDADE DE DEFESA  
E PROPAGANDA DE COIMBRA

---

---

# COIMBRA E A NATAÇÃO

POR

MOURA RELVAS

Palestra promovida pela Sociedade de Defesa e Propaganda de Coimbra e pronunciada na sede da Associação dos Artistas em 26 de Novembro de 1944



RC  
MNCI  
796  
REL

COIMBRA : MCMXLIV



A o m e u P r o f e s s o r  
DOUTOR SERRAS E SILVA,  
como homenagem da minha admiração de discípulo muito grato

Ao meu querido Amigo  
DR. FERNANDES MARTINS,  
como homenagem da minha dedicação que vem dos tempos, já remotos, em que as nossas capas de estudantes viam a luz magnífica de Coimbra



## COIMBRA E A NATAÇÃO

Não há cidade portuguesa como a de Coimbra para conferir universalidade a tôdas as iniciativas, jogando-as com tal oportunidade que em breve criam raízes na consciência nacional.

Quando se compara a elevação que distingue tais impulsos com o alicerce tôsko, rústico e grosseiro de outros sectores, só podemos altivamente dizer que fazemos o «bem pelo bem», sem mira na vaidade ou no interêsse material cujo fulgor é susceptível de cegar as pessoas e de queimar tudo como um vento daninho.

Um movimento a favor da natação foi lançado, neste país de marinheiros, em cidade banhada por um rio que na estação calmosa é fraquito e anémico, ainda longe do mar que nos trouxe glória e fortuna.

E bem afortunada foi ainda a iniciativa e bem consolados ficaram os que realizaram a emprêsa, a todos os títulos purificadora, de tornar a água fria familiar aos portuguezes e de vulgarizar a natação entre nós.

Não nos faltavam motivos doutrinários e científicos para nos entusiasmares.

Com efeito, a natação é o único exercício físico sintético que pode considerar-se completo. Os seus efeitos são múltiplos, complexos e difíceis de abranger numa rápida palestra.

A acção da natação estende-se aos domínios higiénico, estético, utilitário, moral e psíquico.

Sob o ponto de vista higiénico, a natação constitui um complemento da hygiene da pele.

Há um problema de bom-gosto a resolver pelas sociedades actuais, incluindo as civilizadas e as selvagens. Quando se não cultiva devidamente o corpo, a pele aparece pálida, anémica, fina. Para que possa parecer saudável ou no intuito de a tornar «bonita» recorre-se a produtos que, além de susceptíveis de originar perturbações tóxicas, conduzem ao seu precoce e definitivo envelhecimento. No entanto, para tornar a pele verdadeiramente bonita, deveríamos sujeitar o nosso organismo a uma vida higiénica e a pele à acção conjugada do ar livre, do sol e da água fria. Todos sabem isto, mas lembrá-lo é dever meu neste momento.

Conhece-se a pele como órgão de protecção, como órgão dos sentidos, como elemento termo-regulador; vamos, sobretudo, frizar a importância da pele como órgão respiratório e de secreção.

Podemos fazer uma idéia da pele como órgão de secreção se nos lembrarmos de que ela elimina diariamente cerca de 1 litro de suor, isto é, 1 litro de água contendo produtos de desassimilação: ureia, ácidos sulfoconjugados, ácido láctico, cloreto de sódio, sulfatos, fosfatos alcalinoterrosos, colestérina e ácidos gordos voláteis. É curioso que o cheiro do suor chega a constituir, dentro da relativa variedade de composição do produto, um attributo familiar e hereditário. A pele é de tal maneira um adjuvante da função renal que pode dizer-se serem as glândulas sudoríparas rins em miniatura.

Além disso, pelo arrefecimento que produz ao evaporar-se, permite ao organismo lutar contra a elevação da temperatura ambiente. A evaporação faz-se insensivelmente nas condições habituais de modo que a produção e a evaporação do suor constituem a chamada «perspiração», que não se sente; sob a influência do calor, dos exercícios violentos e das bebidas abundantes, a quantidade de água eliminada aumenta consideravelmente e o suor acumula-se em gotas à superfície da pele, dando a chamada «transpiração». A água fria, actuando sobre a superfície da pele, determina a constrição dos seus vasos, de modo que o sangue é expulso para os órgãos profundos, mas volta logo à superfície.

Nota-se então uma sensação de bem-estar; é a conhecida «reação».

Os vasos capilares da pele e das vísceras tornam-se assim objecto de uma espécie de ginástica, que modifica favoravelmente as condições circulatórias. Além disso, a irrigação pulmonar torna-se particularmente mais perfeita, a respiração mais ampla, as combustões mais vivas, a depuração mais completa e a nutrição celular mais intensa. Além de tonificar a pele, de activar a circulação e a respiração, o uso regular da água fria torna o organismo aguerrido para o frio e torna o sistema nervoso menos impressionável, menos excitável.

Além de contribuir para limpar a pele e para a robustecer, a natação tem outros importantes efeitos higiénicos.

Em todas as modalidades de natação — bruços, costas ou crawl — os braços são obrigados a uma elevação que produz a expansão da caixa torácica;

a resistência do meio líquido obriga a um esforço muscular para realizar o qual são necessárias inspi-rações profundas; finalmente, a provisão de ar de que tem de fornecer-se o nadador mais contribui para o desenvolvimento e o arejamento pulmonares. As necessidades respiratórias são por tal forma aumentadas na natação que para praticar esta se torna indispensável uma perfeita permeabilidade das fossas nasais, da faringe e da laringe.

Praticada ao ar livre, conjugam-se os efeitos da água fria, do sol e da natação, com extraordinários resultados: aumento do número dos glóbulos vermelhos e da taxa de hemoglobina; fixação de minerais como o cálcio, o fósforo e o ferro; sob o ponto de vista físico, uma acção tónica inegável; sob o ponto de vista psíquico, boa disposição, alegria, euforia; há diminuição da fadigabilidade e estímulo para o trabalho e para a acção. A nutrição é muito favorecida com a prática da natação; conhecemos muitos rapazes que tinham tendência para a obesidade e conseguiram corrigir o seu tipo pícnico.

Outros, anémicos, acabaram por adquirir uma taxa normal de hemoglobina, recobrando côr e apetite.

Raquíticos, rapazes de tórax estreito, portadores de espáduas aladas, candidatos à tuberculose, aparecem, passados tempos, esbeltos, com troncos magníficos, onde é impossível descortinar quaisquer deformações ou desvios.

Os longilíneos, magros, ptósicos, tristes, pessimistas, modificam completamente as suas características morfológicas; o aumento de pêso é às vezes considerável; Weissmuller, que começou

magríssimo, conta que aumentou 5 libras de peso por ano desde que principiou a nadar.

Como se vê, a natação equilibra as trocas nutritivas como uma balança de precisão.

Sob o ponto de vista estético a natação não admite confrontos com qualquer outro meio tendente ao embelezamento da raça. Desenvolvendo harmônica e integralmente o sistema muscular, ductilizando as articulações, exigindo uma artística coordenação de movimentos, torna os nadadores atletas perfeitos, flexíveis, equilibrados, sem os exageros particularistas de outros desportos.

Nas grandes provas de competição, o efeito de conjunto é admirável. Pode dizer-se que a água detesta os que a não conhecem; vingam-se dêles, afogando-os; mas se a água é uma coisa séria para os que não sabem nadar, ela alegra-se e vive a boa disposição dos nadadores habituados ao seu convívio. A água envolve-os de espuma e segue-os em esteiras prateadas que brilham ao sol, de modo que o conjunto tem movimento, côr e alegria. Para não atormentar o meio líquido é mister uma destreza especial. Pode dizer-se que a água odeia a força bruta, inconsciente, e pede jeito, habilidade, sangue frio.

Sob o ponto de vista utilitário escuso de encarcerar os serviços que a natação pode prestar aos que sabem nadar e aos que não sabem, pois muitos dêstes se salvam de uma morte certa devido aos socorros prestados pelos primeiros.

Sob o ponto de vista moral a natação permite, como nenhum outro derivativo físico, o adormecimento de instintos que despertam na adolescência; equilibrando e tonificando o sistema nervoso, leva

o indivíduo a reagir com menos custo a solicitações insalubres.

Sob o ponto de vista psíquico a sua acção é também, sem dúvida, superior à dos outros agentes físicos. Destreza, sangue frio, coragem, confiança e domínio de si mesmo, são atributos que se conquistam com a natação.

A perseverança, tão necessária no nosso meio, é estimulada duma maneira electiva, pelas próprias características dêste despôrto. Com efeito, os progressos dos treinos são lentos e de efeito tardio; só com muita tenacidade se consegue às vezes subir parcelas de segundo; muita tenacidade é precisa para se obterem efeitos tangíveis.

Aos que esmorecem fàcilmente ao menor contratempo, indicamos a natação, o que permitirá conseguir não só perseverança mas também decisão.

Não pode duvidar-se da importância que tem para o carácter o habituar a pele aos rigores do frio e do calor. Exploradores, cartógrafos, caçadores, soldados, marinheiros, souberam e sabem fazer face à solidão, às dificuldades e aos perigos, erguendo alto o nome da nossa Pátria, conquistando a nossa gratidão imperecível pela sua bravura, pela sua dedicação, pelo seu espírito de sacrifício. A sua pele foi curtida, ora pelas noites geladas, ora pelo meio-dia escaldante dos trópicos. Não concebemos que adquirissem tão notáveis capacidades, tão altas qualidades físicas e morais, no ambiente tépido e voluptuoso dos salões ou na atmosfera viciada das salas de espectáculo.

A formação do carácter deve intervir mesmo para aquêles que se não destinam a grandes emprê-

sas. O carácter faz parte, dizia Emílio Faguet, da competência profissional. Esta compõe-se de «instrução, experiência, capacidade, moralidade e disciplina».

O carácter está na base da profissão de cada um, brigando contra «a ignorância pretenciosa, contra a incapacidade técnica ou moral e contra a deslealdade».

Há quem trate a competência profissional como um puro negócio; considerada neste sentido, torna a Nação inapta para grandes vãos, paralisando a ciência, entorpecendo o comércio e a indústria, baixando o nível moral e criando um materialismo grosseiro.

Se assim é, de uma maneira geral, que diremos daqueles que negociam com aquilo mesmo que exclui o negócio, que é a preparação física da juventude? Torna-se necessário estabelecer definitivamente a almejada concordância entre os meios e os fins do desporto e dos desportistas.

As paixões dissolvem, como ácidos corrosivos, reais competências, consomem estèrilmente energias desinteressadas. É talvez mais vulgar em Portugal a crítica aos que trabalham do que aos preguiçosos. Nem sempre se respeita a energia máscula dos que sobem pelos próprios meios, à custa de sacrificios nobilíssimos. Só é costume encantar o triunfo final, como se êste resultasse do acaso.

Pela nossa parte, sentimos infinita admiração por tais professores de energia, cujos exemplos convém enaltecer para que se multipliquem.

Tem de obedecer-se a princípios porque, como dizia Maurras, pode ter-se razão sem princípios

num caso em cem; com princípios tem-se razão em cem casos contra um.

A Direcção Geral dos Desportos foi criada para definir princípios.

Agora é necessário que os dirigentes desportivos se submetam aos princípios, não manejando empiricamente os sistemas ou o sistema que têm de regular e enaltecer. A história da natação coimbrã merecia estas considerações e por isso nos não furtámos a fazê-las.

Assentes estas idéias, que venho divulgando desde há meia duzia de anos, explica-se o entusiasmo que a natação despertou na nossa cidade e como rápidamente êste despôrto conquistou adeptos.

Trabalhando no meio de dificuldades, umas filhas do tempo desequilibrado e outras vindas dos homens, por vezes também de fraco equilíbrio, o movimento marchou sempre, com firmeza progressiva. Os nossos jornais têm aplaudido a acção de todos os que se consagraram a esta causa; os nossos rapazes têm conseguido assenhorear-se de títulos honrosos, levando Coimbra ao segundo lugar na Natação nacional; outros muitos pretendem simplesmente aprender a nadar, porque no nosso meio já se vão conhecendo as principais vantagens de um exercício que beneficia músculos, nutrição e cérebro.

Falta-nos fazer referência à natação na sua situação geral e local.

Sob o ponto de vista geral, ou melhor, nacional, pode dizer-se que nada se tem feito. Estamos reduzidos a Associações que vão trabalhando, fazendo tudo, sem qualquer orientação superior

que marque doutrina e dê prestígio ao despôrto. Tôda a acção que simplesmente cure de cronometragens, artigos de regulamento e alguns pareceres críticos sôbre as provas de competição, não é acção educativa e orientadora, porque não ultrapassa as possibilidades de um sino de campanário de aldeia.

A inacção dos dirigentes já foi focada pelo nosso colega Dr. Salazar Carreira, de uma maneira irrefutável.

Pela nossa parte queremos principalmente dar relêvo à idéia que criou raízes e adeptos em Coimbra, idéia que se não constrange no rectângulo das piscinas, está para além dos parágrafos e para acima das vaidades clubistas e pessoais.

Supomos não ser impossível recrutar orientadores e dirigentes cõscios da gravidade dos seus deveres, capazes de ajudar a criar com o seu apurmo, com a sua fé, com os seus conhecimentos, um verdadeiro escol de rapazes dignos de se apresentarem como descendentes dos moços marinheiros das descobertas.

Se nos lembrarmos de que o Almirante português que descobriu a rota marítima para a Índia chegou a Calecut com 28 anos, podemos afirmar que Vasco da Gama era não só um jovem cheio de vigor físico mas também um homem já feito, tanto em conhecimentos náuticos como em experiência.

Queremos chegar a uma concordância de contrários, como sucede em fisiologia com a acção das glândulas endocrínicas, ou seja, possuir um escol de gente nova, físicamente preparada para a acção e psiquicamente dotada de capacidades que

no nosso meio actual só aparecem por volta dos 35 anos.

O segrêdo desta harmonia, só aparentemente paradoxal, consegue-se pela arte de educar; a arte de educar, por seu turno, deve ter como uma das suas bases essenciais, em Portugal, a nataçãõ.

A tradiçãõ e a fisiologia dos pequenos lusíadas assim o impõem.

Podem faltar-nos agora, mas queremos e temos de ter, dirigentes acima das banais contingências de provas técnicas, vendo sobretudo o futuro dos que aprendem a nadar e não apenas os pequenos ou grandes campeões actuais, que amanhã deixarão fatalmente de o ser.

Queremos que em Portugal se não venha a adoptar correntemente o velho ditado grego que, segundo refere Montaigne, era aplicado às pessoas extremamente deficientes: «não sabe lêr, nem nadar».

Insistimos em que a nataçãõ, ao contrário de qualquer outro despôrto, não é um simples meio de conjugar ou fazer valer determinadas aptidões físicas.

Com a nataçãõ havemos de criar «uma raça mais bela e mais forte» como se estabeleceu no lema da Associação de Nataçãõ de Coimbra, bela e forte no tríptico aspecto físico, mental e nervoso.

Nunca nos preocupámos, enquanto dirigimos a nataçãõ em Coimbra, senão com tornar a nataçãõ popular e fazer com que estudantes e trabalhadores a preferissem aos outros desportos. Para nós, os campeonatos eram assunto secundário e até mais para estudo da psicologia dos dirigentes do que para ajuizar do valor dos nadadores.

Não pusemos de lado as competições porque elas são um óptimo factor de propaganda e constituem, como já dissemos, um espectáculo são e interessante.

Quanto ao aspecto local, cabe-nos fazer valer, mais uma vez, perante as autoridades da cidade, o esforço até agora dispendido. Êste ano a Câmara Municipal de Coimbra e a Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho uniram-se em acôrdo tornado público, no sentido de uma rápida construção da piscina definitiva. Com efeito, Coimbra merece, como nenhuma outra cidade, essa realização. Aqui foi lançado o pregão que foi escutado ao longe e ao longe se montaram instalações, enquanto Coimbra permanecia inactiva. Urge levar por diante o intento e acabar de vez com as palavras, que cederão lugar aos factos.







RÓ  
MU  
LO



CENTRO CIÊNCIA VIVA  
UNIVERSIDADE COIMBRA

\*1329696215\*

