Método Natural de Georges Hébert: princípios e primeiras influências (1905-1914)

Carolina Nascimento Jubé *

Palavras-chave:

Ginástica francesa;
Método natural;
Georges Hébert;
Guia prático.

RESUMO

O artigo tem como objetivo analisar as influências que envolveram a criação do Método Natural de Georges Hébert e discutir sobre seus princípios. O *Guide Pratique d'Éducation Physique* (1909) é a fonte selecionada e a discussão historiográfica tem contribuição de autores como Philippe-Meden (2017), Froissart e Saint-Martin (2014). O recorte inicial marca sua primeira publicação e o final, o encerramento das atividades do *Collège d'athlètes*. Hébert idealizou um método para a formação dos fuzileiros navais da Marinha francesa e seu reconhecimento ultrapassou as fronteiras nacionais. Ele propunha o desenvolvimento orgânico harmônico por meio do grupo de dez exercícios que, praticados ao ar livre e em desnudamento, desenvolveriam força, coragem e sangue frio.

Keywords:

French gymnastic;
Natural method;
Georges Hébert;
Pratic guide.

ABSTRACT

The purpose of the article is to analyze the influences that involved the creation of the Natural Method of Georges Hébert and to discuss his principles. The *Guide Pratique d'Éducation Physique* (1909) is the book selected as source. The historiographical discussion is based on authors such as Philippe-Meden (2017), Froissart and Saint-Martin (2014). The initial clipping marks its first publication, and the last one is the closing of the activities of the *Collège d'athlètes*. Hébert devised a method for training the Marines of the French Navy and his fame became international. He proposed harmonious organic development through the group of ten exercises that practiced outdoors and in denudation would develop strength, courage and cold blood.

Palavras Chave:

Ginástica francesa;
Método Natural;
Georges Hébert;
Guia prática.

RESUMEN

El artículo tiene como objetivo analizar las influencias que generaron la creación del Método Natural de Georges Hébert y discutir sobre sus fundamentos. La *Guide Pratique d'Éducation Physique* (1909) es la fuente seleccionada y la discusión historiográfica contiene aportaciones de autores como Philippe-Meden (2017), Froissart y Saint-Martin (2014). La línea de corte inicial marca su primera publicación y el final, el cese de las actividades del *Collège d'athlètes*. Hébert idealizó un método para la formación de los marineros de la Marina francesa y su reconocimiento sobrepasó las fronteras nacionales. Proponía el desarrollo orgánico armónico por medio del grupo de diez ejercicios que se practicaban al aire libre y al desnudo, los cuales desarrollarían fuerza, coraje y sangre fría.

Universidade Federal de Goiás, Centro de Ensino e Pesquisa Aplicada à Educação, Goiânia, GO, Brasil.

*Autor correspondente:

Carolina Nascimento Jubé

E-mail: caroljube@gmail.com

Recebido em 1 de fevereiro de 2019; aceito em 4 de maio de 2019.

DOI: [10.1016/j.rbce.2019.05.001](https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.05.001)

INTRODUÇÃO

O artigo aqui proposto busca continuar as análises iniciadas pelo dossiê “Práticas e prescrições sobre o corpo: a dimensão educativa dos métodos ginásticos europeus”, publicado na *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* (RBCE) em março de 2015¹. Os artigos que destacamos nesse trabalho analisaram os métodos ginásticos a partir de fontes singulares e distintas questões. Segundo as coordenadoras do dossiê – Carmen Lúcia Soares e Andrea Moreno –, o objetivo foi “mostrar como, sob a denominação generalizante de ‘métodos ginásticos europeus’, formas bastante particulares de pensar o corpo emergem, se aproximam e se distanciam” (Soares e Moreno, 2015). De acordo com elas, surgiram diversos tipos de ginásticas, umas mais próximas ao modelo científico, outras mais rígidas e, portanto, associadas ao universo militar; foram desenvolvidos tanto modelos vinculados à medicina quanto aqueles que enalteciam os benefícios do contato com a natureza e os exercícios sem aparelhos, e ainda outras formas ecléticas. Nesse sentido, lê-se que o

“no impulso de sistematização dos exercícios físicos que se inicia ainda no fim do século XVIII e se estende ao longo de todo o século XIX, três países se destacam: Alemanha, França e Suécia [...] Essas escolas apresentam algumas características em comum, tais como: a crença na necessidade de regeneração da população; a ideia de uma relação direta entre corpo e mente, bem como do uso do exercício físico como instrumento também para a educação moral; a preparação para a defesa da pátria. Entretanto, ao mesmo tempo apresentam particularidades inerentes ao contexto do país em que estavam inseridas e mesmo dentro de cada país apresentam peculiaridades derivadas das finalidades propostas por seus autores e do próprio embasamento usado por eles para justificar a inserção dessa prática no cotidiano da população” (Quitizau et al., 2015).

Nesse contexto, os artigos que mais nos interessam nesse dossiê (2015) são aqueles que tratam sobre as sistematizações ocorridas nesses três países: Alemanha, França e Suécia. Escritos por Andrea Moreno, Evelise Quitzau, Edivaldo Góis Junior e Carmen Lúcia Soares, esses textos abordam os principais métodos e como eles extrapolaram as fronteiras nacionais e, ao chegar ao Brasil, influenciaram sobremaneira a educação do corpo em nosso país.

O cenário de pesquisa do qual partimos é marcado pelos estudos nacionais mais recentes sobre a

história da ginástica, cuja preocupação localiza-se na compreensão de suas sistematizações, princípios, similaridades e circulação. Nesse sentido, vale recordar a noção apontada por Moreno, 2015 sobre a ginástica, quando declara que se deve tomá-la como objeto cultural e, assim, é preciso entendê-la como uma “prática que não nasce nem permanece pura. Não é obra de um gênio. Nasce embebida de muitas influências, encharcada de múltiplas ideias, nem sempre previsíveis e lineares”.

Desse modo, este artigo tem como objetivo analisar as influências e nuances que envolveram a criação do Método Natural de Georges Hébert em primeiras sistematizações e, ainda, discutir os princípios físicos e morais que o norteavam. Para tanto, o estudo tem como fonte principal o livro *Guide Pratique d'Éducation Physique* (Hébert, 1909). A historiografia francesa está representada pelos autores mais recentes que publicaram sobre o tema na França, notadamente a coletânea fruto das comemorações pelo centenário do *Collège d'athlètes*, organizada por Froissart e Saint-Martin, 2014, e o livro de Philippe-Meden e Pierre, 2017 *Du sport à la scène. Le naturisme de Georges Hébert (1875-1957)*. Escolhemos como recorte inicial 1905, pois marca a visibilidade do trabalho de Hébert junto à Marinha francesa, que culminou com a publicação do *L'Éducation physique raisonnée. Projet Manuel de Gymnastique*. Finalizamos o recorte em 1914, data que encerra o curto período de funcionamento do *Collège d'athlètes* em Reims-França – reconhecido centro de cultura física que ganhou fama internacional, em virtude do bombardeio sofrido com a deflagração da Grande Guerra.

A fim de compreender a história da vida de Hébert e quais nomes e eventos o influenciaram na elaboração de seu método, foi necessário recorrer à historiografia produzida na França. Nesse país não aconteceu uma interrupção significativa nos estudos sobre Hébert; desse modo, sua carreira e obra são bastante conhecidas pelos franceses. As obras de Froissart e Saint-Martin, 2014 e Philippe-Meden e Pierre, 2017 trazem importantes eventos e renovações sobre a história e a trajetória de Hébert na França. No Brasil, os estudos mais contemporâneos sobre ele foram feitos por Soares, 2003; Soares, 2015, eram esses praticamente os únicos trabalhos dedicados ao Método Natural. Contudo, recentemente a tese “Educação, educação física e natureza na obra de Georges Hébert e sua recepção no Brasil (1915-1945)” (Jubé, 2017) e os artigos “Amid progress and wilderness: early reception of Georges Hébert's naturist ideas in Brazil during the first half of the twentieth century” (Jubé e Dalben, 2018) e “Georges Hébert e a legitimação

¹ Publicadas no volume 37 de número 2 de 2015. O dossiê está disponível em <http://rbceonline.org.br/pt-vol-37-num-2-sumario-S0101328915X00035>, acessado em 18/03/2019.

do esporte no Brasil: notas a partir da imprensa (1920-1930)” (Jubé *et al.*, 2019) ampliaram as análises sobre a obra do autor e trouxeram vestígios inéditos acerca do Método Natural e sua chegada ao Brasil.

Neste artigo, nossa argumentação partirá de três proposições: Quem foi Hébert? Quais foram suas principais influências para a sistematização do Método Natural? Como o método é organizado e quais são seus princípios?

Georges Hébert: primeiros anos de carreira e principais influências

Ao iniciarmos este estudo sobre esse autor pouco conhecido no Brasil, nos deparamos com o primeiro dos lemas hebertistas: “Ser forte para ser útil”, que se complementava: “Sejamos fortes! Os fracos são inúteis ou covardes!” Esses eram alguns dos preceitos que marcaram a carreira de Georges Hébert (1875-1957), oficial da Marinha francesa e criador do Método Natural de Ginástica.

Nascido em Paris, Hébert iniciou, aos 18 anos, sua carreira nas Forças Armadas. Aos 20, começava a fazer suas viagens pelo mundo em um veleiro da Marinha (1895-1901). Ainda na juventude, se interessava pela literatura colonial, por livros de viagens, de aventuras, pelas exposições etnográficas e pelos exploradores coloniais franceses. Todos esses elementos influenciaram seus registros de navegação e exploração, como também os livros que escreveu e as revistas que editorou (Jubé, 2017).

O contato mais significativo com populações nativas ocorreu nas Américas, especialmente da Martinica francesa, onde se estabeleceu durante a maior parte do tempo e presenciou a erupção do vulcão Monte Pelée, em 1902. Na ocasião, Hébert percebeu, ao dirigir a operação de salvamento às vítimas, que existia uma lacuna na formação da juventude frente a uma situação de catástrofe, ou guerra. Segundo Philippe-Meden e Pierre, 2017, esse fato teria marcado muito sua vida e lhe proporcionado a compreensão de que a força humana não teria utilidade se não fosse para servir à coletividade, influenciou seu intento de construir uma prática ginástica que levasse em conta a força útil.

A literatura francesa aponta que outra inspiração proporcionada por suas viagens foi a observação do nativo, ou “selvagem”, como o denominava. A *pourteuse-sur-tête* – a mulher que transportava o cesto de carvão na cabeça durante o período colonial – foi seu modelo para pensar a educação física feminina; enquanto o “guerreiro primitivo” foi o exemplo masculino para a construção e elaboração do

Figura 1. Tipo de carvoeira da Campanha Transatlântica Geral (Philippe-Meden e Pierre, 2017; Philippe-Meden, 2017, p. 51).

treinamento militar (Philippe-Meden e Pierre, 2017; Delaplace *et al.*, 2005) (Figura 1 e 2).

Em suas observações, Hébert constatou que o “selvagem” em sua “condição natural”, em meio a suas atividades cotidianas e demandas de trabalho, exercia em plenitude toda sua resistência, beleza, agilidade, virilidade e demonstrava suas grandes habilidades físicas. A escolha dos homens e mulheres nativos das colônias francesas, como modelos de desenvolvimento harmônico pelo autor, refletia o imaginário da época, como Soares (2015, p. 155) nos explica:

“Desde fins do século XIX se instalam uma ambivalência e um paradoxo em relação a essa natureza selvagem, assim como em relação aos habitantes desses territórios. Misto de paraíso e inferno, a África e as Américas constituem, aos olhos europeus do período, um universo misterioso em que forças desconhecidas movimentam os homens e a própria natureza. [...] Contudo, há uma combinação bastante evidente entre a “fascinação pela potência misteriosa das populações exóticas com uma proposição de

Figura 2. Exemplo de desenvolvimento muscular perfeito e completo adquirido sem método.

processos de apropriação de suas forças (ocultas)” [...] Imitar, mas guardar sua própria maneira de viver, eis uma fórmula que se mostra ali e que Hébert, de certo modo, incorpora e desenvolve em suas proposições”.

Hébert cultivava uma fascinação por essas populações nativas e afirmou que o homem no estado natural, que seria obrigado a levar uma vida ativa para sobreviver às suas necessidades, realizava seu desenvolvimento físico integral ao executar unicamente os exercícios naturais e utilitários e ao se consagrar às tarefas mais comuns.

O autor, então, quando vinculou a ideia dos exercícios físicos utilitários ao contato com a natureza, teve como uma de suas referências Jean-Jacques Rousseau.

O autor genebrino proclamava que a sociedade e, particularmente, as instituições escolares corrompiam o indivíduo; assim, para a formação de um novo homem era necessário que a natureza fosse sua primeira educadora. Guts-Muths foi outra referência de Hébert. O “pai da ginástica alemã”, que viveu na Alemanha oitocentista, fora influenciado pelas teorias pedagógicas do período e fora também fortemente inspirado por Rousseau. No manual *Gymnastik für die Jugend* de 1793, analisado por [Quitizau et al., 2016](#), Guts-Muths propôs exercícios físicos sistematizados que, ao ser praticados em contato com os elementos naturais, recuperariam a população de uma degenerescência física e moral advinda da vida nas cidades. Em consonância com essas premissas, Hébert ressaltou o contato com a natureza como forma de desenvolver a aptidão, a resistência e a utilidade das ações. Desse modo, como enunciado anteriormente nas pesquisas publicadas no Dossiê da RBCE, a obra do autor francês tem similaridades com os métodos já desenvolvidos e consequentemente ele alinha seus princípios a todo um conjunto de pensadores e teóricos da ginástica e seus preceitos de retorno racional à natureza. Nesse sentido, nas palavras de [Certeau \(1994\)](#) podemos perceber que o tempo histórico não apresenta uma linearidade contínua nem repetições e que os eventos não ocorrem de modo cíclico ou evolutivo. Portanto, os modelos podem persistir ou retornar com outras interpretações ou simbologias. Até que seus códigos e suas exigências sejam deslocados e outros assumam seu lugar, as propostas existentes em um mesmo período têm características semelhantes entre si e condizentes ao seu período histórico ([Vigarello et al., 2009](#)).

As influências de Hébert para a sistematização de seu método também foram expressas tanto pelo ideal de corpo belo, harmônico, forte e útil, esculpido em uma vida junto à natureza, quanto por suas experiências em viagens transatlânticas². No fim desse período, entre 1901 e 1903, com 28 anos, Hébert solicitou ingresso na Escola de Ginástica e Esgrima em Lorient, um anexo da Escola de Joinville Le-Pont, a serviço da Marinha. As distintas referências que marcaram sua vida, como a vivência de práticas físicas a bordo (que inspiraram muitos de seus exercícios), seu interesse pelas expedições coloniais e o testemunho de alguns conflitos armados nas Américas do Sul e Central influenciaram as experimentações de Hébert em Lorient e originaram o que ficou conhecido como Método Natural³.

² Em 1901, Hébert havia visitado, entre outros lugares, algumas cidades nos Estados Unidos, Uruguai, Cuba e Colômbia. O Brasil também compõe a lista de países visitados por ele. Em 1897 foi registrada no Rio de Janeiro a primeira parada da tripulação francesa, seguida por Santos, São Paulo, Santa Catarina e Bahia ([Philippe-Meden e Pierre, 2017](#) p. 56-57).

Entre 1903 e 1909, Hébert recebeu do ministro da Marinha o reconhecimento formal por seu excelente trabalho junto à escola; pôde publicar seu primeiro folheto, distribuído na própria Escola Lorient; conseguiu o apoio de nomes importantes da Marinha, como o comandante Soujon, que apoiou a proposta de ensino de ginástica de Hébert junto ao Estado-Maior. Em 1905, já estava encarregado pelo treinamento de 1.200 homens da Escola de Fuzileiros Navais; conquistou ao longo dos anos de serviço um prestígio na Marinha francesa e ocupou o cargo de diretor técnico de exercícios físicos, em 1909.

Em sua carreira, escreveu propostas para o ensino dos jovens fuzileiros, que alcançaram prestígio e visibilidade. Após seu primeiro folheto, publicou em seguida o *L'Éducation physique raisonné. Projet Manuel de Gymnastique*, em 1905, inspirado nas obras de Georges Demenÿ (1891) e no Regulamento de Ginástica em vigor na Escola de Joinville (1902). Suas influências perpassaram pelo contato com a Universidade da Filadélfia e com os procedimentos nos navios de guerra americanos; e ainda do Método Sueco de Ling, que não por acaso era o método oficial da escola de Joinville Le-Pont. A leitura de outros manuais fez com que ele percebesse a necessidade de adaptar os trabalhos físicos já existentes ao contexto náutico e na vida a bordo, e ainda o fez levar em consideração os sentidos higiênico e estético dos exercícios.

Em 1911, Hébert se tornou instrutor técnico de exercícios físicos da Marinha e ocupava-se exclusivamente com o ensino de ginástica. Dois anos depois, o Ministro da Guerra, com objetivo de promover não só o Método Natural como também as escolas da Marinha, tomou a iniciativa de mandar representantes dessas escolas – onde o método de Hébert era praticado – para participarem do Congresso Internacional de Educação Física em Paris (1913). Com a exibição do Método Natural, Hébert experimentou uma dose de sua popularidade: a apresentação dos alunos entusiasmou o público e mais de 30 artigos foram publicados pela imprensa *a posteriori*. Nesse evento, ele recebeu uma dupla consagração: a primeira da Marinha e a segunda do grande público, que começava a reconhecer o valor do exercício físico.

Em 1913, deixou as Forças Armadas francesas e assumiu o *Collège d'athlètes* para, assim, conquistar o mundo civil. O principal motivo de seu afastamento da Marinha teria sido porque Hébert colocou seu próprio nome no método concebido dentro de uma escola da

Marinha francesa. A exemplo do Método de Joinville, o sistema de Hébert deveria ter sido chamado de Método de Lorient, e não Método Natural de Georges Hébert. Ao personalizar e individualizar a proposta, sua relação com a Armada se desestruturou nesse período (Froissart e Saint-Martin, 2014).

Em 1914, o Colégio ensinava seu sistema de ginástica a professores, escoteiros, atletas e crianças, a fim de divulgar e estabelecer sua proposta nas escolas por todo o país. Nesse processo, foi também fundamental a participação dos monitores e monitoras formados no Colégio, que, já no mesmo ano, iniciaram suas intervenções nas escolas da cidade de Reims. O *Collège d'athlètes* foi um premiado centro de educação física da França que contava com uma estrutura inovadora para a época, inclusive piscinas, pistas, ginásios cobertos e ainda um anexo feminino; foi considerado o berço do hebertismo. Nessa instituição, Hébert conseguiu as condições apropriadas para progredir com suas ideias e desenvolver seus estudos (Froissart e Saint-Martin, 2014).

Com o advento da Grande Guerra, que se estendeu de 1914 a 1918, Hébert se viu obrigado a retornar temporariamente às suas atividades nas Forças Armadas. Segundo especialistas, vários batalhões treinados por ele tiveram poucas baixas em comparação com outros do mesmo período. Aos alunos, oficiais combatentes, Hébert informou que entre seus deveres encontrava-se a “moralidade física”, resumida em uma dupla fórmula: “desenvolver-se e conservar-se”. Em outras palavras, deveriam desenvolver as qualidades físicas e viris a fim de servir ao bem comum e de conservar suas qualidades, afastar-se de tudo que as pudesse degenerar (Hébert, 1918). Mesmo com as perdas da Guerra, o sucesso de Hébert prevaleceu e ele continuou a obter apoio de diversas vertentes da sociedade. Em 1918, seu método serviu como padrão para o treinamento de todo o Exército francês. Um ano mais tarde, já havia se tornado o método ginástico adotado pela educação pública em território francês (Soares, 2003; Soares, 2015). O ideal de universalidade pretendido pelo autor estava cada vez mais próximo.

O método natural e sua sistematização

Um dos primeiros livros a trazer de forma acabada o pensamento sistematizado de seu método utilitário e racional de ginástica foi o *Guide pratique d'éducation physique*, que teve sua primeira edição publicada em 1909 e a segunda em 1916. Nele, Hébert apresentou suas preocupações com a educação moral

³ O método fora originalmente pensado sob o nome de *Éducation physique raisonné* ou *Gymnastique raisonnée*, como intitulava suas primeiras publicações, como em seu primeiro folheto publicado ainda pela Marinha, *L'Éducation Physique raisonné*.

e viril e os princípios que o acompanharam por toda a sua obra, como a força, a destreza, o altruísmo, o caráter e o sangue frio (Jubé, 2017). Por meio de uma sistematização ordenada, Hébert classificou e justificou os fundamentos, as regras e as execuções dos exercícios físicos que sua proposta estabelecia. Já apresentava indícios de uma postura naturista, por meio das referências feitas ao homem em seu estado natural, o “selvagem”, e à importância do contato com os elementos da natureza, como destacou em suas fotografias:

O autor anunciava um contato com os elementos da natureza adaptado à realidade da vida urbana e às condições sociais (Soares, 2003). O método era sistematizado e organizado em dez grupos de dez exercícios: caminhada; corrida; quadrupedismo; salto; trepar; equilíbrio; lançar; levantar; defesa e natação (Hébert, 1909). Em mais de 500 páginas, divididos em quatro partes e 36 capítulos, percorreu sobre as condições gerais e os princípios de execução de cada grupo de exercício indicado para desenvolver cada parte do corpo. Cada capítulo estava dedicado a um grupo específico, por exemplo: o salto – considerações gerais, efeitos principais sob o organismo, mecanismos de execução, quatro fases principais do salto (preparação, impulsão, suspensão e queda), exercícios preparatórios etc.

Hébert explorou ainda as possibilidades de execução de exercícios com ou sem o uso de aparelhos e, evidentemente, a interação com a natureza ganhou destaque nessa obra. O trabalho coletivo exaltava o altruísmo, pois, feito em grupos, trios ou duplas, reproduzia resgates e salvamentos. Os exercícios respiratórios, os jogos, os esportes e os trabalhos manuais também estavam presentes no âmbito dessa sistematização.

Os movimentos utilitários em confronto com os elementos da natureza constituíram a ideia central de seu método, exigiam dos praticantes ação contínua por toda a vida. Segundo o autor, seu método pretendia-se universal, visava ao desenvolvimento completo e utilitário, era conveniente e aplicável a todos e nos mais variados ambientes, da instituição escolar ao exército (Hébert, 1911).

Entre suas inúmeras fotografias, desenhos e projetos, elas tematizavam os espaços nos quais o autor atuava, como os centros hebertistas e as palestras espalhadas pela França. *Guide pratique* é uma obra que tem fotografias, desenhos anatômicos e plantas baixas, imagens que mostravam seus alunos na prática de exercícios ao ar livre, executando suas rotinas de trabalho na barra fixa, nos obstáculos, nos trampolins, e fazendo exercícios com o auxílio

de extensores elásticos, halteres etc. Os exercícios individuais também tiveram seu devido espaço na exemplificação de práticas de escalada, suspensão e saltos.

Ao longo do livro, muitos exemplos de exercícios foram oferecidos como representantes de uma prática higiênica, utilitária e moral. Complementavam seu “grupo de dez exercícios” práticas como danças de todos os tipos, esportes náuticos, jardinagem, e carpintaria. Hébert entendia que, por meio desses exercícios descomplicados, seria possível promover uma maneira mais eficiente de se trabalhar. (Figura 3 e 4)

Figura 3. Um exemplo de mergulho de uma grande altura.

Figura 4. Escalada de um pórtico.

“O progresso da educação física não consiste em inventar movimentos de uma natureza especial, mas de distinguir, pela experiência, ou seja, por meio de um conhecimento mais preciso de seus efeitos, quais são os melhores exercícios; combiná-los e associá-los convenientemente para se chegar mais rápido ao objetivo do aperfeiçoamento físico; ele consiste enfim, e sobretudo, em melhorar a maneira de trabalhar”

Na tentativa de executar esse grupo de exercícios físicos da melhor maneira, Hébert criou uma série sistematizada de “lições-tipo”. Elas consistiam em modelos de aulas que evoluíam, desde propostas diárias até chegar aos programas completos para o trabalho anual. Como exemplo de uma aula ordinária, tem-se uma lição elementar (Figura 5).

- 675. 1^{re} Leçon.**
- 1^{re} série. { Station droite.
Positions fondamentales des bras.
Flexion des extrémités inférieures.
Élévation verticale et abaissement latéral des bras.
Extension du tronc.
 - 2^{re} série. { Élévation sur la pointe des pieds.
Élévation verticale des bras.
Élévation en avant de la jambe tendue
 - 3^{re} série. { Suspension allongée.
Appui tendu.
Équilibre de la jambe tendue en avant.
 - 4^{re} série. { Sautillements sur place.
 - 5^{re} série. { Flexion du tronc en avant.
 - 6^{re} série. { Saut en hauteur de pied ferme.
Jeu simple (à volonté).
Course de fond (500 à 1 500 mètres) ou course de vélocité (30 à 100 mètres).
 - 7^{re} série. { Mouvements respiratoires avec élévation verticale des bras.

Figura 5. Lição 1.

Nesse estudo, consolidou-se, então, uma proposta completa de exercícios físicos que, em contato com os elementos da natureza, garantiriam a destreza e desenvolveriam a virilidade, a energia, a coragem, o sangue frio, a resistência e a força, complementados pelos banhos de sol, de mar e de ar. Assim, Hébert assegurou que

“a atividade é uma lei da natureza. Todo ser vivente, obediente à necessidade natural para a atividade que lhe é inerente, trata de um desenvolvimento físico completo pelo simples uso de seus órgãos de locomoção, os meios de trabalho e defesa. O homem no estado natural, o selvagem, por exemplo, tem a obrigação de conduzir uma vida ativa para suportar suas necessidades, faz o desenvolvimento físico integral ao executar unicamente os exercícios naturais e utilitários: marcha, corrida, salto, trepar, levantar, lançar, natação, defesa etc., entrega-se às tarefas as mais comuns.

Tendo como base os fundamentos apresentados, seria possível alcançar, por meio de uma prática metódica de exercícios utilitários, o desenvolvimento orgânico total e o endurecimento do corpo por meio do confronto com os elementos naturais, em estado de nudez controlada.

CONCLUSÃO

Na tentativa de analisar as influências que envolveram a criação do Método Natural de Georges Hébert e seus princípios, foi possível constatar que seu período de viagens pela Marinha forneceu a ele diversas inspirações para a elaboração de seu método. Da carvoeira do transatlântico e dos guerreiros veio o modelo de corpo, forte, harmônico e belo, alcançado por exercícios naturais e utilitários. Em sua carreira profissional na Marinha, conseguiu apoio e condições favoráveis para a elaboração de seu método. Inspirado em outros já existentes, como o Regulamento de 1902, o método sueco e os estudos de Demenÿ, Hébert escreveu o livro *L'Éducation physique raisonné* (1905), que seria mais adaptado às condições de vida a bordo. Vigarello *et al.*, 2009 afirmam que, no início do século XX, período em que Hébert começou a pensar seu método, “o exercício se tornava um trabalho corporal de novo tipo: uma atividade precisamente codificada cujos movimentos são geometrizados e cujos resultados são calculados”. Assim, o Método Natural não escapava a esse contexto maior no qual “a ginástica é instrumentalizada para multiplicar os números, é organizada com muita precisão para transformá-los em desempenho e para melhorar os índices: o corpo deve produzir resultados marcáveis, escalonados entre eles, numeráveis no rigor de um quadro” (Vigarello *et al.*, 2009). Desse modo, sua estruturação e configuração seguiram os preceitos de seu século, até porque “o exercício não é revolucionado de uma vez” e os modelos se perpetuam.

Além da Marinha e do Exército, diversos grupos apoiaram e influenciaram Hébert, notadamente: Ernest Molier, do Circo Molier; Dalcroze e Duncan, da dança; Ferrière, Bartier, Forsont, do movimento da Escola Nova; Durey, do movimento da *École au Grand Air*; Th. Vienne, Vuibert, Rozet, nomes da imprensa, e jornais como o *L'Illustration* e o *L'Opinion*; clubes esportivos, como a União das Sociedades Francesas de Esportes Atléticos (USFSA); os Escoteiros da França; as indústrias francesas, como a SFC e a Michelin; Marquês de Polignac e novemente Th. Vienne, seus mais importantes mecenas; e, por fim, grupos de médicos tradicionalistas e naturistas representados pelas figuras de M. Didier, F. Heckel, D. Strohl e P. Carton e, ainda, o biólogo G. Demenÿ. Essa rede de apoiadores não isentou Hébert das críticas de seus oponentes, notadamente dos *joinvillenses*, que resistiam à aplicação do Método Natural e também à sua qualificação como o método oficial francês.

O método de educação completa e utilitária, criado Hébert pretendia-se universal, foi aplicado nas escolas, nos sanatórios e preventórios infantis, para mulheres a bordo de um navio, para crianças tuberculosas, para

trabalhadores da indústria, na preparação de atores para o circo etc., sem que houvesse maiores distinções no treinamento. Os princípios que orientavam sua proposta compreendiam as ideias de que a jornada de trabalho, a prática metódica dos exercícios utilitários, o endurecimento pelo confronto com os elementos naturais e o desnudamento promoveriam o desenvolvimento da resistência, da destreza, da velocidade, o que acarretaria a aquisição das qualidades de ação ou princípios viris promotores da energia, da vontade, da coragem e do sangue frio a todos que o praticassem. A sistematização lógica e ordenada do Método Natural fez com que cada fundamento e exercício fossem classificados e justificados, tendo como referência suas dez famílias de exercícios.

Por fim, é preciso frisar que, na França, não houve uma interrupção significativa nos estudos sobre o Método Natural, diferentemente do Brasil, onde após 1945 se percebe uma considerável diminuição da discussão dos métodos ginásticos em função dos debates sobre o esporte. Do ponto de vista da história cultural, o olhar do historiador é dirigido para o objeto de acordo com seus interesses e a fonte vai responder às perguntas por ele elaboradas. Com efeito, se mudarmos o lugar de onde fala o historiador, tem-se um novo lugar também para o objeto e para o texto histórico, que, segundo [Certeau, 1994](#), “quer dizer, uma nova interpretação, o exercício de métodos novos, a elaboração de outras pertinências, um deslocamento da definição e do uso do documento, um modo de organização característico”. Dito de outra forma, mergulhar nas fontes francesas – sob o olhar de um pesquisador brasileiro – é ter a chance de formular um novo objeto e conferir a ele um sentido único e particular, pertinente ao lugar em que vivemos. E faz-se, assim, o espetáculo das atividades humanas que torna cada objeto específico e capaz de seduzir nossa imaginação ([Bloch, 2001](#), p. 44).

FINANCIAMENTO

Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp/Capes), processo nº 2014/16989-4.

CONFLITOS DE INTERESSE

A autora declara não haver conflitos de interesse.

REFERÊNCIAS

- Bloch M. *Apologia da História ou o ofício de historiador*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar; 2001.
- Certeau M. *A escrita da História*. Rio de Janeiro: Forense; 1994.
- Delaplace J-M, Hébert G. *Sculpteur de corps*. Paris: Vuibert; 2005.
- Froissart T, Saint-Martin J. *Le Collège d'athlètes de Reims*. Reims: Épure; 2014.
- Hébert G. *Guide pratique d'éducation physique*. 2^{ème} ed. Paris: Vuibert et Nony; 1909.
- Hébert G. *Le code de la force*. Paris: Vuibert; 1911.
- Jubé C. *Educação física e natureza na obra de Georges Hébert e sua recepção no Brasil (1915-1945)*. Campinas: Unicamp; 2017, Tese de doutorado.
- Jubé C, Quitizau E. *Georges Hébert e a legitimação do esporte no Brasil: notas a partir da imprensa (1920-1930)*. *Motrivivência* 2019;31(57):01-22.
- Moreno DA. *A propósito de Ling, da ginástica sueca e da circulação de impressos em língua portuguesa: o não lugar da ginástica sueca*. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 2015;37(2):128-35.
- Philippe-Meden, Pierre. *Du sport à la scène Le naturisme de Georges Hébert (1875-1957)*. Bourdeaux: Press Universitaires de Bourde- aux; 2017.
- Quitizau, Evelise, Amgarten. *Da ginástica para a juventude à ginástica alemã: observações acerca dos primeiros manuais alemães de ginástica*. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 2015;37(2):111-8.
- Quitizau, Evelise, Amgarten. *Associativismo ginástico e imigração alemã no Sul e Sudeste do Brasil (1858-1938)*. Campinas: Uni- camp; 2016.
- Soares C. *Uma educação pela natureza: o método de educação física de Georges Hébert*. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 2015;37(2):151-7.
- Soares C. *Georges Hébert e o Método Natural: nova sensibilidade, nova educação do corpo*. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 2003;25(1):21-39.
- Soares C, Moreno A. *Práticas e prescrições sobre o corpo: a dimensão educativa dos métodos ginásticos europeus*. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 2015;37(2):108-10.
- Vigarelo, Georges, Holt, Richard. *O corpo trabalhando. Ginastas e esportistas no século XIX*. In: Corbin A, editor. *História do corpo: as mutações do olhar. O século XX*. 3^a ed. Petrópolis: Vozes; 2009. p. 392-478.