

# REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO** — URCA — Rio de Janeiro — BRASIL

FUNDADA EM MAIO DE 1932 — PELO GENERAL NEWTON CAVALCANTI

DIRETOR — TEN. CEL. RAUL MENDES DE VASCONCELOS  
VICE-DIRETOR — CAP. JOSÉ CORRÊA VELHO  
REDATOR-CHEFE — CAP. SÍLVIO AMÉRICO DE SANTA ROSA  
SECRETÁRIO — 1.º TEN. CARLOS RIBEIRO TROVÃO  
GERENTE — CAP. SÍLVIO TAVARES LIBÂNIO

ANO V MAIO DE 1936

EDITA-SE NO FIM DE CADA MÊS

**N. 31**

Preço: último número, 15000; atrasados, 25000

TODA A CORRESPONDÊNCIA DEVE SER ENDEREÇADA À REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, SEM MENCIONAR NOME OU FUNÇÃO

AS ASSINATURAS CONSTAM DE 12 NÚMEROS, SÃO PAGAS ADIANTADAMENTE E COMEÇAM COM O NÚMERO A SER EDITADO.

PREÇOS: SOB REGISTRO: 15\$000; PORTE SIMPLES: 10\$000

O SGT. AL. AUGUSTO LOPES DA SILVA É O ÚNICO COBRADOR AUTORIZADO DESTA REVISTA

## *Sejamos Eternamente Jovens*

Na turbilhonante era moderna, em que a humanidade emprega a sua atividade nas mais diversas formas, na luta pela vida, onde obstáculos mil se apresentam entrvando a marcha para a conquista do ideal, somente os que possuem em grau suficientemente elevado as qualidades físicas, morais e intelectuais podem alcançar com rapidez e segurança os louros da vitória.

A confiança em si próprio, que é dada por um equilíbrio fisiológico perfeito, a certeza do seu valor, que é assegurado por uma moral sólida e uma intelectualidade forte, predispõe o homem para encarar todos os problemas da vida com uma coragem destemida, com um caráter firme e com um espírito tranqüilo.

Observando êstes princípios, percorre o homem toda a estrada da vida, com um sorriso nos lábios, desfrutando o prazer de viver.

É na juventude, onde mais refulgem os ideais, que a vida se afigura mais alegre e sorridente.

Procurar conservar essa juventude, manter sempre radiosas as luzes do ideal, vencer os obstáculos que se opõem à marcha para frente, com o ânimo forte, considerar os reveses, si por acaso houver, como simples contingências, meramente momentâneas da luta da qual se vai ser o vencedor, fazer a longa caminhada através dos anos, conservando nos lábios o sorriso do forte e do feliz, olhar para o céu sombreado pelo prenúncio da procela ameaçadora e encará-lo como sendo a antecedência de uma manhã radiosa

de côres e de luz — eis a preocupação que deve ser dominante em toda a humanidade.

Cuidar do corpo, cuidar do espírito, cuidar do intelecto é a trilogia que faz com que o homem se conserve eternamente joven.

Juventude quer dizer mocidade, mocidade quer dizer alegria.

Sejamos eternamente alegres!

Nem o tempo, que tudo destrói, conseguirá corroer êste edifício de alicerces tão fortes.

Não é a idade que representa a velhice. Velho é aquele que o quer ser. Ha o velho de corpo e o velho de espírito. A luta pela conservação da mocidade deve ser titânica e, quando o corpo alquebrar pela inflexibilidade do tempo, dentro da carcassa vencida, deve sorrir jovial o espírito invencível!

Sejamos eternamente jovens!

Lembre-mos da doutrina de OVIDIUS NASO: "actas non definit annorum numero debet alligare, sed corporis et animæ viribus est estimanda" — a idade não deve ser julgada pelo número de anos, sinão pela virilidade da alma e do corpo.

O Brasil é joven: jovens devem ser eternamente todos os seus filhos, para que, com o vigor dos seus músculos, com a firmeza do seu caráter, com a potencialidade dos seus cérebros e com a jovialidade dos seus espíritos, possam conduzi-lo com firmeza e segurança pela estrada que o levará aos páramos da glória no concêrto universal das nações.

Sejamos eternamente jovens!

**S Í L V I O A. D E S A N T A R O S A**

# Projeto de uma assistência à adolescência post-escolar com a cooperação estreita do escotismo

POR HELENA ANTIPOFF

Os objetivos desta assistência à adolescência post-escolar podem ser resumidos nos seguintes itens:

- a) assistência eugênica, visando o desenvolvimento físico, a saúde;
- b) desenvolvimento intelectual e instrução;
- c) desenvolvimento social e moral;
- d) orientação profissional.

Esta assistência deverá favorecer iniciativa, cooperação, atividade produtiva, respondendo à variedade de aptidões e tendências, membros que se governarão da maneira mais autônoma possível, dentro de uma disciplina de caráter interno, com aspirações cívicas e morais.

Tanto os objetivos, como os métodos enumerados acima, encontram-se perfeitamente focalizadas na or-

quanto à assistência eugênica, educação física e formação dos hábitos higiênicos, a tropa escoteira promoverá os seguintes serviços:

- a) Providenciará, periodicamente, no terreno da sede ou no parque ou passeio público vizinho, jogos ao ar livre, bem treinados pelos chefes, reunindo meninos do bairro, mais tarde — e organizando em clubes esportivos, recreativos regulares.

De vez em quando, este clube promoverá passeios e excursões fora da cidade.

- b) Organizará na sua sede, para os meninos do bairro, para os membros dos clubes e para os próprios escoteiros, um modesto gabinete médico, convidando uma pessoa competente para este serviço benéfico. A tropa escoteira encontrará facilmente, entre seus ami-



A HORA DO ALMÔÇO, NUM ACAMPAMENTO ESCOTEIRO

ganização escoteira. Entre outras, ela tem a vantagem de ser uma organização que, adaptando-se ao regime social e político do país, e exaltando seus princípios, serve de instrumento de reforma para aperfeiçoamento integral do seu povo, dentro dos meios legais, prevenindo, por assim dizer, conflitos, revoltas e violências de toda espécie. No terreno internacional, é uma organização que preconiza largamente a fraternidade dos povos e a mútua compreensão e respeito.

E' conveniente, a meu ver, aproveitar os núcleos escoteiros já formados e incumbir aqueles que são devidamente orientados e tecnicamente preparados para este trabalho de assistência aos adolescentes.

A tropa escoteira, com seu chefe, seus escoteiros e sua sede, auxiliada pelo governo e a sociedade e orientada por um órgão administrativo *ad hoc*, torna-se centro de uma ação em prol da adolescência do bairro respectivo. Esta assistência poderá se realizar parcialmente, segundo os recursos materiais e morais da tropa.

gos, um médico abnegado que, uma vez por semana, atenda aos meninos necessitados.

- c) Promoverá, com o auxílio do médico, palestras sobre assuntos de higiene, sobre a verminose, as doen-

nas escolas superiores, secundárias, técnicas, artísticas etc.

Os sub-normais, com caráter delinqüente, serão dirigidos pelos chefes ao juízo de menores e outras instâncias **ad hoc**.

d) **Quanto à formação social e moral**, esta poderá ser realizada nas atividades dos vários serviços extracscoteiros, ou incorporando os adolescentes ao seio da própria tropa. Esta incorporação far-se-á, quando o chefe notar a necessidade de ligá-lo mais intimamente ao movimento e quando, por parte do adolescente, houver um sincero desejo de fazer parte da tropa.

A entrada do adolescente para o escotismo significará um grau de amadurecimento psíquico e uma ascensão para um trabalho de maior responsabilidade. O auxiliado de ontem está pronto a auxiliar os outros.

Com sua admissão, ganha a própria tropa, pois vai se enriquecendo de um elemento conciente e bem disposto a obedecer à lei escoteira.

Encaro o serviço prestado à adolescência desprotegida com enorme vantagem para o próprio Escotismo brasileiro. Patrocinando ativamente uma obra social, o Escotismo realiza naturalmente e sistematicamente um dos mais importantes mandamentos da sua lei: **servir**. Contribuindo a educar uma parte importante do país — a adolescência — na forma mais eficiente; conduzindo os jovens pelos jovens — este **Servir** torna-se uma obrigação de grande alcance social que firma, na opinião própria e na opinião pública, o valor do Escotismo.

O serviço social pode ser realizado com certa espontaneidade, a partir do momento, em que as tendências gregárias se enriquecem de sentimentos altruísticos nos indivíduos evoluídos, o que pode ser notado entre 16 e 17 anos. É justamente nesta idade que se nota uma esquivia ao Escotismo e o seu abandono pelos seus mais ativos membros — porque estes já não se satisfazem com o passa-tempo lúdico, sem finalidade, sem uma utilidade determinada. É o momento em que o escoteiro se transforma em **rover**. Para guardá-lo na tropa, é mister empenhar sua responsabilidade e orientá-lo para o trabalho.

Para não transformar este serviço em mera obra de caridade, o que seria diminuir o seu valor, é mister orientar os **rovers** nas preocupações de caráter sociológico e dar, a cada um, tarefas capazes de desenvolver neles aptidões mais patentes.

A obra das "bandeirantes" do Rio de Janeiro pode ser considerada neste ponto como o mais digno e belo

ças venéreas, a tuberculose, etc., e sobre os meios de conservar a saúde.

d) Fornecerá, na medida das suas forças e diligência, aos adolescentes mais necessitados do bairro, sabão, pentes, escovas de dentes, roupa, alimento, convidando-os para refeições em casa de outros escoteiros, ou fornecendo em sua sede, em dias e horas determinadas, a alimentação a ser distribuída pelos escoteiros.

e) Como máxima assistência neste ponto, será organizada pela Associação Escoteira uma colônia de férias, onde os adolescentes de diminuta saúde ou convalescentes, depois de alguma doença, poderão descansar em boas condições climáticas e bom regime dietético.

**Quanto à instrução e ao desenvolvimento intelectual**, a tropa escoteira promoverá, para os adolescentes do bairro, aulas de alfabetização e de matérias do curso primário, cedendo sua sede, três a quatro vezes por semana, em dias isentos de freqüência pelos instrutores. Estas aulas podem ser dadas pelos próprios escoteiros ou chefes, ou por uma pessoa estranha à tropa.

No mesmo intuito de auxiliar o desenvolvimento intelectual dos adolescentes desprotegidos do bairro, a tropa organizará, na sua sede, uma modesta, mas bem escolhida biblioteca, com horas de leitura dirigida, transformando-a mais tarde em clube literário, científico, etc. Organizará palestras instrutivas, sessões de cinema, etc.

c) **O serviço de orientação profissional**, também, acredito, poderá ser desenvolvido com a colaboração dos escoteiros. O contacto que o chefe da tropa terá com os meninos do bairro em diversas atividades permitirá conhecê-los em suas inclinações, aptidões e caráter. Este conhecimento será mais seguro, quando o chefe tiver o cuidado de resumir as observações num psicograma, enriquecido pelos resultados de inquéritos e testes, aos quais poderão ser submetidos os meninos matriculados nos serviços de assistência aos adolescentes da respectiva tropa.

O chefe terá o cuidado de atender o adolescente, auxiliando-o a encontrar um trabalho remunerado, de acôrdo com suas possibilidades. Com tempo, a sede poderá servir de **bureau de trabalho**, onde as pessoas interessadas em ter trabalhadores — adolescentes para serviços domésticos, mensageiros, jardineiros, aprendizes de ofício, etc. poderão encontrar indivíduos recomendados pelos chefes.

Os adolescentes que apresentarem aptidões fora de comum, meninos bem dotados, com talentos especiais, serão auxiliados a receber "bolsas de estudos",

exemplo: atendendo à infância miserável dos bairros pobres, oferecendo-lhe colônias de férias no magnífico acampamento de Itaipava, esta obra de serviço social é tão útil às auxiliadas como às autoras, pois as bandeirantes de maior idade encontram neste serviço ótimas oportunidades para sua formação como futuras mães de família, como donas de casa, etc.

Empenhando assim sua responsabilidade no trabalho social, na assistência à adolescência, o Escotismo, com suas funções auto-educativas ampliadas pelas hetero-educativas, torna-se um órgão de utilidade pública de elevado e indiscutível valor. Já não ouviremos esta sentença pejorativa: "o escotismo é bobagem" com que os pais, e muitas outras pessoas ferem os ouvidos dos mais esforçados, às vezes chefes, criticando, sem compreender, a significação do jôgo como instrumento poderoso de educação. — Na idade do trabalho, o escoteiro-rover realmente realizará um trabalho.

Com esta orientação, poder-se-á também contar com o apoio moral e material, de que o escotismo tanto carece, por parte da sociedade e dos governos.

Este auxílio material, ao meu ver, deve visar mais especialmente os tópicos seguintes: a formação dos chefes, a construção das sedes e as regulares subvenções às obras de assistência aos adolescentes desprotegidos.

O chefe, com vocação, e tecnicamente preparado, garante em 75 % o êxito da tropa. E' pois a escolha do chefe que, em primeiro lugar, deve preocupar aqueles que acreditam no Escotismo como uma força moral. Acreditar no Escotismo sem ter um órgão especial para a formação espiritual e técnica dos chefes — é pensar que o diletantismo tem jamais conseguido coisa que vale. O escotismo poderá se desenvolver e trazer os benefícios que dêle se espera, quando o país tiver uma escola de chefes ótimamente organizada, capaz de atender à variedade de informações de que os chefes de tropa necessitam. O Gilwell Park na Inglaterra, le Champ-Campy na França, são exemplos de como devem ser estas escolas para chefes. Menos magníficas estas escolas devem ser planejadas com máximo critério e bom-senso.

Outro auxílio de real utilidade para o escotismo é a construção das próprias sedes. Alugadas, são geralmente impróprias às atividades escoteiras. O pouco de que a associação geralmente dispõe, obriga o escotismo a tolher muitas de suas atividades e esgotar o financiamento.

Si a tropa não conseguir, com seus próprios recursos, uma sede decente, deve solicitá-la à respectiva Prefeitura. Nos parques municipais, nos passeios públicos, nos terrenos de menor movimento de veículos, as prefeituras podiam bem encarregar ou auxiliar a construção de pavilhões modestos, ligeiros e estéticos, próprios para atividades escoteiras, com os adolescentes do bairro, de que falamos no início. Foi assim que uma tropa de Belo Horizonte conseguiu uma ótima sede, toda escoteira, construída debaixo de um viaduto, entre duas fileiras de pilstras.

O terceiro auxílio importante seria, por parte do governo, uma modesta subvenção aos órgãos escoteiros centrais — para se distribuírem as tropas que desempenham o papel social e cultural com a adolescência desprotegida. A tropa não receberia nada, naturalmente, para seu trabalho puramente escoteiro, mas seria materialmente auxiliada, desde que mantivesse os serviços sociais à altura. Este auxílio seria uma

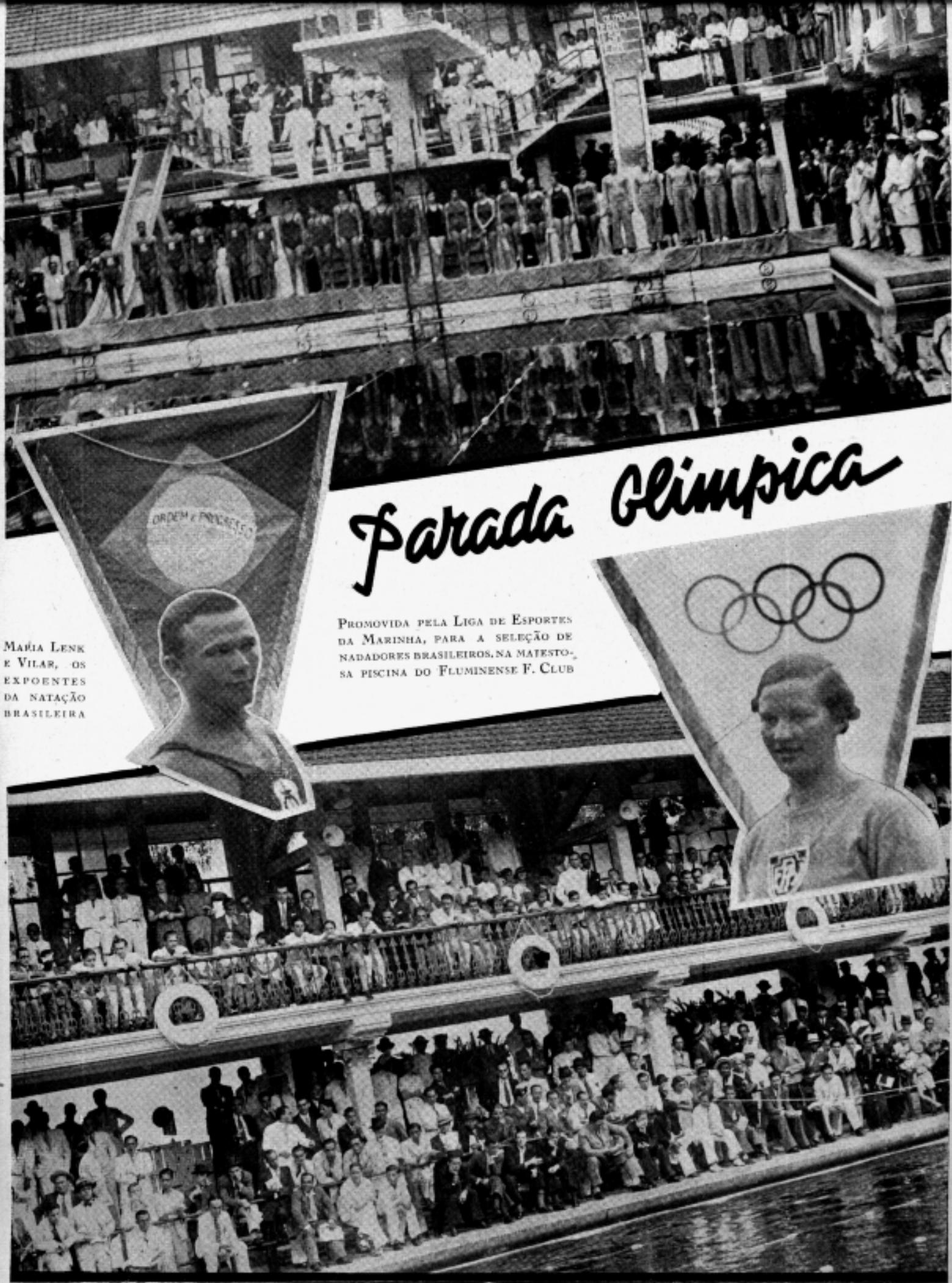
garantia para que os serviços iniciados continuassem com regularidade e maior amplitude.

Muitas tropas, na ânsia de servir o próximo, têm começado atividades interessantes, mas as dificuldades financeiras têm impedido a sua continuação.

Esse auxílio material às tropas, com serviços sociais, pode resolver também um grande e delicado problema de remuneração dos chefes. E' sabido que nenhum chefe pode ser retribuído pelo seu trabalho com a tropa. O chefe deve ser um individuo independente economicamente. Mas estas pessoas encontram-se raramente, e tanto menos, quanto o trabalho da tropa é mais intenso. Os ricos herdeiros tornam-se cada dia mais raros e a luta pela existência mais dura, absorvente. Um chefe escoteiro, que durante vários anos tenha podido manter-se como tal, sem remuneração, é uma garantia de certa vocação e aptidão pedagógica. Quando revela pendor e capacidades pedagógicas, é bem racional aproveitá-lo o mais amplamente possível, e achar-lhe ocupações educativas remuneradas, para seu ganha-pão.

Uma vez que demonstre aptidões em diferentes atividades nos campos, é melhor favorecê-lo com a sua integração no trabalho pedagógico e social. A assistência que realizará aos adolescentes desprotegidos dos bairros, poderá ser remunerada pelo órgão de proteção à infância, si ele necessitar dessa remuneração, bem entendido. Assim, racionalmente serão aproveitados inúmeros chefes escoteiros e guardados na tropa, pois muitas vezes estão eles obrigados a deixar o escotismo por motivos econômicos. O chefe de uma tropa de 30 a 40 elementos poderá atender assim a uns 30 a 40 meninos do bairro que ele assistirá de uma maneira sistemática, com o auxílio de seus **rovers** e escoteiros, e a sede escoteira transformar-se-á em instituição de amparo e de educação aos adolescentes, motivando cada vez mais as atividades escoteiras e favorecendo naturalmente o desenvolvimento dos membros.

A experiência de uma tropa escoteira de Belo Horizonte, tendo atendido a um grupo de garotos vendedores de jornais, mostrou a real vantagem para uns e para os outros desta simbiose.



# Parada Olímpica

PROMOVIDA PELA LIGA DE ESPORTES DA MARINHA, PARA A SELEÇÃO DE NADADORES BRASILEIROS, NA MATESTOSA PISCINA DO FLUMINENSE F. CLUB

MARIA LENK E VILAR, OS EXPOENTES DA NATAÇÃO BRASILEIRA

OS CONCORRENTES DE AMBOS OS SEXOS, EM FORMA, NA BORDA DA PISCINA, LOGO ANTES DO INÍCIO DAS COMPETIÇÕES



Três BRILHANTES FIGURAS DO TIJUCA



Um "BOUQUET" DE FINAS FLORES DA SOCIEDADE TIJUCANA QUE É TAMBÉM UMA POTÊNCIA DO ESPORTE AQUÁTICO DA CIDADE MARAVILHOSA



OUTRO GRUPO DOS NADADORES CON-



CORRENTES, ONDE SE VÊEM MARIA LENK E MANOEL DA ROCHA VILAR



LÍGIA CORDOUIL, A FAMOSA NADADORA CARIOCA

6s hours



alunos [da] E.F.E. L.L.L.L.



A matrícula nos diversos cursos da E. E. F. E. é aberta anualmente aos componentes das forças armadas do país e aos civis que preencherem as condições regulamentares. De cima para baixo, vêem-se as várias turmas do ano letivo de 1936: curso de Monitores de Educação Física, curso de Monitores de Esgrima, curso de Medicina Especializada e curso de Instrutores de Educação Física; os dois primeiros, de sargentos; os dois últimos, de oficiais e civis.

# O nosso Aniversário

---

Há alguns anos atrás, um pugilo de oficiais do nosso Exército, convictos da necessidade de ser resolvida para o bem da Pátria a magna questão da Educação Física, desfraldou uma bandeira em torno da qual se congregaram todos os entusiastas da campanha a ser iniciada e uma nova Cruzada surgiu em pleno século XX.

Os templários da fé em um novo Brasil vigoroso e sadio se entregaram com denodo e bravura na luta pelo rejuvenescimento da raça.

A primeira vitória alcançada de real valor foi a criação da E. E. F. E.; a segunda, complementar da primeira, foi a fundação da Revista de Educação Física, órgão divulgador da doutrina escolar e dos seus princípios da educação do corpo sob os seus múltiplos aspectos.

Em maio de 1932, aparecia o nosso primeiro número. Esperanças mil, projetos infindos, confiança no futuro, tudo isto refletiam as suas primeiras páginas.

Quatro anos são passados. A luta tem sido ingente. Inúmeras tem sido as barreiras a transpor para prosseguir no caminho traçado. Mas a fé é forte e a confiança é inabalável.

A Cruzada fez adeptos, conquistou alianças preciosas e a nossa revista, porta-voz das nossas idéias, teve aceitação em todo o país.

Honrada sobremaneira pela colaboração valiosa de individualidades de todas as classes, sente-se ufana de sua marcha ascensional.

Inicia hoje o seu quinto ano de vida, e, fazendo um retrospecto nas publicações anteriores, constatamos com grande alegria, que intangível se mantém a doutrina firmada e que a nossa orientação exclusivamente técnica tem sido seguida à risca.

Eia, pois, brasileiros, unamo-nos cada vez mais em torno da patriótica causa que defendemos e esforcemo-nos para que, pelo território imenso do nosso país, façam eco os nossos pregoes para a consecução do ideal de uma Pátria de filhos robustos e viris.

# O Contrôlê Médico da Educação Física em suas relações com a Biotipologia e a Endocrinologia

Pelo Dr. FLORIANO STOFFEL

LIVRE DOCENTE DA FACULDADE DE MEDICINA, ASSISTENTE EFETIVO DE CLÍNICA PROPEDEÚTICA, MÉDICO ASSISTENTE À EDUCAÇÃO FÍSICA DAS E. T. S. DO DISTRITO FEDERAL

Os conhecimentos modernos sôbre a constituição individual, subsídios brilhantes da escola de Viola e Pende, impuseram novas diretrizes aos diversos ramos da medicina e, sem dúvida, não foi o do contrôlê médico de educação física o menos aquinhoado de noções precisas nessa fase de renovação e conquistas.

Discípulo de Rocha Vaz, pioneiro em nossa terra das doutrinas daqueles professores italianos, e encarregado de organizar o serviço de contrôlê médico da educação física nas escolas secundárias técnicas do Distrito Federal, imprimimos aos nossos trabalhos a orientação que passamos a pormenorizar.

Compete ao serviço de contrôlê médico da Educação Física, não só impedir que façam exercícios aqueles que não os devam fazer, como também aconselhar os exercícios preferíveis a este ou aquele indivíduo que esteja em condições de realizá-los.

O contrôlê médico da Educação Física é feito em duas partes, ou melhor, é realizado em 2 fases. Na primeira, o especialista separa os indivíduos em dois grandes grupos: os que não podem fazer exercícios e os que podem fazê-los. Os primeiros são subdivididos em: os que não podem fazer educação física transitóriamente e os que não poderão fazê-la definitivamente.

Só aqueles interessam, quando enviados aos médicos especialistas, a quem caberá o seu tratamento e, tornados suscetíveis de realizarem, com benéfico aproveitamento, exercícios físicos, voltarem ao médico controlador da Educação Física, de quem receberão o pabulum de exercício compatível com as suas novas condições.

O segundo grupo deve também ser subdividido em dois subgrupos. O primeiro subgrupo, com aqueles que estão em condições de fazer os exercícios em geral, com o fim de se desenvolverem harmônicamente. O segundo subgrupo, com os que, apresentando desvios no seu desenvolvimento, demonstrem a necessidade de exercícios especiais que tendam a corrigir os citados defeitos ou deformações. A esse segundo subgrupo, pertence a ginástica ortopédica. Esta triagem dos candidatos à Educação Física se faz por exames gerais cuidadosos e rigorosos, realizados pelos médicos das escolas. As doenças ou condições físicas que contra-indicam a execução da Educação Física são: No **aparelho circulatório**: as bradicardias orgânicas, os bloqueios cardíacos, a taquicardia do Basedow grave, as extra-sístoles que aumentam ou aparecem com os exercícios, a hipertensão grave, a estenose mitral com sinais radiológicos, a insuficiência mitral no período de instalação, a insuficiência aórtica, as miocardites agudas. As lesões orgânicas do coração só contra-indicam as atividades físicas, quando acompanhadas de sinais ou fenômenos subjetivos. No **aparelho gênito-urinário**: albuminúria patológica, as nefrites, a litíase renal, si os cálculos forem volumosos. A menstruação só contra-indica exercícios prolongados antes das primeiras regras. As dores que precedem os períodos menstruais não devem fazer cessar as atividades físicas que só devem passar a ser feitas moderadamente. Os distúrbios menstruais não contra-indicam as atividades físicas. No **aparelho respiratório**: a tuberculose em evolução. No **aparelho digestivo**: a úlcera gástrica ou duodenal e a insuficiência hepática. A acidose e a acetoneia contra-indicam. O mesmo para as eventrações e as hérnias e as doenças infecciosas agudas. Das condições citadas, umas contra-indicam definitivamente a realização das atividades físicas e outras só o fazem de maneira transitória.

Não basta separar os indivíduos, como ficou acima dito, para que se possa aplicar a Educação Física no sentido verdadeiramente científico, isto porque, dentre aqueles que são incluídos no subgrupo dos que podem e devem receber Educação Física completa, dadas as diversidades individuais, será mister separar três grupos, grupos estes que permitirão dentro de bases rigorosamente precisas e científicas — porque são deduzidas de leis biológicas gerais e matematicamente provadas — realizar os grupamentos homogêneos, condição *sine qua non* para que a Educação Física seja rigorosamente controlável,

tornando-se capaz de produzir os benefícios que dela é justo esperar.

O único meio preciso para a separação dos indivíduos em grupamentos, é o obtido mercê da aplicação dos conhecimentos fornecidos pela Escola Constitucionalista Italiana, onde os trabalhos de G. Viola e N. Pende e seus discípulos abriram novos, amplos e racionais caminhos à ciência do individual, esclarecendo a ciência da vida e os meios de bem se conhecerem os indivíduos, pois os estuda sob as quatro faces da personalidade: a morfologia, a dinâmico-humoral, a psicologia e a da herança. A nossa primeira preocupação é a de reunir os indivíduos nos três grandes grupos dos brevilíneos, normolíneos e longilíneos, para, em seguida, dentre os de cada grupo, formar os grupamentos homogêneos de acôrdo com o perfil morfo-fisiológico de cada um.

Terminada essa primeira parte, que podemos chamar de classificação, passa o médico especializado no contrôlê da Educação Física, a atuar, indicando os exercícios referentes a cada um dos grupamentos e o tempo de duração de cada lição de educação física.

Em seguida, cabe ao Gabinete Médico da Educação Física acompanhar os efeitos produzidos nos indivíduos pelos exercícios aconselhados, através de exames que se repetirão pe-

riódicamente e dos resultados desses, se orientará sobre as modificações que lhe sejam aconselhadas.

Esta fase é, sem dúvida, aquela em que pouco rendimento aparente dá o serviço de Contrôlo da Educação Física, pois só trabalha o Gabinete na coletânea de dados, no trabalho silencioso da confecção das fichas, na feitura dos cálculos, na avaliação e comparação dos valores achados e na classificação dos indivíduos, visto não termos do assunto nada realizado entre nós. Tudo está por fazer.

Numa segunda fase, então, o Gabinete começa a atuar verdadeiramente, controlando os efeitos dos exercícios sobre o físico de cada indivíduo, tanto no próprio Gabinete, como no campo, comparando os resultados dos vários exames e provas realizados.

O que acabamos de descrever é o que pretende realizar o Gabinete Médico de Contrôlo da Educação Física das Escolas Secundárias Técnicas. Está presentemente naquela fase ingrata e silenciosa a que nos referimos, mas já são em redor de mil as fichas que possuímos e provavelmente, no ano entrante, teremos pelo menos, quanto às meninas, os valores no Distrito Federal dos tipos brevilineos, normolineos e longilineos.

Usamos, na obtenção de dados para a classificação e o controle, uma ficha por nós organizada.

A ficha se compõe de várias partes assim distribuídas:

A primeira diz respeito à identificação da pessoa fichada.

Foi nossa preocupação fornecer a quem mais tarde quiser estudar quaisquer desses dados, um abundante manancial, que para nós mesmos é muito útil, permitindo-nos verificar até que ponto a mistura das etnias se vem fazendo no Distrito Federal, bem como, com elles, a seu tempo, levantar as curvas da menstuação e puberdade nos escolares do Distrito Federal, e ainda fazer comparações em busca de relações entre esses elementos, e entre esses e outros que por ventura possam, a qualquer tempo, interessar ao pesquisador curioso.

Numa segunda parte, a nossa ficha se compõe de medidas e valores do crânio e face, segundo os clássicos e segundo Barbára. Não nos tem sido possível realizar essas medidas por enquanto. Seguem-se as medidas preconizadas por Viola para a classificação dos indivíduos, base do nosso trabalho. E' a custa dessas medidas e da auxologia que vamos dividir os indivíduos examinados em grupamentos verdadeiramente homogêneos. Aquí também medimos os membros em seus segmentos, braços, ante-braços e mão, coxa, perna e pé, sendo que das mãos e pés tomamos comprimento e largura, e do pé, mais a altura.

Visamos, com essas medidas, pelo estudo da predominância de uns segmentos sobre outros, conhecer quais as glândulas endócrinas em predomínio em cada indivíduo. Em continuação, tomamos algumas medidas que, para certos autores, são de real valia, tais como a envergadura, o ângulo de Charpy, que, juntos a outras como a distância vértico-pubis e distância pubis-plan-do-pé e estas relacionadas aos diâmetros bi-trocantariano e bi-acromial, revelam os graus de alongamento e de feminilidade de cada indivíduo, em ambos os sexos, e que aí foram incluídos no intuito de verificarmos até que ponto os fatos argüídos são verdadeiros. Adiante, encontram-se as medidas antropométricas da ficha de controle, que são: diâmetros, alturas, perímetros e medidas fisiológicas dos aparelhos e sistemas seguintes: sistema nervoso — estudado pelas reações psico-motoras-visual, auditiva e tátil e pelo sentido muscular e articular.

Aparelho respiratório — estudado através o número de movimentos respiratórios, a apnéia voluntária, a capacidade vital, a força expiratória, a resistência pulmonar e a elasticidade torácica.

O aparelho circulatório é por nós explorado pelo estudo do pulso, onde verificamos o número de batimentos com o indivíduo deitado e depois com ele de pé, em repouso e após corrida, a aceleração absoluta, a percentagem de aceleração e o coeficiente de aceleração, e pelo estudo da pressão arterial máxima, média e mínima — após esforço, em repouso e a diferença entre ambas.

O aparelho muscular é explorado pelo estudo da força-manual, escapular — pressão e tração e lombar.

Completamos esta parte de nossa ficha com alguns coeficientes e índices, cuja inclusão aí é devida ao desejo de fazer uma verificação no sentido de ver até que ponto elles são úteis e si me convencerem do seu valor, o que não creio, qual será a sua variação no nosso meio e na nossa gente.

A terceira parte da nossa ficha é formada pela ficha ortopédica, onde apontamos as alterações, por ventura existentes, nos diversos segmentos.

Deixamos um espaço para observações e outro para os gráficos e fotografias, etc. A ficha foi feita para conter o resultado de dois exames anuais e tem lugar para os valores reais e os graus, bem como para a diferença entre os dois exames, permitindo assim a verificação do aproveitamento.

Acompanha a ficha o perfil morfo-fisiológico que se compõe, na sua metade esquerda de todos os resultados das medidas já citadas e na metade direita de uma série de linhas verticais em número de onze, numeradas de 0 até 10, sendo a central a de número 5. O 5 corresponde ao normal, de 5 para zero leva o sinal — e é prova de deficiência e de 5 para 10 leva o sinal + e significa excedência da normal. Depois da classificação biotológica e feita a referência das deficiências e excedências relativas ao tipo em apreço, nós teremos, pela união dos vários pontos, um gráfico que demonstrará onde há deficiência e onde está o indivíduo normal ou excedente.

Num simples golpe de vista por sobre o perfil morfo-fisiológico, terá o observador uma idéia precisa do estado do dono da ficha e poderá indicar os exercícios que melhor lhe convenham, corrigindo-lhe, tanto as excedências, como as deficiências.

A superposição de dois ou mais gráficos em tintas diferentes, e feitos em períodos também diversos, dirão do aproveitamento ou não dos métodos de Educação Física adotados. Para terminar a ficha, no verso do perfil morfo-fisiológico encontram-se ainda lugares para anotações sobre as deficiências verificadas, as indicações que se fizerem mister e a classificação dos indivíduos em três turmas: forte, média e fraca.

Falta-nos, devemos confessar, para que o exame em nosso gabinete seja completo, um laboratório e uma aparelhagem radiológica, para podermos fazer também o controle do desenvolvimento dos aparelhos cárdio-vascular, respiratório e ósteo-articular-ligamentoso. Quem, como nós, lida com adolescentes, não pode olvidar a auxologia — ciência que estuda os períodos de crescimento e as leis que regem esse crescimento — pois ela ensina que é justamente nesta fase da existência o período por excelência do crescimento e onde a Educação Física, por isso mesmo, deve ser bem dosado e oportuna, período que também requer a atenção do médico para a alimentação, pois é nele onde os desequilíbrios entre a assimilação e desassimilação são mais fáceis.

Por estas razões, vamos estudar os nossos jovens segundo o período ou fase de desenvolvimento em que se encontram, separando-os da seguinte maneira: 1.º grupo: meninas de 10 ou 11 anos até 14 e meninos de 12 ou 13 até aos 15 ½ anos. E' o período **Proceritas secunde** — segunda crise de alongamento — pré-puberal. E' a crise da adolescência propriamente dita;

2.º grupo — meninas dos 14 ½ a 16 ½ anos e meninos de 15 ½ a 17 ½ anos. E' o período de **Tugor tercius**. Período puberal propriamente dito. Novo período de desenvolvimento em largura.

3.º grupo — moças de 17 a 21 anos, rapazes de 18 até 23 anos. **Período Inter-núbilo-puberal**. Período onde a altura se continua, para se completar até aos 28 ou 30 anos.

Como só nos cabe examinar indivíduos nas idades citadas acima, deixamos de fazer referências aos demais períodos de desenvolvimento humano.

E' de ter em mente a higiene geral com o corpo, bem como a dos meios de vida, para impedir chegue o indivíduo à fadiga ou ao esgotamento.

Mas o material abundante que tem passado e que passará ainda pelas nossas mãos é de tal monta e tão precioso, que resolvemos ampliar as atribuições do nosso Gabinete, buscando realizar as curvas de relação, peso e altura, de modo que nos parece a mais racional e consentânea com a lógica, visto pretendemos realizá-las em cada um dos grupos, brevilineos, normolineos e longilineos, o que dará em resultado o aparecimento de três curvas normais, cada uma pertencendo a um dos três grandes grupos em que se dividem os indivíduos. Além desse trabalho e, rompendo com o classicismo que procura estudar os indivíduos, separando-os segundo o grau de pigmentação da epiderme, e por estarmos convencidos de que não há nenhuma vantagem para a sociedade, nem ser expressão real a tão decantada superioridade de uma etnia sobre outra, pois temos visto que as diferenças em alguns casos notadas são devidas ao grau de civilização, isto é, conseqüentes a fatores ambientes e não a elementos próprios a cada um dos agrupamentos humanos que têm sido estudados, temos colocado todos os indivíduos a nós enviados ombro a ombro e, na curva binominal com eles formada, encontramos lado a lado, com semelhantes atributos morfológicos, faiodérmicos com leucodérmicos, melanodérmicos com xantodérmicos, leucodérmicos com xantodérmicos, faiodé-

micos com melanodérmicos, faiodérmicos com xantodérmicos, leucodérmicos com melanodérmicos. Isto porque, em todas as etnias, os indivíduos se distribuem nos três grupos já citados, dos brevilineos, normolineos e longilineos. Preferimos estudar os indivíduos dentro do critério sociológico de responsividade (todos os alunos de escolas para normais são responsivos) não nos preocupando com o pigmento, nem com a origem do indivíduo, quer seja ele do norte, do centro ou do sul do país, descendente de pais e avós brasileiros, ou descendentes de estrangeiros, ou da mistura de estrangeiros com brasileiros. Temos mesmo notado que alunas estrangeiras que, para aqui vieram nos primeiros anos de existência, se mostram, na vida escolar quanto ao peso, altura, reações psíquicas, aproveitamento escolar e aparecimento do mensturo, em tudo semelhantes às brasileiras descendentes de brasileiros e as filhas de estrangeiros nascidas no país. Nas observações que já vamos colhendo e, medida que elas aumentam, mais nos convencemos de que o meio é fator preponderante na estruturação do indivíduo, imprimindo-lhe características que são comuns a todos quantos se encontram sob sua influência, bastando, para tanto, que a sua atuação seja relativamente demorada.

Desejamos também, e já as estamos realizando, obter as curvas da menstruação e da puberdade nos escolares do Distrito Federal, para que possamos empregar noção colhida em nosso meio aos nossos casos e não mais ficarmos a fazer aplicação em brasileiros de índices e valores colhidos de estrangeiros.

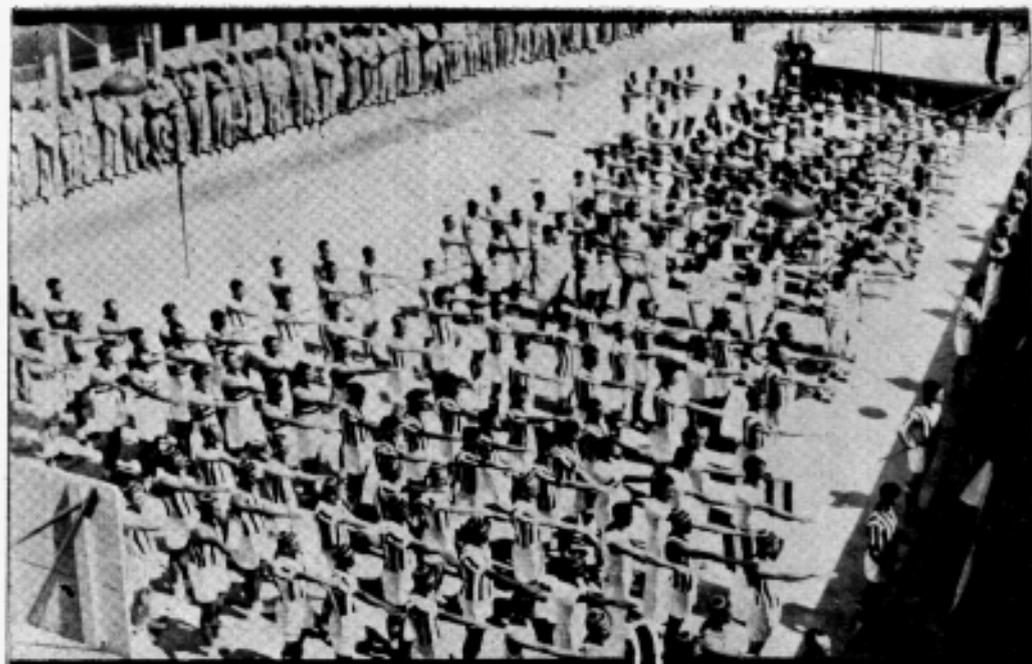
Procuramos, no Gabinete Médico de Contrôlo da Educação Física das Escolas Secundárias Técnicas, dar novos rumos à questão de Educação Física, bem como aos estudos de antropologia, realizando-a com o indivíduo em movimento, vivo, de maneira dinâmica e não estática como a clássica antropologia, deprezando propositadamente conhecimentos considerados clássicos, mas que nada significam do ponto de vista biológico e sociológico, pois são verdadeiras fantasias de cérebros cultos, porém afastados das realidades; assim, a série não pequena de índices e coeficientes que não resistem a menor crítica.

# Batismo do Barco "Estados Unidos do Brasil"



POMPOSA SOLENIDADE REALIZOU A POLÍCIA ESPECIAL, NA LAGOA RODRIGO DE FREITAS, POR OCASIÃO DA INAUGURAÇÃO DE SEU NOVO "OUT-RIGGER" A 8, QUE FOI BATIZADO POR "ESTADOS UNIDOS DO BRASIL"

O torneio esportivo  
interno no Corpo de  
Fusileiros Navais



No Reg. de Fusileiros Navais

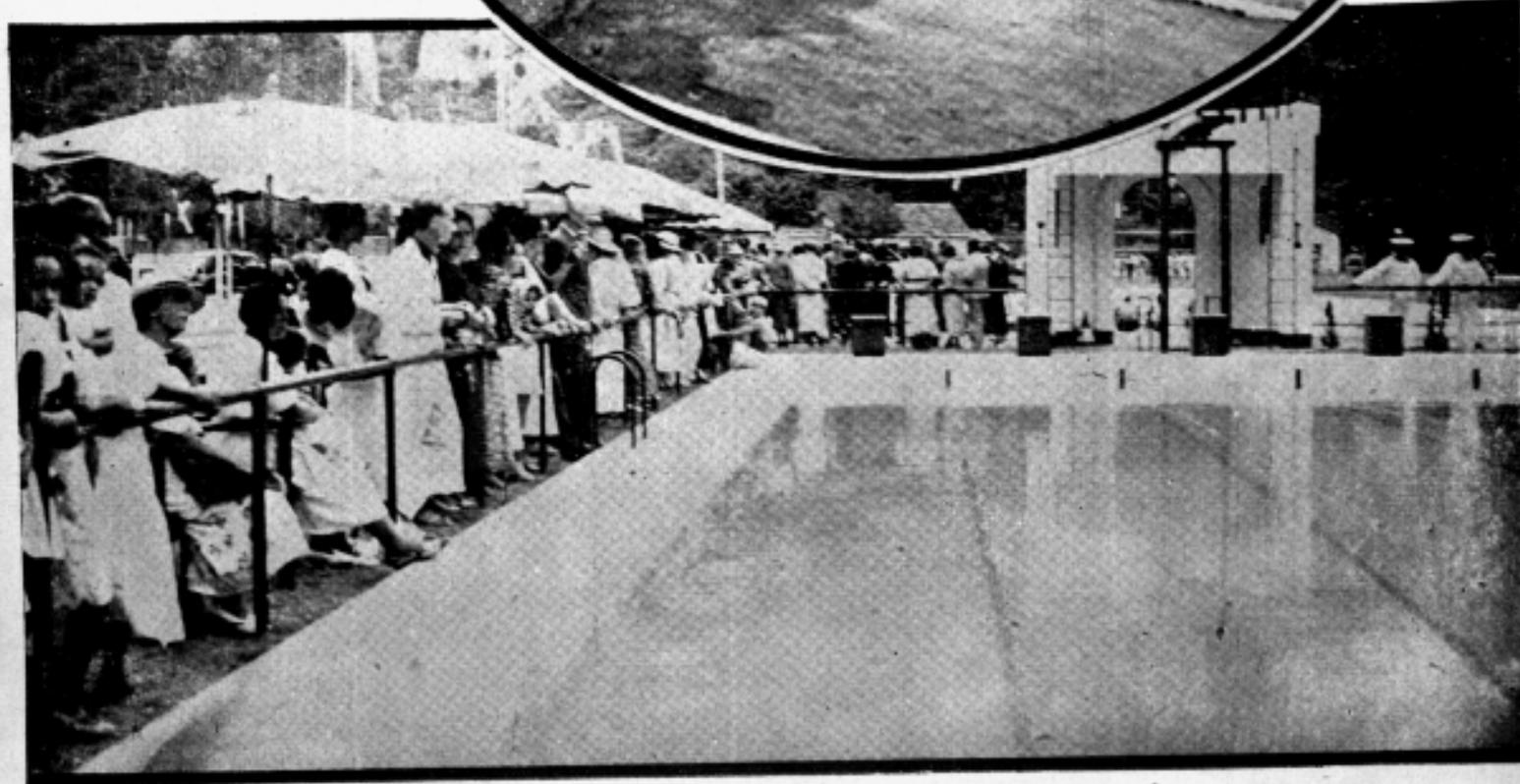


**E'** notável o carinho com que é tratada a educação física e esportiva entre os fusileiros de nossa Marinha de Guerra.— Estas gravuras mostram alguns aspectos das imponentes solenidades levadas a efeito, por ocasião da inauguração do torneio interno, onde ases do nosso esporte se salientariam.

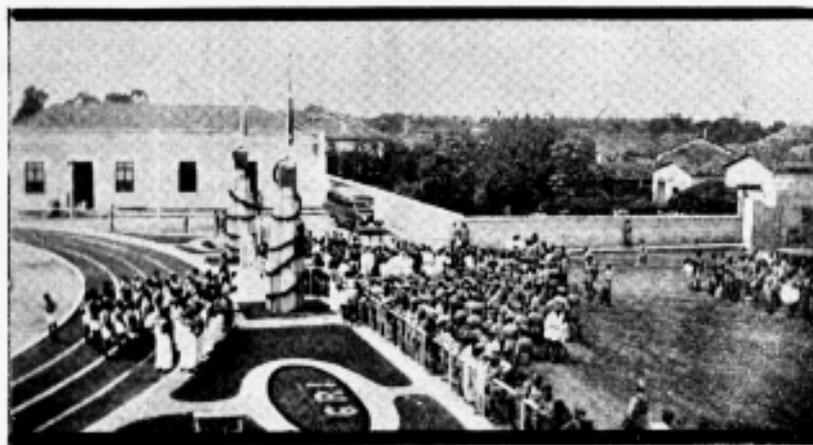
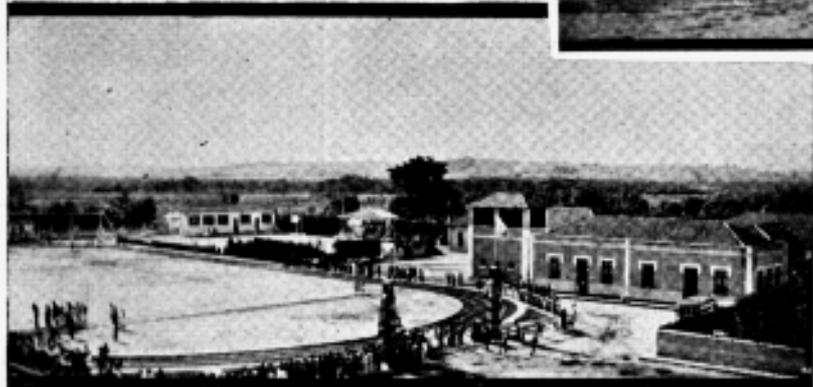
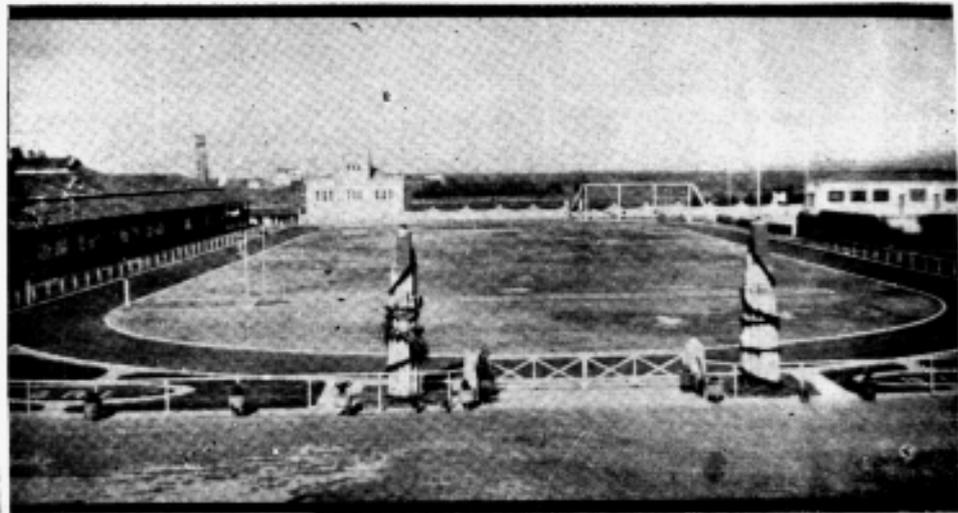
# No Forte "Duque de Caxias"



O FORTE DUQUE DE CA-  
XIAS, NO LEME, ACABA DE  
FUNDAR MAIS UM MARCO  
PARA O PROGRESSO DO ES-  
PORTE NACIONAL, COM A  
INAUGURAÇÃO DE SUA MA-  
GNÍFICA PISCINA OLÍMPI-  
CA, NO RECINTO DE SEU  
ESTÁDIO DE EDUCAÇÃO FÍ-  
SICA. ESTAS GRAVURAS RE-  
PRODUZEM ALGUNS ASPE-  
CTOS TOMADOS DURANTE  
OS FESTEJOS INAUGURAIS  
AOS QUAIS COMPARECEU  
A ÉLITE SOCIAL DO BAIRRO,  
ALÉM DAS AUTORIDADES  
MILITARES



# No 6º R.I.

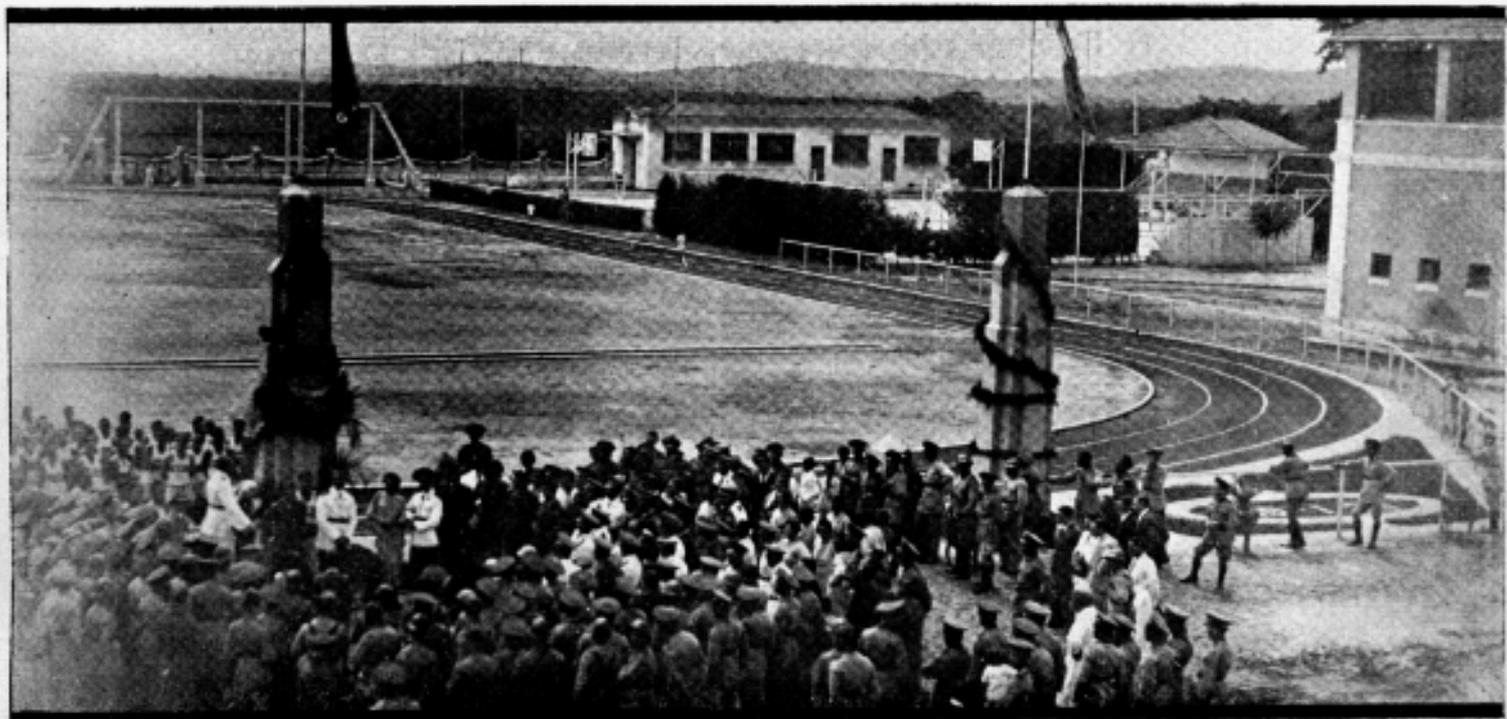


## EM CAÇAPAVA

### A inauguração do estádio

Com grande brilho, foi inaugurado o estádio de atletismo "Coronel Fleuri", do 6º Regimento de Infantaria, aquartelado em Caçapava, Estado de São Paulo. A essa solenidade, compareceram os representantes das altas autoridades da 2ª Região Militar e da Força Pública de São Paulo. Concorreram às provas atlético-desportivas da inauguração as seguintes corporações militares e entidades civis: Força Pública de São Paulo, 5º R. I., 6º R. I., Clube de Regatas de Guaratinguetá, A. A. Caçapavense e a equipe de tennis do Espéria. A abertura do portão principal foi feita pelo patrono do estádio, o Coronel Fleuri de Souza Amorim. Discursaram sobre o ato solene o Coronel Libânio da Cunha e o 2º Ten. Vitor Marques dos Santos, construtor da elegante praça de esportes. A festa foi abrilhantada por algumas demonstrações esportivas levadas a efeito por Ivo Simoni, grande tenista do Espéria, e por Lúcio de Castro, campeão sul-americano de salto com vara.

A "Revista" se congratula com os seus prezados camaradas do 6º R. I. por esta grande realização material, que representa mais uma vitória da campanha que o Exército tem movido em favor da melhoria física dos brasileiros.





No 3º B.C.M.  
da F.P. Mineira

Na longínqua cidade mineira de Diamantina, situada numa zona montanhosa do norte do Estado, a 1.300 metros de altitude, possuidora de ótimo clima serrano — está aquartelado o 3º B. C. M. da Força Pública de Minas, sob o competente comando do Ten. Cel. João Lemos, que já fez um estágio na E. E. F. E., tomando conhecimento das questões primordiais da educação física.

O interesse das altas autoridades estaduais pela cultura corporal dos componentes de sua força policial, aliado à larga visão do Cmt. Lemos — valeram ao 3º B. C. M. a construção de um estádio, para o qual se fizeram esforços inauditos. Conforme se vê das fotografias desta página, em virtude do terreno ser montanhoso, tiveram que fazer um grande movimento de terras, afim de conseguirem a planície suficiente, sobre a qual construíram campos de basquete, volei, futebol, pistas de corridas, de saltos, etc. A execução de tão volumoso trabalho coube aos próprios soldados do Batalhão, que trabalharam satisfeitos de estarem fazendo uma obra para eles mesmos.

O Cmt. Lemos proveu seu batalhão do material esportivo necessário. A instrução física é lá ministrada por oficiais diplomados pela E. E. F. E.

A Revista se congratula com o Cmt., oficiais e praças do 3º B. C. M. pelo êxito de tão importante empreendimento, e augura a esta Unidade a máxima prosperidade, esperando que de lá saiam os futuros campeões mineiros de atletismo e de esportes coletivos.



# Modificações sobre dimensões de campo e peso de bola, feitas pela F. I. F. A.

## DIMENSÕES DO CAMPO

O campo de jogo será o seguinte: comprimento máximo 120 metros; comprimento mínimo 90 ms. Largura máxima 90 ms.; largura mínima 45 ms.

## DEMARCAÇÃO DO CAMPO

O campo de jogo será delimitado por linhas retas. As das extremidades serão as "linhas de fundo" e as dos lados serão as "linhas laterais". Do encontro das linhas laterais com as linhas de fundo, deverão resultar ângulos retos. Será colocado, em cada ângulo, uma bandeira, cuja haste não terá menos de 1m,50 de altura. Uma linha traçada paralelamente às linhas de fundo dividirá o campo em duas partes iguais. O centro do campo será marcado no meio desta linha e um círculo de 9m,15 de raio será traçado ao redor desse ponto.

## AS METAS

As metas serão formadas por dois postes verticais colocados sobre a linha de fundo, equidistantes das bandeiras de canto, espaçados de 7m,32 e ligados por uma barra transversal distante 2m,44 do solo. A largura máxima dos postes e da barra será de 0m,12.

## A ÁREA DE META

A 5m,50 de cada poste da meta, formando ângulo reto com a linha de fundo, será traçada de cada lado uma linha de 5m,50 de extensão. As extremidades destas duas linhas serão ligadas por uma linha paralela à linha de fundo e a área delimitada por estas linhas será chamada "área de meta".

## ÁREA DE PENA MÁXIMA

A 5m,50 de cada poste da meta, formando ângulo reto com a linha de fundo, medindo cada uma 16m,50 de extensão e as duas linhas assim formadas serão ligadas por uma terceira, paralela à linha de fundo. O espaço compreendido entre estas linhas será a "área de pena máxima". Será visivelmente marcado um ponto em frente e a 11 ms. de distância do centro exato da meta; este ponto será a marca de penalidade máxima.

## A BOLA

A circunferência mínima da bola será de 0m,68 e a máxima de 0m,71. O invólucro será de couro e não deverá ser empregado na sua confecção qualquer material que puder constituir perigo para os jogadores.

A bola, no começo da partida, deverá pesar 369 a 425 gramas.

## DIMENSÕES DO CAMPO DE JOGO NAS PARTIDAS INTERNACIONAIS

Nas partidas internacionais, as dimensões do campo serão: comprimento máximo 110 ms.; comprimento mínimo 100 ms. Largura máxima 75 ms.; largura mínima 64 ms.

# Medicina Desportiva

## Do Contrôlo Médico Sobre o Aparelho Respiratório

Um aparelho que merece particular atenção do médico desportivo é o respiratório.

Para fazer um juízo seguro do aparelho respiratório dos atletas a êle confiados, o médico desportivo terá em seu gabinete todo o aparelhamento necessário: fita métrica, espirômetro, cronômetro de precisão, manômetro de mercúrio ou de mola, e até aparelho de Raios X, que, em razão de seu preço elevado, nem sempre pode ser adquirido. Com a fita métrica, o médico obtém a elasticidade torácica, com o espirômetro a capacidade vital, com o cronômetro a frequência respiratória e a apnéia voluntária, e com o manômetro e o cronômetro a resistência respiratória.

Definamos cada um destes dados biométricos. A elasticidade torácica é a diferença registrada nos movimentos de ampliação e retração do tórax. Essa diferença é consignada pelas medidas diametraes ou perimetrais, sendo que estas últimas são as mais comumente pesquisadas.

A capacidade vital tem, pela sua importância, um lugar saliente na educação física. A capacidade vital é a maior quantidade de ar que podemos expelir dos pulmões em uma expiração forçada, após uma inspiração profunda prévia (Sette Ramlho). Ela varia com o sexo e a idade, havendo também uma estreita ligação entre a capacidade vital e a altura, muito mais acentuada do que com o perimetro torácico. Os indivíduos altos têm geralmente uma ótima capacidade vital.

Os desportos, na sua grande maioria, aumentam também a capacidade vital, principalmente os que exigem maior trabalho dos membros inferiores; daí, a frase de que "respiramos com as pernas", que até certo ponto se tornou popular.

A capacidade vital é medida com os espirômetros, sendo que o mais usado é o espirômetro sêco de Barnes.

A frequência respiratória é o número de movimentos respiratórios por minuto. Este número varia nos indivíduos sadios entre 16 a 20, sofrendo, porém, modificações ainda maiores com o exercício físico, a digestão, a idade, o sexo, a pressão barométrica, o frio e o calor.

A força expiratória e a resistência respiratória são medidas por manômetros, havendo, para isto, diversos tipos de aparelhos; como o pneumomanômetro de Pachon e o pneumômetro de mercúrio de Waldenburg; entretanto, um simples manômetro de mercúrio ou de aço serve para esse fim.

A apnéia voluntária é outra prova de que se lança mão constantemente em um gabinete de educação física, que consiste em suspender, após uma inspiração média, os movimentos respiratórios pelo máximo de tempo suportável. É de capital importância para os candidatos à Aviação e para os que se destinam a mergulhadores e corredores, onde um bom fôlego é sempre exigido.

Feito este ligeiro parêntesis, necessário para melhor compreensão do assunto, o médico, em face do atleta, vai submetê-lo a estas diversas provas biométricas, para depois, analisando os resultados obtidos, fazer seu juízo sobre o aparelho respiratório do mesmo.

Ao tomar a frequência dos movimentos respiratórios, três hipóteses se podem dar: ou o atleta está com o ritmo normal, ou apresenta aumento ou diminuição dos movimentos respiratórios.

Si o individuo tem 16 a 20 movimentos respiratórios por minuto, o médico tem uma boa indicação sobre o bom funcionamento de seus pulmões. Si os movimentos respiratórios estão

diminuídos, isto não constitue, isoladamente, sintoma mau, porque, segundo Arnold, há indivíduos treinados que apresentam até 8 movimentos respiratórios por minuto. A bradipnéia, sendo então acompanhada de aumento de linfócitos no sangue (linfocitose), de hipotensão arterial e de bradicardia, tudo leva a crer tratar-se de um individuo fortemente treinado. Si o atleta, porém, apresenta taquipnéia, esta pode correr por conta de emoção, que convém ser afastada, procurando-se distraí-lo por todos os modos, por ocasião da tomada. A taquipnéia, a-pesar-de tudo persistindo, convém submetê-lo às outras provas, porque provavelmente terá como causa uma elasticidade torácica pequena ou uma capacidade vital diminuída.

Tirada a frequência dos movimentos respiratórios, o médico, com a fita métrica e com o espirômetro, vai ter informações mais detalhadas sobre o aparelho respiratório. Si a elasticidade torácica for mais de 5 centímetros e o espirômetro acusar mais de 3 litros e meio de capacidade vital, a função respiratória está no limite da normalidade. Ao registrar, porém, a capacidade vital dos atletas, o médico deve estar ao par do esporte que êles estão praticando, porque a capacidade vital varia, segundo se trata de esportes com respiração retida ou com respiração livre. Assim, os indivíduos que praticam esporte com respiração retida (mergulhadores, corredores de velocidade, saltadores em distância e em altura, levantadores de halteres, etc.), têm capacidade vital menor do que os que praticam esforços com a respiração livre (corredores de fundo, meio fundo, remadores, jogadores de futebol e basquete, etc.). Tanto isto é verdade, que, si submetemos um desportista à prova de Weischolder, que consiste em levantar um peso e tomar logo depois a capacidade vital, verificaremos que ela diminui em relação à que foi registrada antes da prova, voltando depois, pouco a pouco, à normalidade.

Apresentando o atleta submetido ao exame uma elasticidade torácica pequena, uma capacidade vital abaixo de dois e meio litros, e que seu mau aspecto físico coincidir com tosse, febre vespertina, taquipnéia, expectoração, o médico tem todos os elementos para desconfiar de tuberculose, que outros exames (exame de escarro e rádio-diagnóstico) confirmarão.

Uma vez positivado o diagnóstico de tuberculose pulmonar em evolução, o médico desportivo deve suspender todo e qualquer exercício para não diminuir-lhe a resistência já um tanto alterada pelo terrível mal. Si a tuberculose, porém, for crônica, e que os sintomas estejam bem diminuídos em intensidade, o médico poderá autorizar, com muita cautela, os exercícios com respiração livre, proscrevendo todo exercício com respiração retida e todo aquele que tenha caráter de competição.

Com este rápido estudo, vê-se logo a importância enorme do controle médico no esporte em geral e dêle se depreende que si o aparelho circulatório é o que mais requer do médico cuidados especiais, o aparelho respiratório contudo não lhe fica atrás. Houvesse em todo clube esportivo um médico entendido em medicina esportiva, com um gabinete adaptado para as provas biométricas de rotina, feitas sistematicamente na E. E. F. E., os resultados das competições seriam mais animadores e muitos desastres seriam evitados; existisse controle médico, o treinador estaria ao par de todos os atletas relapsos que, nas vésperas das provas, consomem suas energias em noitadas de orgias, como também fariam um juízo muito mais seguro das possibilidades de seus instruídos.

A ficha biométrica é uma necessidade que se impõe em toda associação esportiva, sendo, a meu ver, tão indispensável como a carteira de identidade. Por ela, os individuos fracos para o esporte seriam eliminados, os portadores de doenças orgânicas descobertos, os ligeiros defeitos seriam corrigidos pela educação física; e desta maneira, todos lucrariam — desde o atleta, que ficaria conhecendo as suas deficiências, até o público que paga para assistir partidas interessantes, em que se degladiem homens fortes e sadios, destituídos de achaques e aleijões... Organizem os dirigentes do esporte nacional uma ficha biométrica ideal e, si não quiserem ter trabalho, adotem a da E. E. F. E., que é ótima, entreguem os seus atletas a um médico criterioso que faça escrupulosamente o seu controle diário, acabando-se assim de vez com o empirismo reinante em nossos meios esportivos.

Cuidem os técnicos mais seriamente do aperfeiçoamento da raça, melhorem o estilo defeituoso de seus atletas, deixem aos especialistas o controle médico e aguardemos melhores dias para o esporte brasileiro.

Pelo DR. LAURO BARROSO STUDART  
DA E. E. F. E.

# Indivíduo, Esporte e Raça

Por SOUZA RAMOS

*Nenhuma lei, das muitas que foram elaboradas e tiveram sanção na antiguidade, alcançou tão grande repercussão como a de Licurgo. E embora os pósteros do legislador grego, desde então até os nossos dias, não tivessem tido a coragem de tornar a introduzi-la, a crítica de todos os povos lhe tem reconhecido os benefícios eminentemente salutares.*

*Aliás, sem arvorar em leis os princípios do grande edil, há modalidades em que todos são concordes em aplicá-los. Num caso de peste contagiosa, ninguém hesita em sacrificar um indivíduo, ainda que precioso, em bem da coletividade. Ora, não é menos perigoso o contágio que vai dizimar ocasionalmente um certo número de indivíduos, do que a intrmissão de monstros, tarados e "détraqués", que vão enfraquecer a raça. Para a ciência moderna, existe um meio mais suave para se chegar aos mesmos fins colimados por Licurgo: é a esterilização. Porém, mesmo contra esta, insurgem-se os sentimentalistas que acham suprema crueldade acumular aos defeitos naturais, o cerceamento de funções orgânicas.*

*Este sentimentalismo doctio presta um desserviço à eugenia e deveria ser considerado como crime de "lesa-racialidade".*

*Felizmente, todo o organismo, e portanto também o racial, procura algures o remédio de que carece. Cabe aos esportes suprir as falhas dos processos de seleção racial e do seu aperfeiçoamento.*

*O esporte, qualquer que seja a sua modalidade, robustece o indivíduo, tornando-o inacessível aos males que o possam debilitar. As nações sentem, nos seus sentimentos de existência coletiva, a necessidade incoercível de um organismo forte nos seus indivíduos.*

*Daí o surto florescente de agremiações esportivas e a criação de disciplinas ginásticas desde os primeiros anos da vida escolar.*

*A Alemanha de após-guerra impressionou mais o mundo com a dedicação integral e decidida do seu povo aos exercícios desportivos do que pròpriamente com seu espírito belicoso tradicional.*

*E' que a nação compreendeu, através da clarividência de seus filhos, clarividência produzida pelo seu insofismável grande adiantamento cultural, que, pátria derrotada militar e financeiramente, só lhe restava um apanágio de força, um índice de vida, um incentivo animador — a vitória física dos indivíduos.*

*E, com esse vigor que predispõe ao trabalho, com esse trabalho que leva ao progresso financeiro, nós vimos a revivescência do povo alemão, ressurgindo da pavorosa catástrofe, quasi que exclusivamente por força de seu vigor esportivo.*

*Nosso país não atravessou tão tremendo período. Não desceu da categoria de vanguardeiro, como era a Alemanha de 1914, para a posição de agrilhado, como ficou a Alemanha de 1918. Nem por isso, entretanto, estamos em melhores condições. Si não tivemos derrotas e indenizações, temos uma imensidade territorial deliquescente e uma insurreição popular deficientíssima.*

*Contra estes dois fatores deletérios da nossa formação étnica, o esporte pode prestar valioso concurso. Esporte nas escolas, esporte nos clubes, esporte nas empresas comerciais e industriais, esporte nas casas particulares, esporte em toda parte onde se possa atingir o indivíduo.*

*Si, de um lado, é obra meritória cada cidadão brasileiro fomentar o alfabetismo, de outro não o é menos cada um concorrer, na medida de suas forças, para a difusão ampla, franca e intensa do esporte.*

*O organismo sadio é um complexo de fatores vários: hereditariedade, alimentação, "habitat", usos e costumes. Falta-nos apenas, no grau devido, a dupla educacional — instrução e vigor — afim de realizarmos aquela unidade ideal, base de toda raça forte e superior, fundamento de potência racial, de individualidade patriótica: — "Mens sana in corpore sano".*

# Histórico do Departamento de Educação Física do Estado de São Paulo, de 1931 a 1934

A origem real do Departamento de Educação Física do Estado de São Paulo, criado a 26 de janeiro de 1931, remonta a 1924, quando a fundação das Federações Paulistas de Atletismo e de Tênis deu início efetivo ao movimento em prol das entidades esportivas especializadas.

Foi efetivamente a partir de 1924 que a Associação Paulista de Esportes Atléticos começou a deixar de ser a entidade máxima dos esportes terrestres em São Paulo, cada vez mais se restringindo — e sendo restringida, também — à prática do futebol, esporte a que sempre dedicou quasi todos os seus esforços, fato este que justamente provocou a formação das referidas entidades.

A proporção que aumentavam o número e a variedade de tais entidades, tornava-se cada vez mais evidente a necessidade de um organismo coordenador de todas elas, mas organismo este formado por elementos que não fizessem parte integrante delas e dispusessem, além disso, de recursos e de autoridade excepcionais.

Ao mesmo tempo, o esporte em São Paulo chegava a tal desenvolvimento quantitativo, que já começavam a aparecer os primeiros casos de praticantes da educação física prejudicados pela falta absoluta de controle médico e mesmo de qualquer orientação racional sobre a matéria. Si era relativamente pequeno o número dos que praticavam ginástica, era muito grande entretanto o total dos que faziam intensamente esporte, sobretudo o futebol, grande favorito do público e dos dirigentes.

Na imprensa, entretanto, a reação vinha de longe. Já em 1918, ao instituir a corrida a pé, denominada "Prova Estadinho", a redação do jornal "O Estado de São Paulo" exigia que os candidatos apresentassem atestado médico de que podiam correr sem perigo, nem risco, os 24 quilômetros e tanto do percurso. A providência podia não ser inteiramente eficaz, mas o princípio já estava firmado, reconhecido.

Nos outros jornais também surgiam brados isolados, que se foram avolumando, a ponto de atrair a atenção de um dos maiores apaixonados pela fisiocultura, o doutor Artur Neiva, então diretor do Instituto Biológico. É de tal modo o dr. Neiva ficou convencido de que a educação física carecia ser racionalmente orientada, dirigida e fiscalizada e que, ainda, só ao Governo poderiam, deveriam caber essa orientação, direção e fiscalização — que uma das suas primeiras providências, ao ser nomeado Secretário do Interior do primeiro Governo revolucionário de São Paulo, foi formar uma comissão encarregada de estudar as bases de uma repartição de Estado, exclusiva e especializada para tratar da educação física.

E foi assim que na sua gestão se fundou a 26 de janeiro de 1931, o Departamento de Educação Física do Estado de São Paulo, com o mesmo programa que hoje tem, e igual, nas suas linhas gerais, à arquitetura administrativa da atual repartição.

Fundado o Departamento, sua instalação demorou alguns meses, mas finalmente se processou em maio, graças aos esforços do dr. Benedito Montenegro, ilustre facultativo e notável esportista apaixonado, que se encontrava à testa da Secretaria da Educa-

ção, a qual substituiu a do Interior, que fôra extinta.

Sob a direção do dr. Antônio Baima, chefe da comissão encarregada pelo doutor Neiva de estudar as bases da sua organização, o Departamento iniciou seus trabalhos, fazendo o levantamento da situação da educação física. Para isto, realizou, em colaboração com a Diretoria Geral do Ensino, um inquérito sobre as condições do ensino da ginástica nos grupos escolares da Capital e do Interior, ao mesmo tempo que procedia, diretamente, ao recenseamento ginástico e esportivo do Estado.

Compreendendo a necessidade e urgência de atrair para a educação física justamente aqueles que mais desconhecem os seus benefícios, o Departamento estudou, também, a possibilidade de aulas de ginástica noturnas nos bairros operários, tratando de localizar, nesses mesmos bairros, também, vários parques infantis (*play-grounds*).

No ano de 1931, foram, pelo Departamento de Educação Física realizados dois cursos sumários de educação física, um de caráter rápido, para os professores estaduais do interior e outro mais desenvolvido, conquanto ainda elementar, para professoras da Capital.

Ao mesmo tempo, a nova repartição de fisiocultura movimentava intenso e útil intercâmbio nacional e internacional, colhendo e sistematizando informações de grande valor e interesse, muitas delas habilitando-o a traçar com segurança os fundamentos da sua Escola Superior de Educação Física.

Além dos seus órgãos normais de administração, o Departamento procurou a colaboração de destacados elementos nos meios de ginástica e do atletismo, instalando e fazendo funcionar as comissões especializadas dessas atividades físicas.

Tendo verificado, pelas respostas dadas aos quesitos do seu recenseamento esportivo, que uma das dificuldades de que sofriam os clubs esportivos era a taxaçoão que lhes impunham os fiscos municipais, estaduais e federal — o Departamento estudou muito cuidadosamente o assunto, elaborando a respeito um extenso e minucioso memorial, que encaminhou ao governo do Estado, pedindo-lhe, não só sensível redução nesses impostos, mas também a sua unificação, no sentido de tornar mais fácil e possível a respectiva arrecadação.

Outro resultado do recenseamento foi evidenciar que os campos de futebol de quasi todos os clubes de São Paulo não obedeciam aos indispensáveis requisitos técnicos e práticos, variando muito, não só nas suas dimensões, mas também "na proporção" dessas dimensões, pelo que o Departamento elaborou um plano de racionalização de tais campos, ao mesmo tempo que cuidava dos meios e modos de fazer correr em redor deles pistas sumárias de atletismo, afim de favorecer a expansão dos esportes atléticos, principalmente no interior, onde são pouco conhecidos e mal apreciados.

Neste sentido, de zelar pelas instalações esportivas, o Departamento cuidou seriamente da construção do estádio oficial de São Paulo, recolhendo e consolidando, não só tudo que localmente existia sobre o assunto, afim de aproveitar o grande terreno cedido ao governo do Estado no Pacaem-

bú, mas também obtendo no estrangeiro informações exatas sobre tudo que de mais eficiente se fizesse na matéria.

Ainda no campo das instalações ginásticas e esportivas, o Departamento de Educação Física fez em todas as municipalidades do Estado de São Paulo uma campanha no sentido de obter que elas contruissem os seus parques infantis, para o que ofereceu todas as necessárias informações. E lembrou a todas elas a conveniência de, mesmo sem que pudessem agora construir tais parques infantis, reservar ao menos, para eles, as áreas convenientes.

Outra iniciativa do Departamento foi pedir ao governo para agir no sentido de que o provimento dos cargos de instrutores de ginástica nos estabelecimentos públicos do Estado se processasse somente mediante concurso de habilitação, afim de ir selecionando e preparando os mestres de fisiocultura.

Tais foram as principais atividades do Departamento de Educação Física de São Paulo no primeiro ano da sua existência, de maio de 1931 a maio de 1932, bastando inteirar-se dos assuntos da sua especialidade para verificar a necessidade e urgência de ser o seu regulamento modificado, para que suas atribuições ficassem melhor ampliadas e definidas, tanto mais quanto já se fazia imperativa a instalação da Escola Superior de Educação Física.

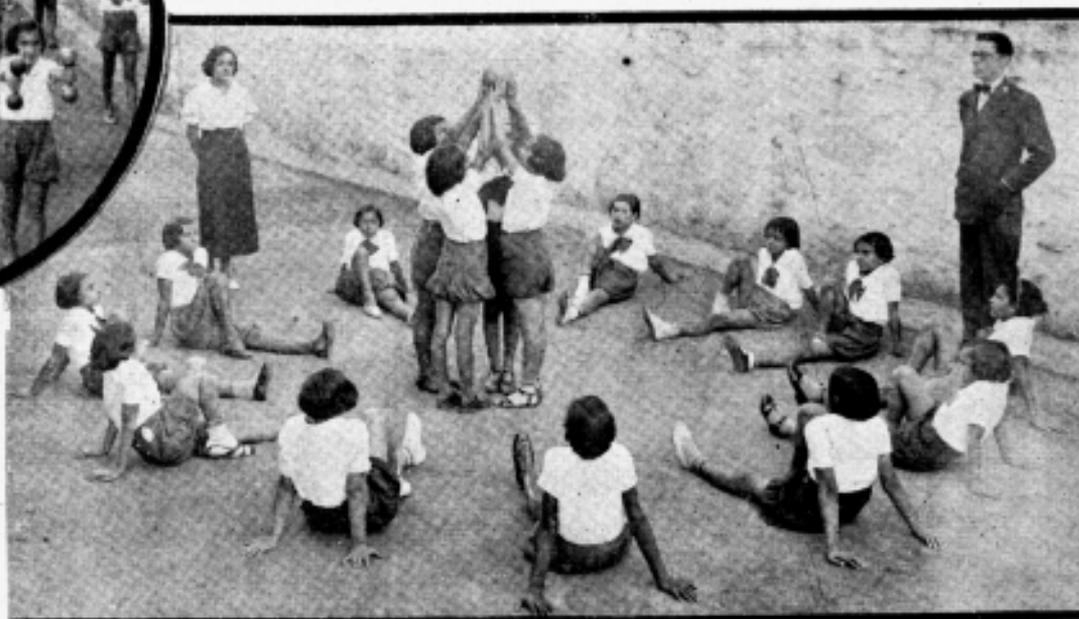
Essa ampliação do regulamento acabava de ser pedida ao governo, quando rebentou a revolução de 1932, alterando profundamente o ritmo da vida paulista.

Poucos meses depois, em fevereiro de 1933, o governo do General Valdomiro de Lima extinguiu o Departamento de Educação Física e ampliou as finalidades da Diretoria Geral do Ensino, fazendo dela um Departamento da Educação e nele incluindo, sob o título de Serviço de Educação Física, a organização do Departamento de Educação Física com o seu primitivo pessoal.

Essa reforma não consultava os interesses superiores da fisiocultura, tanto que o próprio diretor do Departamento de Educação, dr. Fernando de Azevedo, modificou as bases do Serviço de Educação Física, por iniciativa e proposta dos seus chefes, antigos funcionários do extinto Departamento, mas nem assim logrou dar-lhe a necessária eficiência. E deste modo, durante mais de um ano, permaneceu praticamente inativa a organização oficial da educação física em São Paulo, até que em 16 de maio de 1934, o governo do interventor dr. Arnaldo de Sales Oliveira restabeleceu o Departamento, com o seu mesmo quadro, dando-lhe, em 1º de agosto do mesmo ano, o seu atual regulamento, ampliando e definindo melhor as suas complexas atribuições.

A 1 de agosto, também, graças aos esforços do então secretário da Educação, doutor Cristiano Altenfelder da Silva, instalou-se a Escola Superior de Educação Física, como parte integrante do Departamento, nela começando a funcionar o seu primeiro curso de instrutores de ginástica, cujos alunos e alunas visitaram o Rio de Janeiro, em viagem de confraternização e de estudos com a Escola de Educação Física do Exército.

*Grupo  
Escolar  
de Mirai,  
Minas*



DURANTE A INSTRUÇÃO DE  
GINÁSTICA — UM JÓGO —  
O TEAM DE FOOT-BALL DO  
GRUPO.



# Ginástica de conservação da idade madura

( CONTINUAÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR )

Pelo Cap. Ivanhoé Martins

| EXERCÍCIOS                               | COMO DEVE SER PRATICADO  | VANTAGENS  | OBSERVAÇÕES   |
|--|--|--|---|
| Marcha                                   | Sob forma de excursões   | Exercício higiênico e de fácil dosagem   | Exercício incompleto—interessa pouco os braços e o abdômen e ativa moderadamente a respiração. Estes inconvenientes desaparecem quando é praticado em andadura viva e sustentada em terreno variado |
| Corrida                                  | Adotar andadura moderada. Evitar as corridas de velocidade ou meio fundo                                   | Provoca ampla respiração, ativa a circulação e provoca o desaparecimento de gorduras                                 | Ainda incompleto, no que diz respeito aos braços e à cintura abdominal  |
| Lançamento—Pêso—Disco e Dardo            | Excelente para os homens já iniciados; entretanto, evitar competições                                      | Exerce uma ação benéfica e moderada sobre segmentos superiores   | Exigem impulsões bruscas e violentas, incompatíveis com os não iniciados ou idosos  |
| Natação                                  | Sob a forma de lição ativa e curta, pode ser praticada por muito tempo; nunca é tarde para se iniciar nela | Mantém a flexibilidade articular e a musculatura. Estimula a função digestiva e excita o apetite                     | O banho prolongado em água fria é contra-indicado para os nervosos e artríticos.  |
| Remo e turismo náutico                   | Excelente; a iniciação tardia não apresenta inconvenientes   | Fácil de graduar em intensidade, mantém flexíveis os músculos e as articulações. Age excelentemente sobre o abdômen. | Em competições, as funções cardíacas e pulmonares podem ser perigosamente solicitadas   |
| Tenis e Pelota                           | Prática moderada e entre homens da mesma idade   | Bem indicado. Bastante atração. De dosagem fácil, aciona toda a musculatura  | Evitar competições com homens mais moços  |
| Esgrima                                  | O assalto deve ser moderado. Cuidar do coração e dos pulmões. Trabalhar ao ar livre.                       | Exercício de desperdício por excelência  | Grande despesa nervosa. Pode provocar <i>surmenage</i>  |
| Patinação                                | Com moderação. Evitar quedas. Bom para os já iniciados.  | Higiênico  | Pode ocasionar quedas perigosas   |
| Equitação                                | De preferência, ao ar livre.   | Mantém a flexibilidade. Nos passeios simples, seus efeitos são insuficientes   | Não exige esforços muito intensos dos segmentos superiores, si for praticado sob a forma de passeio   |
| Polo                                     | Com moderação e entre homens da mesma idade  | As da equitação. Age sobre os segmentos superiores   | Esporte caro  |
| Golf                                     |  | Age sobre todas as funções do organismo  | Esporte caro  |
| Ciclismo                                 | Sob a forma de turismo.  | Age sobre a musculatura do segmento inferior e sobre a cintura abdominal   | Evitar competição   |
| Lutas—Jiu-jitsu, Box Inglês, Box Francês | Evitar competições   | Prática de golpes úteis à defesa individual  | Devem ser evitados os golpes violentos e perigosos e a prática com indivíduos moços   |
| Jogos esportivos—Volley, etc.            | Entre indivíduos do mesmo valor físico   | Ótimo efeito higiênico. Atração  | O Basket, muito ardoroso, pode ser perigoso. Deve, por isso, ser reservado a indivíduos já treinados  |

A prática dos esportes não indicados pode ser continuada após os 35 anos, por indivíduos já treinados e cada vez com maior moderação, até o abandono total.

# Estilização do método francês

Como fazê-la, em relação à educação física feminina,  
— nos estabelecimentos de ensino secundário —

POR IDÍLIO ALCÂNTARA O. ABADE

A educação física no Brasil está marcando, indubitavelmente, uma época de grande intensidade e desenvolvimento, graças ao esforço coletivo dos verdadeiros patriotas e sinceros amantes da grandeza de nossa gente.

Ao Exército, devemos render homenagens pela maneira carinhosa e acertada com que tem conduzido os problemas da educação física em nosso país, concretizando sua atividade na organização modelar dada à Escola de Educação Física do Exército — a mais perfeita do Brasil e talvez da América do Sul — e estendendo sua influência reformadora a quasi todos os Estados, principalmente ao Espírito Santo, Pernambuco, Minas Gerais, Baía e São Paulo.

Focalizando o problema da eugenia, os que anseiam por uma raça melhor têm procurado garantir a possibilidade de sua efetivação remota, cimentando sua base na atualização de esforços no sentido de fortalecer e aperfeiçoar os indivíduos de hoje: criam-se escolas especializadas e divulgam-se conhecimentos sobre a moderna educação física.

Não poupemos aplausos a essas realizações e procuremos divulgá-las com ardor e perseverança. Só assim conseguiremos que a cultura física seja um fator ponderável de progresso.

\* \* \*

Até pouco tempo, este ramo da educação constava dos programas com caráter mais ou menos facultativo, o que privava as nossas crianças e os nossos jovens dos seus benefícios reais, que só poderão ser atingidos com a dedicação de professores especializados, agindo com acerto e propriedade, numa situação bem definida.

Foi, justamente, essa falha lamentável que nos levou a encarar com seriedade o problema da educação física nas escolas, em geral, e o da educação física feminina nas escolas normais, em particular.

A deficiência das leis frustrava todas as tentativas e pejava todas as boas intenções.

Mas o problema aí estava e urgia solucioná-lo.

Visando o aperfeiçoamento da raça, o Departamento de Educação Física de São Paulo, colocando a questão no terreno da prática, voltou logo suas vistas para a educação física feminina, cuja necessidade é assoberbada pelo quasi abandono a que tem sido votada essa face das atividades educacionais.

A muralha dos preconceitos dificultava a aplicação dos métodos de cultura física à mulher. Quando isso não se dava, era a própria educanda que se desinteressava, ante uma série monótona de exercícios mal orientados e praticados em horário impróprio, com material deficiente, num ambiente inadequado. Enfrentando-os um a um, com oportunidade, foi possível superar todos esses obstáculos.

E' desnecessário lembrar aos leitores e aos precursores de uma nova e nobre campanha, os benefícios de uma educação física racional e as vantagens que ela traz para a mulher, revigorando e aperfeiçoando os órgãos, e equilibrando suas funções, estabelecendo a harmonia das formas.

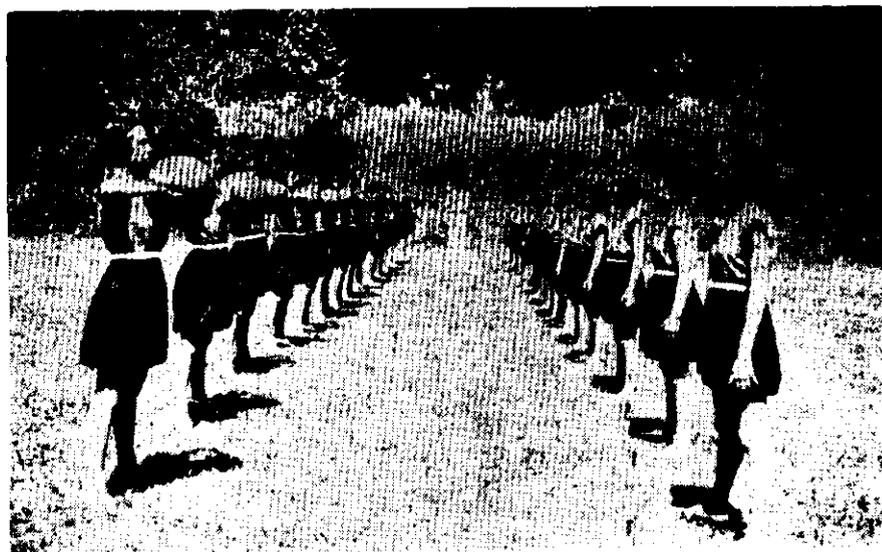
Mas o que nos interessa, no momento, é o aspecto didático da questão.

Acentuai, já, que era preciso seguir o método francês que, como de conhecimento geral, é o adotado pela União e pelo Estado de São Paulo.

Como já frisei, tínhamos de lutar com falta de local apropriado aos exercícios ao ar livre e com escassez de material.

E, apesar-dos obstáculos que tínhamos a vencer, deveríamos conseguir a adaptação dos exercícios do método francês correspondentes às sete famílias — marchar, escalar, saltar, levantar e transportar, correr, lançar, atacar e defender-se — introduzindo elementos de uma diretriz capaz de proporcionar um novo fator de eficiência.

Por outro lado, não podíamos falsear as finalidades do método e tínhamos de respeitar os característicos da lição que deveria ser **contínua, alternada, graduada, atraente e disciplinada.**



Evitando entrar em conflito com os preconceitos existentes e sem perder de vista a meta da educação física feminina, era preciso tornar as aulas de tal forma interessantes, que atraíssem o maior número possível de moças à prática de exercícios úteis.

Assaltou-nos logo a idéia de recorrer à música para solucionar nosso problema.

Consideremos, desde logo, que a influência exercida pela música assume três aspectos diversos, que vamos examinar sumariamente.

Em primeiro lugar, fazendo abstração da harmonia e da melodia, reconhecemos uma influência sugestiva do ritmo, que leva à regularidade dos movimentos, assegurando o equilíbrio dos seus efeitos.

Os exercícios executados dentro de uma estrutura dessa ordem, constituem a ginástica rítmica, de que não trataremos.

Em segundo lugar, consideraremos os efeitos fisiológicos da música, revelados numa variação da tonalidade emocional e na maior ou menor energia dos movimentos. A natureza dessa influência e o modo como se realiza é ainda assunto que permanece no terreno da discussão e da crítica. E' provável que as glândulas endócrinas, despertadas por mo-

dificações nas atividades psíquicas, atuem sobre todo o organismo, determinando variações na energia muscular e, paralelamente, movimentos de vaso-dilatação ou vaso-constricção, tudo contribuindo para estabelecer um estado orgânico e uma atitude favoráveis (ou desfavoráveis) à melhor execução dos exercícios. Seja como for, o que não se pode negar é a existência de tal disposição provocada pela música que, no caso de ser bem escolhida, torna-se um elemento de grande importância para a obtenção de melhores resultados.

\* \* \*

Finalmente, aliada a exercícios de natureza bem escolhida, a música dá à ginástica uma feição lúdica, pondo em jogo o fator interesse, que adquire foros de importância capital. Cria-se uma como que necessidade psíquico-biológica que leva o educando, irresistivelmente, ao campo de exercícios, onde encontra-

rá situações capazes de o satisfazer, porque responde aos seus motivos imperantes.

E' oportuno lembrar o que diz J. A. Barré, professor da clínica de moléstias nervosas da Faculdade de Estrasburgo: "La gymnastique rythmique n'est pas la danse d'hier, ni celle d'aujourd'hui, ni un sport banal, ni un simple exercice musical: elle utilise ces différents moyens, pour lier des éléments que la nature a rapprochés, et que l'éducation ordinaire dissocie souvent. Au moyen d'une discipline agréable, d'où les thèmes compliqués doivent être banis, elle établit la cohésion et l'harmonie entre les facteurs nerveux et musculaires; elle peut faciliter la véritable possession de soi-même, et former des individualités cohérents et forts".

Não foi nossa intenção transformar os exercícios do método francês em ginástica rítmica, mas apenas estilizar estes exercícios, adaptando a eles a música, como fator psicológico de grande importância.

Feita tal adaptação — sem que entrássemos para o terreno da ginástica rítmica propriamente dita — e respeitando a técnica da moderna educação física, o método francês satisfaz plenamente o que podemos observar com o avolu-

mar das fileiras de nossas educandas, embora não contássemos com o apoio das leis.

Assim, sem a pretensão de apresentar uma novidade, expondo o fruto do aturado trabalho com que conseguimos preencher as lacunas existentes na legislação sobre a matéria, satisfeitos por ver compreendidos nossos esforços, daremos a seguir, a título de exemplo, uma lição que esclarecerá melhor as diretrizes e os processos dessa orientação.

### Lição de educação física feminina para o ciclo secundário

Duração — 30 minutos.

Sessão preparatória (6 minutos).

**Evoluções** — Marcha formando figuras geométricas — primeiramente formando um triângulo, logo após paralelas, um círculo, uma estrela entrelaçando suas pontas e, finalmente, formando em coluna por quatro, para os flexionamentos.

**Flexionamentos: Braços** — Elevação dos braços no plano vertical, com abaixamento lateral — com flexão e extensão das mãos.

Ritmo — 15 m. c. p. m.

Repetição — mínimo 10 — máximo 20.

**Pernas** — Em decúbito dorsal — elevação dos joelhos, extensão das pernas.

Ritmo — 5 m. c. p. m.

Repetição — mínimo 6 — máximo 12.

**Tronco** — Com afastamento lateral, mãos nos quadrís, rotação e flexão do tronco.

Ritmo — 4 m. c. p. m.

Repetição — mínimo 5 — máximo 10.

**Combinados** — Elevação vertical dos braços passando pelo plano lateral combinado com flexão e extensão do tron-

co, seguido de um movimento de relaxamento dos braços, fazendo cair lateralmente cruzando na frente do tronco, voltando logo após no plano lateral.

Ritmo — 6 m. c. p. m.

Repetição — mínimo 4 — máximo 8.

**Assimétrico** — Elevação dos braços a frente, vertical e lateral, com um tempo de retardamento combinado com flexão e extensão das pernas.

Repetição — mínimo 7 — máximo 14.

**Caixa torácica** — Com circundação dos braços flexionados.

Repetição — 3 a 5 vezes.

### Lição propriamente dita

Duração — 21 minutos.

**Marchar** — Coluna 1 e 3 entrelaçando coluna 2 e 4 e logo após coluna 2 e 4 entrelaçando 1 e 3; com elevação dos joelhos coluna 1 e 3 voltaia 2 e 4, em seguida marcha na ponta dos pés formando em círculo.

**Escalar** — Este exercício deve ser substituído por um exercício de equilíbrio. Por exemplo, marcha com elevação das pernas à frente, lateral e para trás, combinado com elevação dos braços à frente, lateral e vertical.

**Saltar** — Em cadência moderada, saltar com corda ou simplesmente imitar.

**Levantar e transportar** — Em círculo, formar uma corrente, em decúbito dorsal, colocando a cabeça entre as pernas da colega de trás, dando a mão direita à colega de trás e a esquerda à da frente. A última aluna levanta-se e, com o tronco flexionado, vai levantando as colegas deitadas, formando a corrente.

**Corrida** — Com cadência moderada, formar pequenos círculos interiores e exteriores.

**Jôgo** — Briga de galo.

**Lançar** — O "medicine-ball", duas a duas, por elevação vertical dos braços estendidos, seguido de flexão e extensão do tronco.

**Atacar e defender** — Sentadas, pernas flexionadas, mãos dadas, flexionar o tronco.

**Volta à calma** — (3 minutos).

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto.

Exercícios de ordem.

— A esta lição pode ser adaptada qualquer música de ritmo conveniente.

Parece-me dispensável fazer uma análise das partes do corpo afetadas pelos exercícios e flexionamentos acima discriminados.

Posso afirmar que a ginástica assim processada apresenta todas as vantagens de utilidade e atração, assegurando, ao mesmo tempo, o desenvolvimento harmônico das formas, o que interessa de perto à mulher.

Os saltos, o equilíbrio e a estabilidade do corpo sobre as pontas dos pés, a amplitude, a elegância e a graça dos movimentos, a ampliação da caixa torácica e a elasticidade das paredes do abdômen, são elementos de grande importância, que entram na execução destas aulas.

Procuramos, por este meio, trabalhar todo o corpo, ativando a respiração e a circulação.

Em resumo: praticando a educação física da maneira exposta, conseguiremos: tornar os músculos flexíveis e maleáveis, dominados tanto na contração quanto no relaxamento, o equilíbrio das funções, a graça e a leveza dos movimentos — um corpo são, forte e harmonioso — em aulas cheias de encanto e de interesse, para o completo florescimento físico de nossas jovens.

# Combate a baioneta e luta corporal

DA ESCOLA DE JOINVILLE-LE-PONT

## FIM DO TREINAMENTO

1 — No combate aproximado, quando o emprêgo do fogo é impossível (principalmente nos casos de surpresa, de combate à noite, nas ruas, limpeza de trincheiras, etc.), torna-se necessário o emprêgo do fusil com baioneta, ou, em sua falta, armas improvisadas (armas sem baioneta, ferramentas, etc.).

2 — A característica d'êste combate é a rapidez de execução. Torna-se necessário, uma vez preparado, conduzi-lo com presteza e decisão.

3 — Esta preparação especial consiste na aquisição duma técnica e duma tá-

pecial, no decorrer dos quais se aplica o princípio tático exposto no parágrafo 3 adquirindo-se o espírito de decisão.

7 — O exercício mediante comando deve ser evitado, pois o objetivo do treinamento, sendo o do desenvolvimento das qualidades individuais, não tem absolutamente em vista o conjunto. No início da instrução, cada movimento é executado individualmente por imitação do instrutor, do comando de "Começar" ao de "Cessar". Por conseguinte, cada gesto prescrito pelo instrutor deve ser feito no momento oportuno. Exemplos: aproximação do objetivo na lição de treinamento; pontas contra o instrutor na

A guarda também pôde ser tomada à esquerda (fusil à esquerda do corpo). Ela pode ser transformada em guarda curta, seja recuando a arma, seja avançando as duas mãos para a extremidade do fusil.

9 — Deslocamentos.

O combatente em guarda marcha em frente, para trás, para a direita, esquerda, obliquamente, etc., com as pernas ligeiramente flexionadas. Deve procurar obter um jôgo de pernas extremamente rápido.

10 — Apontar.

A ponta simples é empregada contra um adversário surpreendido ou mal guardado. Apontar sobre o objetivo por um movimento vigoroso dos braços, auxiliado si necessário, por uma viva impulsão da perna de trás. Nenhum movimento preparatório de trás deve preceder o golpe. A arma deve ser sempre mantida nas mãos (\*). Estando marchando, deve o executante estancar na medida. Parado, o golpe pode ser dado, avançando a perna da frente.

Feito um estudo sumário de seu mecanismo, a ponta deve ser sempre executada sobre um objetivo, de modo a criar no executante a precisão e o sentimento da medida. Para desenvolver esta última qualidade, o instrutor obriga o executante a adestrar-se em apontar sem exceder dum pé, duma linha traçada sobre o solo, distante do objetivo 1m,20 a 1m,80.

A região do corpo mais vulnerável compreende o tronco e o rosto.

As partes cobertas pelas peças do equipamento devem ser evitadas. Si a arma não penetrar, deve-se incontinenti renovar o golpe.

11 — Quando se dá uma ponta, é preciso desembaraçar a arma o mais depressa possível, por uma forte tração dos braços; em caso de dificuldade, tomar apoio sobre o objetivo com o joelho ou com o pé. Em seguida, retomar a guarda.

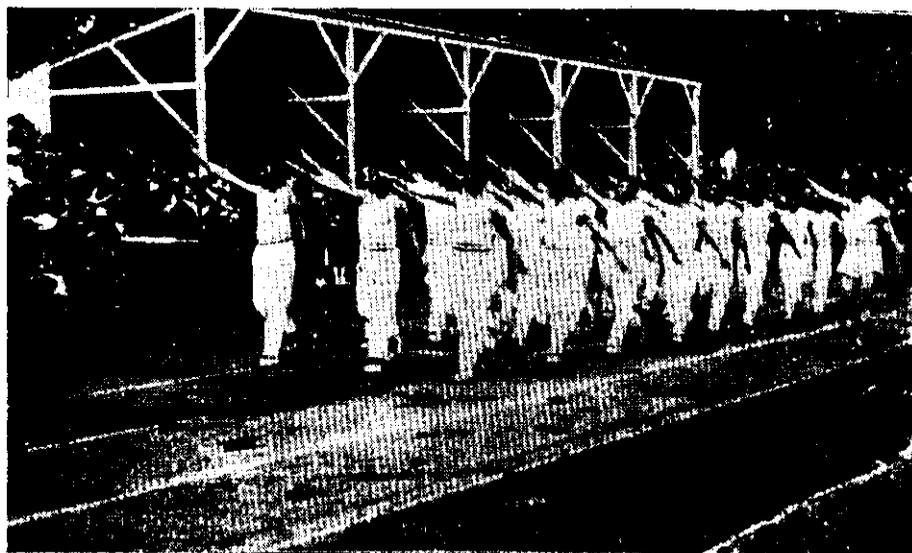
12 — Bater e apontar.

"Afastar a arma do adversário por meio de uma batida seca e apontar, ligando êstes dois gestos sem parada".

13 — Estudados separadamente, êstes diferentes gestos são normalmente combinados. Coloca-se em guarda, marchar até chegar à medida, bater e apontar, arrancar, redobrar o golpe si necessário, e ficar logo em guarda, pronto a recomençar contra outro objetivo".

14 — O combatente, tendo ultrapassado sua medida, deve tomar a guarda curta para empregar a ponta, ou então, aproveitar o impulso para vibrar uma pancada com a coronha. Munido duma arma longa contra uma arma curta, o executante deve, distanciado, golpear seu adversário; ao contrário, munido duma arma curta contra uma arma longa, deve procurar entrar na medida adversária para atacar.

(\* ) A Escola de Joinville condena o arremesso da arma.



UMA PARADA DOS MONITORES DA ESCOLA DE JOINVILLE

tica extremamente simples: guardar-se antes de atacar, atacar o adversário de surpresa, ou afastar sua arma e golpear-lo, até pô-lo fora de luta, desembaraçar-se e atacar sucessivamente os outros adversários até o sucesso final.

## EMPRÊGO DUMA ARMA COM BAIONETA

4 — Os gestos de combate com uma arma munida de baioneta, são:

— a guarda, os deslocamentos em guarda;

— o apontar, o bater e apontar, seguidos de arrancamentos; eventualmente: a pancada com a coronha, quando o emprêgo da ponta é impossível.

5 — Para a utilização eficaz d'êstes gestos, torna-se necessária a aquisição de três qualidades:

— o sentimento da medida, isto é, a maior distância a que se pode atingir o adversário, ou por êle ser atingido;

— a precisão nos golpes;

— o espírito de decisão.

6 — O combatente é adestrado e treinado nos gestos, adquirindo precisão e sentimento da medida, por meio das lições coletivas de treinamento. Êste treinamento é continuado e aperfeiçoado por meio de lições individuais de assalto e por meio de assaltos com material es-

lição de assalto. Uma parte mais ou menos considerável é deixada à decisão do executante, principalmente no assalto, onde êle tem a iniciativa de todos seus gestos. No entanto, o comando "Em guarda" pode ser utilizado para obrigar os executantes a tomarem rapidamente esta posição, e como base de preparação em outros exercícios. Si a guarda deve ser tomada estacando, o instrutor prescreve: "Alto, em guarda".

8 — A guarda é tomada, partindo de todas as posições, estando o executante parado, marchando ou estacando.

Arma na horizontal, na altura dos quadris, estando o ferrolho voltado para cima, a ponta da baioneta em frente do quadril esquerdo, a mão esquerda pegando o fuste na vizinhança da 2ª braçadeira, a outra no delgado, correspondendo a chapa da soleira à parte de trás do corpo."

Essa posição da arma dá segurança contra as batidas adversas; permite aparar todos os golpes com um simples gesto, para cima e para a direita, e atacar por extensão dos braços.

Quando a guarda é tomada, estando o executante parado, "as pernas ficam semi-flexionadas, o pé direito aproximadamente um passo atrás do esquerdo, um pouco à direita e muito aberto, o calcanhar levantado".

## EMPREGO DUMA ARMA IMPROVISADA E LUTA CORPORAL.

15 — Um combatente armado duma arma sem baioneta, duma ferramenta portátil ou de parque, duma arma curta (baioneta sem fusil, faca, etc.) pode enfrentar um adversário melhor armado. O princípio de combate consiste:

“Afastar a arma do adversário, entrando na sua medida, em seguida, dar a ponta ou golpeá-lo de lado”.

A diversidade de armas, ferramentas, etc. não permite descrever os golpes pos-

namento físico com púrtico, barras, etc., uma pista de obstáculos, um terreno destinado aos trabalhos de organização do terreno, oferecem possibilidade de variar as condições de execução dos golpes, e principalmente a altura dos obstáculos.

19 — Após o estudo a pé firme, os gestos são executados sobre objectivos, marchando ou correndo.

“A ponta é executada sobre manequins ou sacos suspensos, ou sobre bastões com discos seguros pelo instrutor ou por um monitor auxiliar (graduado ou

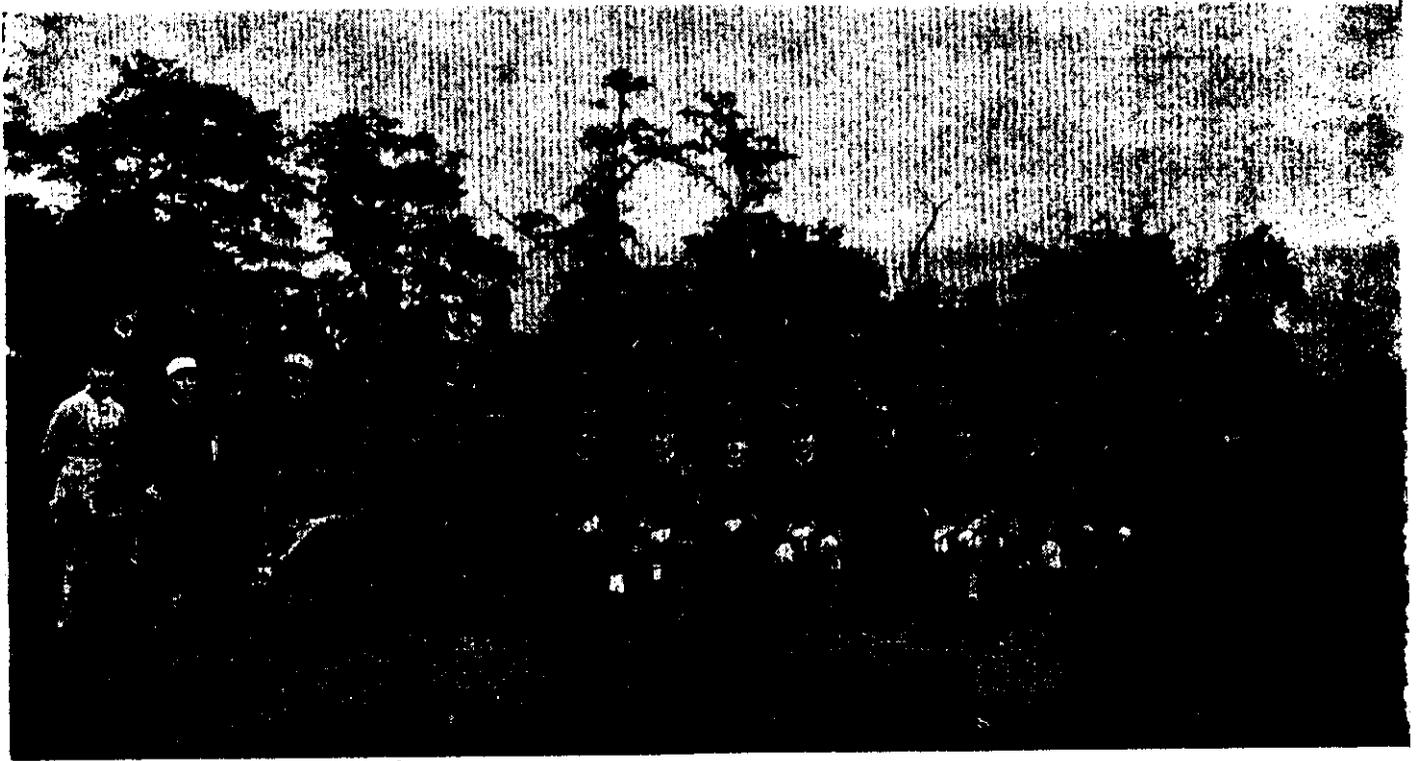
trutor, que corrige com uma indicação precisa, procurando evitar o retardamento da escola.

21 — Para compor e conduzir uma lição, escolher exercícios de modo a executar:

a) guardas, partindo de todas as posições e andaduras; deslocamentos em guarda;

b) pontas com arrancamentos, desenvolvendo a precisão e o sentimento da medida;

c) uma pancada com a coronha ou arma improvisada;



OS CORPOS DOCENTE E DISCENTE DA ESCOLA DE GINÁSTICA E ESGRIMA DE JOINVILLE-LE-PONT (FRANÇA), DE ONDE EMANOU O MÉTODO DE EDUCAÇÃO FÍSICA RACIONAL, QUE É SEGUIDO NA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO E ADOTADO OFICIALMENTE PELO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO.

síveis. As pontas são os golpes mais eficazes, mesmo executadas com uma arma desprovida de baioneta.

16 — Mesmo desarmado, um combatente resoluto pode enfrentar um adversário armado ou não. Ele deve procurar surpreendê-lo ou cegá-lo momentaneamente, atirando-lhe no rosto seu capacete, um punhado de terra, etc., aparar o golpe com o braço esquerdo, si for o caso, em seguida esquivar-se, obrigando-o a entrar na sua medida, golpeando-o com o punho (rosto), joelho ou pé (parte inferior do ventre); terminar o combate por uma das “prises” da luta corporal descritas no Regulamento Geral de Educação Física (3ª parte); agarrar a arma adversária e utilizá-la.

### LIÇÃO COLETIVA DE TREINAMENTO

17 — As lições devem ser curtas (20 minutos no máximo), ativas e frequentes. São executadas com fusil armado de baioneta. Devem ser contínuas, sem repouso, salvo para ensinar um exercício novo.

18 — Após as primeiras lições, consagradas ao estudo dos gestos, deve-se executar o treinamento em terreno variado. Um bosque, um estádio de trei-

soldado antigo). Os dois objetivos citados permitem desenvolver a precisão e o sentimento da medida; os bastões com discos oferecem melhor modo de adiestramento dos golpes precisos, obrigando o arrancamento; os manequins ou sacos estofados oferecem, por uma vez, resistência à penetração e ao arrancamento e permitem a pancada com a coronha.

20 — O dispositivo das escolas pode variar segundo o exercício e os objetivos. No entanto, deve existir entre os executantes, pelo menos 4 passos de intervalo ou 6 de distância. E' aconselhável fazer os executantes percorrerem um círculo, sobre o qual são colocados os objetivos (manequins ou bastões com discos); chegando a um objetivo, cada um executa o exercício prescrito pelo ins-

d) um golpe de luta corporal, efetuado entre dois executantes, sem arma e sem brutalidade. Dada sua intensidade, esse golpe deve ser colocado de modo a constituir o ponto culminante da lição.

Cada movimento deve ser repetido várias vezes.

**22 — Exemplo de lição de treinamento (com fusil ordinário)**

#### 1º — Sessão preparatória

Evolução — Deslocamento, terminado pelo escalonamento dos homens em largura (uma fileira ou um grande círculo, segundo o efetivo).

Braços — Atirar a arma de uma para a outra mão, parado, depois marchando e correndo:

1º — Por cima da cabeça, por extensão do braço flexionado;

2º — Diante do corpo, por rotação do tronco e balanceamento do braço estendido.

Pernas — Em guarda (à direita e à esquerda). Flexão e extensão das pernas.

Tronco — Arma nos ombros. Circundação do tronco.

Exercícios respiratórios (arma em terra).

#### 2º — Lição propriamente dita

A) — Guarda e deslocamento em guarda, (arma em terra).

Mudanças de guarda (à direita e à esquerda). Guarda curta.

Deslocamentos (em frente, para trás, à direita e à esquerda), por imitação do instrutor, com a frente sempre voltada para ele.

B) — Ataque simples.

(Segundo o material disponível, os homens em linha, em frente aos respectivos objetivos).

Marcha, caindo em guarda antes de chegar ao objetivo, apontar, tendo em vista a medida (sem exceder uma linha traçada sobre o solo), arrancar, em seguida — marchar com a arma na mão. — Repetição: 3 a 5 vezes.

C) — Luta corporal (uma arma em terra de cada vez, dois a dois) — Aparar um golpe com o ante-braço esquerdo, entrar na luta corporal, aplicando uma "prise", terminar o combate por uma ponta com a arma do adversário.

D) — Pontas (em guarda, parado, sem ultrapassar uma linha) — Pontas sobre um círculo de 10 cms. de diâmetro colocado sobre o manequim (Concurso com um mínimo de apontadores para cada manequim, para atingir cinco vezes o círculo).

Marcha em círculo — Em guarda, depois apontar chegando na medida, sobre um bastão com disco, mantido pelo instrutor (3 vezes).

3° — Volta à calma.

Marcha lenta com exercícios respiratórios

Marcha com canto

Exercícios de ordem unida.

## LIÇÃO DE ASSALTO, E ASSALTO COM MATERIAL ESPECIAL

23 — Medidas de segurança...

A lição de assalto e o assalto são executados com material especial, fuzil ou mosquetão com baioneta reentrante, máscara e luvas. O melhor uniforme é com capote, tendo as abas rebatidas. Este uniforme é obrigatório para o assalto. Durante a lição, o instrutor, munido de um "plastron", abstém-se de apontar no abdômen, principalmente si o aluno estiver sem capote.

24 — Antes de cada lição ou assalto, o instrutor deve verificar o funcionamento da baioneta reentrante, colocando a

mão sobre a extremidade da baioneta, impulsionando-a para baixo, e cessando a pressão para ver si a baioneta retorna livremente. Si a baioneta oferecer uma resistência anormal ou não retornar por si com um barulho seco, a arma não deve ser empregada.

O instrutor suspende imediatamente a lição de assalto nos casos de queda de máscara, rotura da baioneta, queda do botão da extremidade, ou qualquer outro incidente, capaz de diminuir a segurança.

25 — A lição de assalto é a melhor preparação para o combate, consistindo em efetuar o "bater e apontar" que constitui o principal golpe.

E' individual; por isso, no decorrer duma lição de treinamento ou de qualquer outro trabalho, os executantes são adestrados sucessivamente pelo instrutor, munido de material especial.

A duração máxima da lição é de 5 minutos, devendo ser ministrada frequentemente; comportando principalmente, golpes que não podem ser executados com material de guerra, isto é:

a) "Bater e apontar" simples, mas repetido várias vezes — Este exercício deve ser recapitulado em todas as sessões, aumentando-se progressivamente a rapidez de execução e o número de golpes, com objetivo de criar um verdadeiro reflexo.

b) "Bater — apontar — pancada com a coronha".

O homem é adestrado a ficar constantemente senhor de seus meios de ação, e empregar a pancada com a coronha, somente no assalto.

c) Paradas diversas (com fusil, braço, arma improvisada), seguidos dum golpe de arma improvisada ou de luta corporal.

No início, o instrutor indica o golpe que deve ser dado. Mais tarde, exercita o aluno em escolher o golpe, conduzindo assim progressivamente o assalto. (\*).

Os diferentes golpes são dados de preferência marchando ou estancando, devendo o combate parado ser evitado.

(\*) O instrutor esboça um ataque ou presta-se a uma batida elevando sua ponta. O instrutor apára o golpe e esboça a resposta.

26 — O assalto entre dois executantes, bem dirigido, sem brutalidade, dá um forte interesse no conjunto deste treinamento especial. Deve ser executado nas condições mais variáveis, aproximando-se tanto quanto possível das realidades do combate. Não se realiza parado, mas pelo encontro de dois combatentes em movimento, ou entre um em movimento, e outro em posição (em uma trincheira, por exemplo). A duração é limitada, devendo a decisão ser rapidamente procurada. Si a decisão não se realizar no tempo prescrito, os dois combatentes serão considerados fora de combate. Os assaltos de um contra dois, e de dois contra dois, excepcionalmente devem ser realizados. Um assalto é suspenso ao primeiro golpe de ponta reentrante (assinalado pelo barulho da volta da baioneta) ou desde que uma pancada com a coronha ou golpe de luta corporal é dado; esses golpes não devem ser dados a fundo.

## PROVAS DE VERIFICAÇÃO

27 — O treinamento do combate a baioneta e luta corporal é verificado por provas cronometradas sobre pista especial e por assaltos.

28 — Provas sobre pista

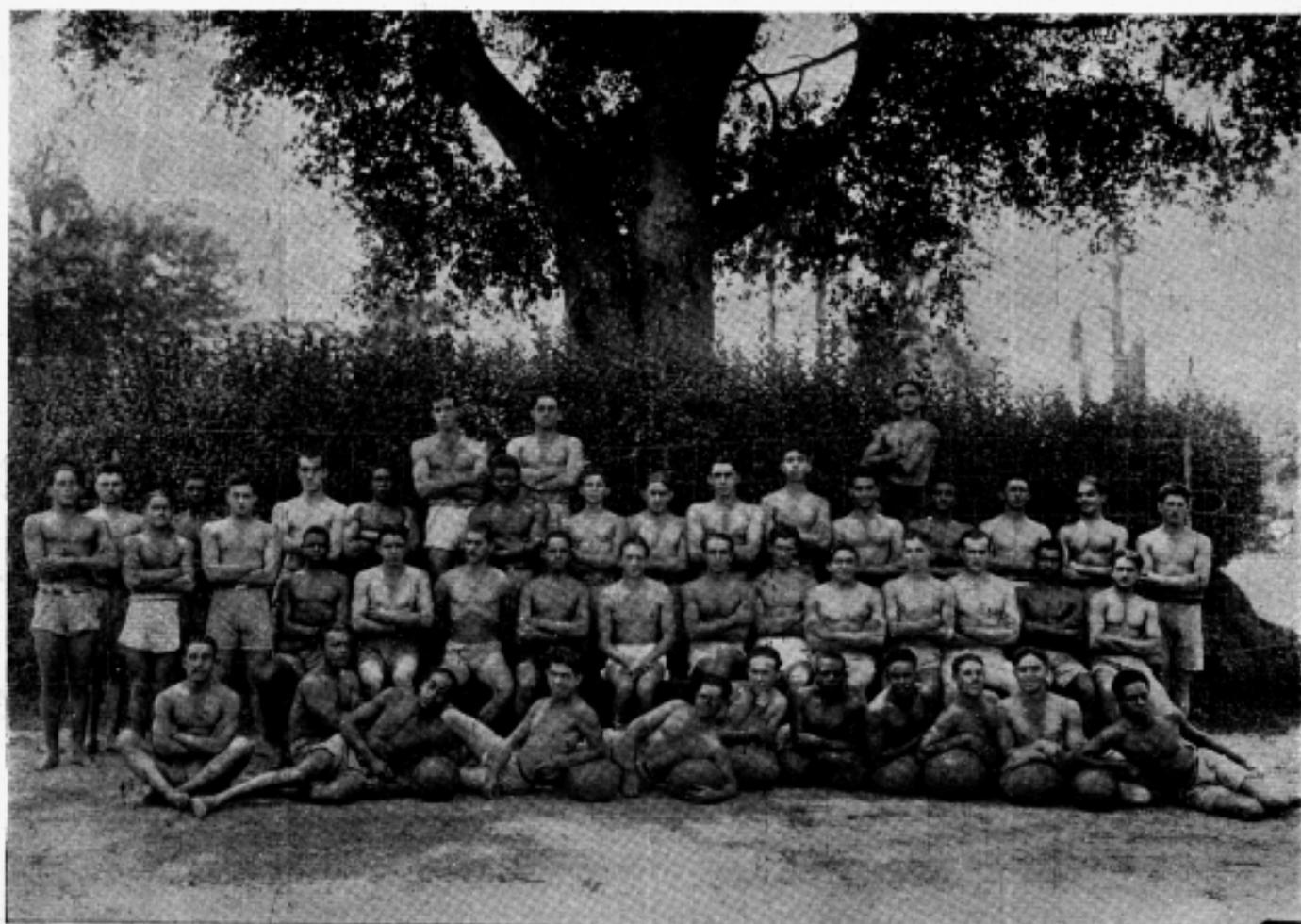
A pista de obstáculos ou um terreno variado, de preferência cheio de acidentes, pode ser utilizado. A distância não deve passar de 100 metros.

29 — Vários objetivos (manequins ou sacos estofados, discos, etc.) são dispostos num percurso determinado. Cada homem deve percorrer a pista, o mais rapidamente possível, tocando cada objetivo e transpondo os diferentes obstáculos.

30 — Os concursos individuais são executados por eliminações sucessivas ou pelo sistema de "poules".

Os concursos entre equipes consistem em assaltos sucessivos entre dois combatentes, fornecidos pelas equipes adversas. O resultado do encontro é determinado pela adição do número de vitórias ou pela eliminação dos homens fora de combate. Neste último caso, a equipe vencedora é a que fica com um ou vários homens.

# A VISITA da ESCOLA das ARMAS à E. E. F. E.



CUMPRINDO O SEU PROGRAMA DE INSTRUÇÃO, NA PARTE REFERENTE À EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTEVE EM VISITA A ESTA ESCOLA NO DIA 29 DO MÊS P. P. O SR. CEL. MENDONÇA LIMA, COMT. DA ESCOLA DAS ARMAS, QUE SE FEZ ACOMPANHAR DOS OFICIAIS DO ENSINO E DA ADMINISTRAÇÃO, BEM COMO DOS CAPITÃES ALUNOS, OS QUAIS TINHAM À FRENTE O RESPECTIVO INSTRUTOR CAP. BELARMINO DE MENDONÇA PADILHA. AOS REFERIDOS OFICIAIS ALUNOS, FORAM FEITAS, DE ACÓRDO COM O OBJETIVO DA VISITA, PELO DEPARTAMENTO MÉDICO, EXPOSIÇÕES E DEMONSTRAÇÕES PRÁTICAS SÔBRE A FICHA REGULAMENTAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA OS CORPOS DE TROPA, NA PARTE REFERENTE AO TRABALHO DO OFICIAL REGIMENTAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. APÓS ESTAS DEMONSTRAÇÕES, FORAM VISITADAS TODAS AS DEPENDÊNCIAS DO ESTABELECIMENTO, TENDO, PARA FINALIZAR, SIDO DISPUTADO UM JÓGO DE BASKET-BALL ENTRE AS ÉQUIPES DE OFICIAIS DAS DUAS ESCOLAS, SAINDO VENCEDORA A DA E. E. F. E.



# A Associação de Professores de Educação Física de S. Paulo e suas atividades

Até uns poucos anos atrás, a educação física no Estado de S. Paulo se restringia à prática de esportes coletivos — especialmente o futebol — e atletismo, nas associações esportivas. Si cada agremiação possuía um treinador competente, por outro lado não dispunha de serviço médico-desportivo, o qual talvez fosse ainda desconhecido.

Este estado de empirismo, entretanto, não permaneceu reinando, pois, há cerca de quatro anos, as autoridades go-



NA SOLENIIDADE DO ENCERRAMENTO DA "SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA", O PROF. ALVARO CARDOSO FEZ UMA CONFERÊNCIA NO CENTRO DO PROFESSORADO PAULISTA SOBRE "A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO TEM SIDO PRATICADA E COMO DEVERIA SER".

vernamentais resolveram pôr em prática o que já se projetava há mais de um decênio, visando uma regulamentação e controle do Estado sobre a educação física.

Assim, sob a orientação preciosa do emérito educador Fernando de Azevedo, então diretor de Educação do Estado, o Governo do General Valdomiro Lima começou a imprimir uma feição científica a este importantíssimo ramo educacional naquela grande unidade da Federação.

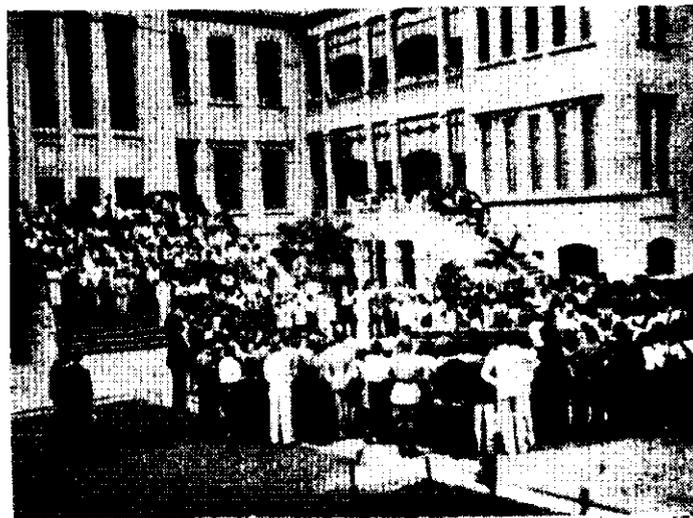
Dentre os múltiplos fatores de êxito para a realização dos fins a atingir, um — de grande relevância — era a aquisição de instrutores habilitados de educação física. Si

o Estado não os possuía, não era difícil habilitar elementos lá existentes: bastaria repetir o que Fernando de Azevedo já havia feito em 1929 no Distrito Federal, fazendo professores públicos cursarem a E. E. F. E.

E assim fazendo o governo, em princípios de 1933, foi matriculada nesta Escola uma turma de cerca de duas dezenas de professores públicos estaduais, que, salvo algumas exceções, se desempenhou a contento dos árduos trabalhos escolares que, ao lado de intenso ensino teórico-prático, exigia grande assiduidade e muito método de vida privada. Desta forma, foram expedidos os respectivos diplomas àqueles julgados em condições de ministrarem a educação física. Infelizmente, nenhum médico foi mandado matricular no curso de especialização desta Escola.

Tornado autônomo o Departamento de Educação Física, foi fundada na Capital a Escola Superior de Educação Física de S. Paulo, em moldes semelhantes aos da E. E. F. E., onde onde foram postos em serviço alguns dos diplomados pela Escola do Exército. Dentre estes, destacamos os professores: Alvaro Cardoso, João França, Idílio Alcântara de Oliveira Abade, José Benedito Madureira, José Benedito de Aquino, Jarbas Sales de Figueiredo, Alfredo Giorgetti, Pedro Aloisi, José Vilela Bastos e Antônio de Castro Carvalho. Esta Escola, quanto a instrutores, estava bem provida, mas não lhe foi possível organizar um bom serviço de inspeção medico-desportiva e de controle periódico dos resultados, por não dispor de médicos especializados.

Esta turma de diplomados pela E. E. F. E., cônica de seus deveres perante a sociedade, cheia de entusiasmo pela



DEMONSTRAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL PROMOVIDA PELA A. P. E. F. DE S. PAULO, NA ESCOLA NORMAL DE PIRASSUNUNGA

## PLANO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

O plano nacional de educação, mandado organizar pela Constituição de 16 de julho de 1934, mereceu toda a atenção do Poder Executivo, que está tomando, com segurança, as providências da sua alçada, afim de apressar a sua execução, tornando-a possível ainda no corrente ano. Está sendo constituído o Conselho Nacional de Educação, ao qual foi confiado o encargo da elaboração do respectivo projeto. Promove-se, em todo o país, amplo e minucioso inquérito, cujas bases foram largamente publicadas com o objetivo de recolher, sobre o assunto, elementos seguros de informações, bem como sugestões e idéias de utilidade, ao mesmo tempo, para os trabalhos do Conselho Nacional de Educação e do Poder Legislativo.

Parece supérfluo encarecer a importância e oportunidade dessa iniciativa. Trata-se de reunir, sob uma orientação única, disciplinada e metódica, todas as atividades educacionais do país, o que constituirá, sem dúvida, obra da mais decisiva significação para a vida nacional.

(Trecho da Mensagem Presidencial apresentada ao Congresso Nacional, em 3 de maio deste ano.)

causa que abraçara, procurou agir por iniciativa extra-oficial e por meios a seu alcance, para uma mais rápida difusão da educação física na grande terra bandeirante.

E para este fim, se congregaram instrutores e alunos da Escola Superior, fundando, em julho do ano passado, a Associação de Professores de Educação Física de São Paulo, conforme noticiamos em nosso número 25. Esta as-

sociação, sob a presidência do nosso colaborador, professor Idílio Alcântara Abade, promoveu a realização da "Semana de Educação Física" que constou de propaganda pela imprensa, pelo rádio, demonstrações práticas e conferências por vários vultos ilustres, como o Dr. Américo Neto, Dr. Arne Enge, Dr. Francisco Pompeu do Amaral, José Benedito Madureira e Alvaro Cardoso.

Pouco depois disto, sob a nova presidência do professor Alvaro Cardoso, a Associação promoveu várias excursões demonstrativas pelo interior do Estado. Este fato é digno de nota, pois não desconhecemos as inúmeras dificuldades materiais que surgem contra qualquer iniciativa desta natureza. A-pesar-disto, o entusiasmo dos associados venceu-as todas, conseguindo do Estado 25 % de redução nas passagens ferro-viárias, das companhias de estradas de ferro a dispensa dos restantes 75 %, e dos moradores das diversas cidades do interior que visitaram, o numerário bastante para estadia, transporte rodoviário e tanta despesa mais que a todo momento aparece. Assim amparada a Associação, expediu uma caravana de cerca de 50 elementos, que percorreu sucessivamente Mogí das Cruzes, Jundiá, Pirassununga, Casa Branca e Santa Rita. Em cada cidade, faziam-se demonstrações práticas de educação física feminina, masculina, infantil, levando assim ao interior um

rigos do empirismo, as bases fisiológicas e pedagógicas do método adotado, foram leitas — pelo Dr. Francisco Pompeu do Amaral em Jundiá, por Alvaro Cardoso em Pirassununga e em Santa Rita, por José Benedito de



NA ESCOLA NORMAL DE CASA BRANCA. — A RECEPÇÃO DA CARAVANA PELA JUVENTUDE ESCOLAR TEVE BRILHO INCOMUM

Aquino em Casa Branca, conferências estas que tiveram mais ampla divulgação pelas suas publicações no brilhante matutino paulistano "Folha da Manhã".

Não pouparam louvores à Associação, por esta salutar campanha, os jornais paulistanos "O Estado de S. Paulo", "Folha da Noite", "Correio Paulistano", além da "Folha da Manhã" já citada; e os jornais do interior "O Momento" e "O Movimento", ambos de Pirassununga, "A Folha" de Santa Rita, "A Folha" de Casa Branca e vários outros. E nós, da Revista de Educação Física aqui consignamos as nossas felicitações pelo dinamismo e sadio entusiasmo demonstrado por suas incomuns realizações.

Outro fato, digno de registro, dos anais da Associação, foi a defesa em que se empenhou contra o desvirtuamento da educação física, pretendido por interesseiros, com o fim de entregar a árdua missão de educar o físico a pessoas desprovidas de títulos de habilitação, fato que repercutiu de modo estranho na Assembléa Estadual.



NA ESCOLA NORMAL DE PIRASSUNUNGA — DEMONSTRAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA FEMININA

exemplo vivo de como se deveriam fazer os exercícios corporais. Completavam a propaganda conferências em locais apropriados e reuniões sociais.

Essas conferências, que visavam levar ao conhecimento do povo as vantagens da educação física racional, os pe-

#### ENSINO PRIMÁRIO

Ditundir e melhorar o ensino primário é tarefa premente, a que não pode fugir o poder público federal, tomando, a respeito, iniciativas próprias para suprir as deficiências locais, onde se mostrem mais graves, por falta de meios e orientação. O Governo espera poder intervir, imediatamente, nesse terreno, logo que seja autorizado a aplicar, por conta da quota de educação e cultura, os necessários recursos, já solicitados.

#### DISCIPLINA E POLÍTICA

Nas altas esferas da administração militar, continua a fazer-se sentir a louvável preocupação de afastar os militares das lutas partidárias, cuja influência sobre a disciplina e as atividades profissionais evidenciou-se como prejudicial sob todos os aspectos. Mantendo firmemente essa orientação, tem-se permitido apenas aos oficiais o exercício de mandatos eletivos, de acordo com determinação expressa de lei. A conservação das normas disciplinares, com o alheamento da atividade política, só poderá trazer benefícios à organização das forças armadas, e à manutenção da ordem pública.

(Trecho da Mensagem Presidencial apresentada ao Congresso Nacional, em 3 de maio deste ano.)



A CARAVANA NA FAZENDA "PRADA", EM SANTA RITA

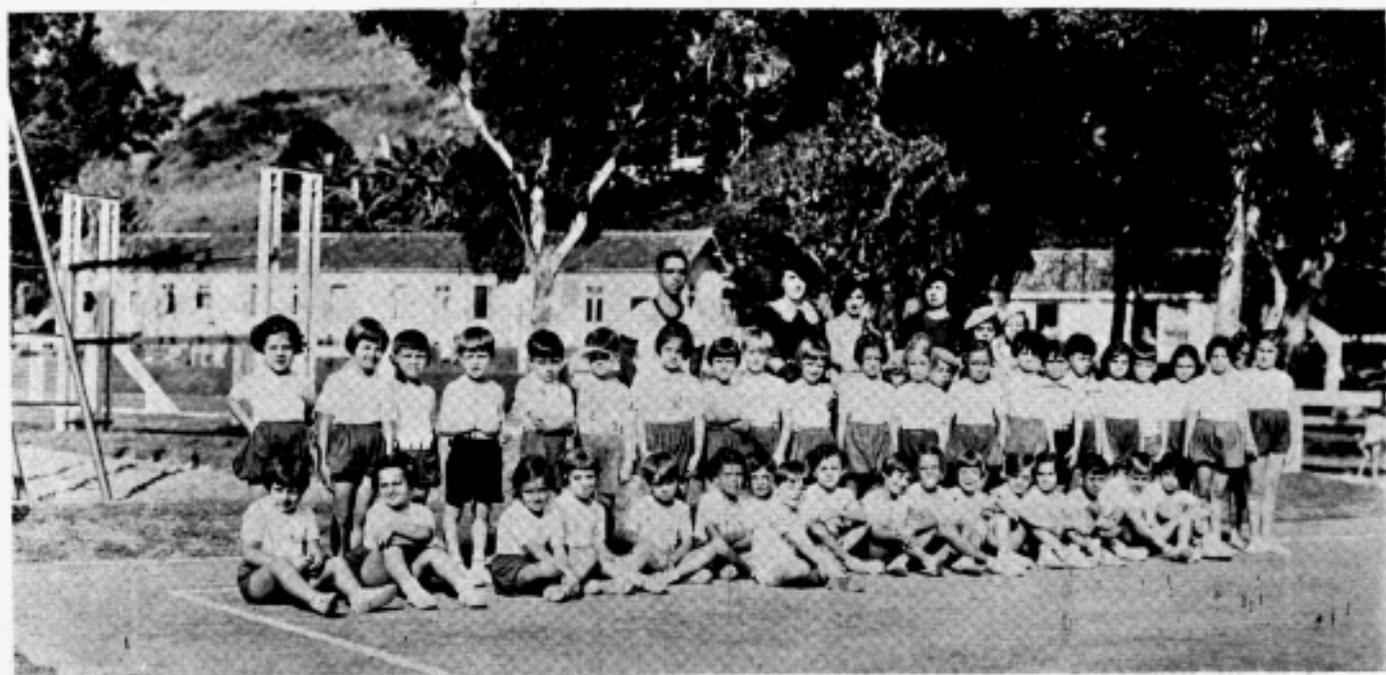
Dar apoio moral e material a agremiações como esta, fomentar a criação de outras com a mesma finalidade, estimular o entusiasmo e o espírito de iniciativa de seus associados, é obra de sadio patriotismo.

## A "REVISTA" NO 2º G. OBUZES



E' SOB A ORIENTAÇÃO DO 1.º TENENTE EMÍDIO NOGUEIRA DE LIMA FILHO, INSTRUTOR DIPLOMADO PELA E. E. F. E., QUE SE FAZ A EDUCAÇÃO FÍSICA NO 2.º G. O. DE QUITAÚNA, S. PAULO. ESTA E' UMA TURMA DE "NORMAIS", CLASSIFICADOS NO ÚLTIMO EXAME FÍSICO. ESPERAMOS QUE TODOS ÊLES PASSEM A "SELECIONADOS"

## NO COLÉGIO CRISTO REDENTOR



AS TURMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL DO "COLÉGIO CRISTO REDENTOR" QUE SE EXERCITAM NO ESTÁDIO DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO SOB A ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA DO TENENTE JAIR JORDÃO RAMOS. E' UMA INSTRUÇÃO À QUAL NENHUMA CRIANÇA TEM VONTADE DE FALTAR...

# A inauguração do C. R. de Educação Física de Pernambuco

Sob a direção do Capitão Joaquim Francisco de Castro Júnior, o Centro Regional de Educação Física da 7ª Região Militar inaugurou seus cursos especializados, em 1º de abril próximo passado.

Na singeleza da solenidade da abertura das aulas, foram ditas algumas palavras, enaltecendo o feito e historiando com brevidade a educação física do Exército.

Foi salientado o papel modelador do Exército sobre "o recruta desageitado, flácido e vacilante", que bem poderia desbastar-se antes de verificar praça, pela educação física no meio civil.

Em uma análise retrospectiva, tratou-se do empirismo e da desorientação reinantes de um decênio para trás, e do início da nova fase dêste importante ramo educacional, com a introdução do método francês de educação física, cujos alicerces se fundam sobre a fisiologia e medicina desportivas.

Foram lembrados os esforços e as realizações do Sr. General Manoel Rabelo, quando comandante da 7ª R. M., os do Capitão Laurentino Lopes Bonorino, na construção do Estádio Guararapes e do edifício daquele Centro Regional. Vieram a lume todas as realizações do Sr. General Newton Cavalcante em prol da educação física, desde o posto de tenente, pois o atual comandante da 7ª R. M., em qualquer função das múltiplas que tem tido, nunca deixou de pôr a educação física em primeira plana.

O Centro Regional de Educação Física de Pernambuco acha-se instalado em um edifício próprio, junto ao Estádio Guararapes, em Socorro, próximo a Recife. Já se acha dotado de pessoal e material necessário, tudo em condições de bem desempenhar a árdua tarefa para a qual foi criado.

Esta Revista se congratula com o Comando da 7ª R. M. e com a Directoria do C. R. E. F., esperando que a campanha pela qual nos batemos, seja, dentro de muito breve prazo, vitoriosa em todo o norte do país.

# A Ginástica Infantil, Como Fator de Desenvolvimento Cerebral na Espécie Humana

(CONTINUAÇÃO)

PELO CAP. DR. OTÁVIO SALEMA

MÉDICO MILITAR E CHEFE DA SECÇÃO DE HELIOTERAPIA DO INSTITUTO DE ASSISTÊNCIA E PROTEÇÃO À INFÂNCIA DO RIO DE JANEIRO



FIG. 28

Encimando esta secção, temos sempre publicado o modo de pensar dos nossos melhores pediatras, sobre a questão do desenvolvimento físico durante os primeiros anos da vida.

No presente número, transcrevemos o parecer do Professor Luiz Barbosa, lente de clínica pediátrica da Faculdade de Medicina da Universidade do Rio de Janeiro, no qual se vê o interesse que desperta o assunto tratado nesta série de artigos.

Caro colega Dr. Otávio Salema,

Objetivando, em 1913, numa conferência inaugural do meu curso de Higiene Infantil, os problemas fundamentais deste ramo da medicina clínica, tive ocasião de lembrar quanto determinados exercícios físicos



FIG. 29

e jogos livres deviam influir, sob o triplice aspecto, médico, psicológico e social, nas condições de saúde da criança, particularmente no período da escolaridade.

Exprimi então o desejo de dar maior amplitude, coordenação e sistematização aos efeitos práticos de tão importante capítulo da Puericultura, no Brasil, porquanto o aperfeiçoamento morfo-fisiológico dos brasileiros precisa começar na tenra idade, tem de ser dirigido desde a primeira infância, isto é, através dos anos iniciais da vida.

A ginástica associada à massagem, sobretudo em pequerruchos tenros e fracos, constitui recurso higiênico e terapêutico a ser vulgarizado pelos pediatras, visando não só o desenvolvimento e estabilidade do esqueleto, cujas particularidades anatômicas e fisiológicas aqueles especialistas devem bem conhecer, como ainda manter íntegros, dentro do ritmo do funcionamento normal, em verdadeiro estado hígido, os órgãos ou sis-



FIG. 30

temas orgânicos que tenham de atender, em primeira linha, às necessidades do crescimento e do vigor infantil.

A educação física da criança, na época da minha conferência didática, já havia entrado nos costumes nacionais. O papel da ginástica e dos exercícios ao ar livre já era considerado, então, fator básico para a formação integral do homem e a equação de George Itebert, representada por — Educação física é igual a saúde, destreza e beleza, a que aludiu o Capitão Inácio Rolim na Conferência Nacional de Proteção à Infância, em setembro de 1933 — nada mais refulge do que a participação daquele fator no equilíbrio das faculdades morais, físicas e intelectuais, em todas as fases do crescimento, uma vez que tal fator seja manejado por instrutor consciencioso, senhor de boa técnica e de apurada experiência, ao qual preste valiosa colaboração o médico especializado.

Foi, de certo, este o ponto de vista que orientou o trabalho lido naquela conferência pelo meu Chefe de Clínica, Dr. Carlos F.



FIG. 31

de Abreu, sobre "educação física da criança", modo de realizá-la racionalmente no lactente e nas outras infâncias.

Como se verifica facilmente, estes ligeiros comentários chegam para encarecer a simpatia com que recebi a iniciativa do meu colega, Dr. Otávio Salema, ensaiando e dando execução prática, no Dispensário Moncorvo, ao método de Neumann Neurode, associado à helioterapia bem dosada; escrevendo, ao demais, duas magníficas monografias, de toda a atualidade, que focalizam, com gráficos instrutivos, um dos problemas de máximo relevo médico-social e que, dentro da higiene infantil, vale por poderosa alavanca do progresso eugênico a ser movida constantemente, pela dupla ação do civismo e da competência técnica de solícitos espíritos, aos quais deve caber a tarefa de defender a grandeza da nossa pátria querida.

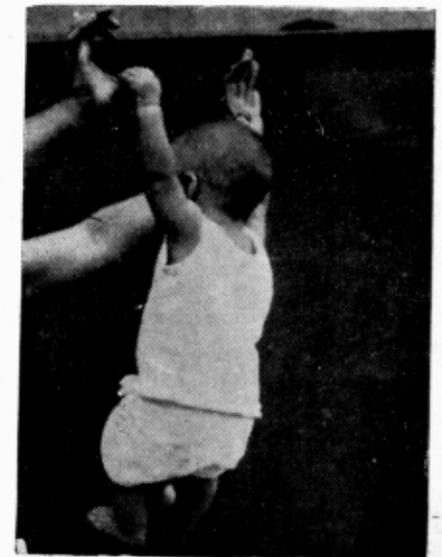


FIG. 32



FIG. 32 BIS

*Que entre eles figure sempre o autor do "Papel da ginástica como fator básico na formação integral do homem" e da "Ginástica infantil, como fator do desenvolvimento cerebral na espécie humana", não cessando de acrescentar novos subsídios, de agora em diante, ao apuro físiomorfológico da criança brasileira, são os votos que deixo arquivados nesta carta de estimulação e de apreço pessoal.*

LUIS BARBOSA

Em seguida a essa prova de robustez dos músculos dos braços, espáduas e abdominais (esforço que os pacientes fazem para sentar-se, guindados aos pole-



FIG. 33

gares de quem os exercita), como testemunho ainda da eficiência da ginástica no lactente, vem a demonstração de desenvolvimento precoce dos membros pelvianos. Uma vez sentada pelo próprio esforço (fig. 22), sorridente e satisfeita, com os músculos e ossos das pernas bastante fortalecidos pela ginástica passiva, esforça-se a criança por ficar em pé, o que igualmente consegue com toda a facilidade, tal como já deixamos consigna-

do na fig. 23. Conquistam, assim, os humanos aos 3 meses e 15 dias, pelo próprio esforço, uma atitude que só poderiam adotar muito mais tarde, entre 9 e 10 meses, e talvez, sem a segurança e firmeza com que fazem os praticantes da ginástica. Uma vez de pé, não sabem os pacientes mudar os passos, por isso conservam-se firmes, o que nos facilita uma série de outros exercícios que descrevemos adiante, tendentes a desenvolver-lhes os músculos dos membros superior-

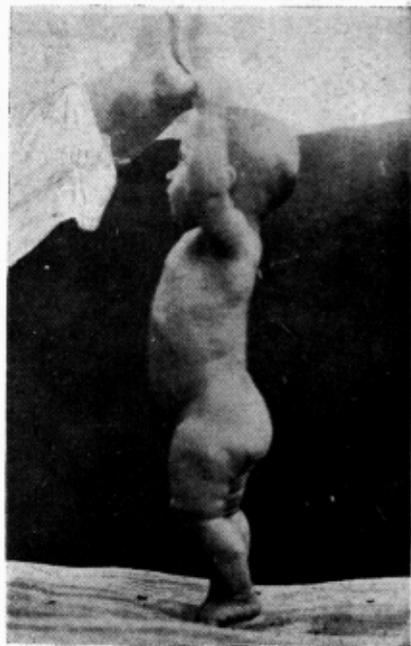


FIG. 34

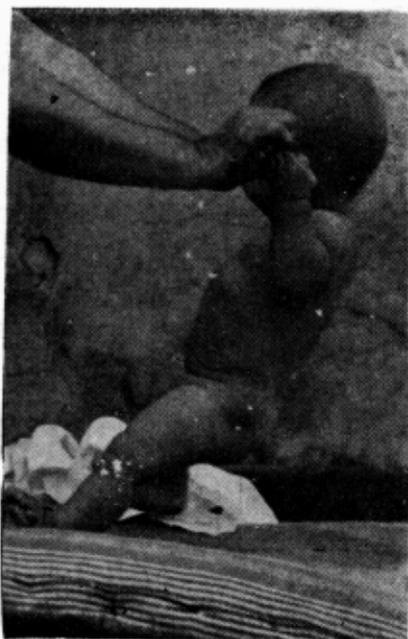


FIG. 35

res, inclusive espáduas. Voltando, entretanto, à descrição que vínhamos fazendo, declaramos que, na primeira quinzena do terceiro mês, o exercício figurado na fig. 23 deve ser repetido no máximo por cinco vezes consecutivas, tendo o operador grande cuidado em não consentir que as crianças permaneçam de pé por longo tempo.

Tal atitude adotada muito cedo e abusivamente mantida, poderia ser causa de deformação dos membros inferiores dos pacientes, fato cujo alcance melhor se poderá adivinhar, tendo em conta que da conformação normal dos referidos membros, direta e exclusivamente depende a estabilidade perfeita do corpo humano. Tendo em consideração o que acabamos de apontar esses exercícios podem ser executados sem nenhum inconveniente, oferecendo o operador os polegares à criança, que neles se agarra com firmeza, e, contraindo os músculos abdominais, senta-se (fig. 22), firma as pernas e fica em pé (fig. 23).



FIG. 36

Esses movimentos, feitos com as devidas precauções, nunca prejudicaram os nossos observados, o que, todavia, não nos impede lembrar, ao iniciarmos a fase de cooperação ativa por parte da criança, que a ginástica, principalmente na primeira infância, nunca deve exigir e sim esperar que o desenvolvimento natural se patenteie claramente, denotando que o organismo infantil já está em condições de suportar, sem o menor prejuízo, os novos esforços a que se vai submeter.

Quando, portanto, uma criança, dos 3 para 4 meses, não se mostrar capaz ou desejosa de cooperar ativamente nas sessões de ginástica, o médico deve ser ouvido, e nesse caso poderá adiantar uma orientação higiênica ou medicamentosa adequada, pois aí encontrará a melhor oportunidade para agir, e terá ensejo de operar verdadeiros milagres.

Retomemos, entretanto, a exposição que vínhamos fazendo.

Com a repetição de tal exercício, em breve consegue a criança não só manter-se em pé, como suportar, conservando a mesma posição e sem abandonar os dedos do operador, o balanço do corpo para trás e para frente, ginástica que serve para lhe desenvolver os flexores dos braços, e, concomitantemente, os músculos das espáduas (figs. 28 e 29).

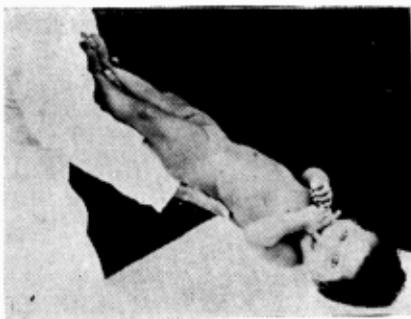


FIG. 37

Antes de irmos além, cumpre-nos frisar que estes exercícios, quando respeitadas as fases da evolução natural, só devem ser tentados a partir de 9 meses, e assim todos os demais que passamos a descrever.

No caso que nos ocupa, porém, conseguido o progresso que acabamos de apontar, no fim da primeira quinzena do 3º mês, estamos autorizados a experimentá-lo com cautela, si o paciente pode suportar o peso do próprio corpo seguro pela preensão aos polegares do operador, e assim ser guindado a uma certa altura.

Muitas vezes, a robustez dos ginastas nos surpreende, pois assim que se põem em pé, logo a seguir, executam essa prova com a maior facilidade (fig. 30).

Ainda na primeira quinzena do terceiro mês, quando se pratica, com a criança na borda do leito, os movimentos destinados a desenvolver-lhe os músculos dorsais, nota-se que o paciente, ao executar o segundo tempo deste exercício, isto é, o de deflexão da coluna vertebral, procura manter a cabeça levantada, apoiando-se nos braços.

Com a repetição diária desta manobra, dentro em pouco conseguem os pacientes tal firmeza, que ao terminarem a primeira quinzena do terceiro mês, seguros pelas pernas, suportam perfeitamente o peso do corpo sobre os braços estendidos (fig. 31).



FIG. 38

A suspensão simples nos polegares (fig. 30) e o exercício que acabamos de descrever, representado na fig. 31, só devem ser tentados entre o terminar da primeira quinzena e o início da segunda do terceiro mês e no caso que atrás figuramos, quando se queira obedecer à evolução natural, dos 8 para os 9 meses.

Em qualquer hipótese, porém, todas as posições que na ânsia de progredir para a vida a criança adota precocemente, devem, a princípio, ser apenas toleradas.

Nesse sentido, é prudente e indispensável, nunca nos esquecermos da fragilidade do organismo em tão tenra idade, afim de se evitar que o excesso de trabalho e a desproporção entre o peso e a resistência do sistema ósseo do lactente, venha a produzir deformações para o lado dos seus membros.

Temos, entretanto, a assinalar, que nunca observamos qualquer desvio ósseo com a prática da ginástica, mesmo feita como estamos descrevendo, o que se pode facilmente explicar pelas excelências do processo, cujo resultado, si bem que extraordinário, prova ser lógico, pois faculta desenvolvimento proporcional e simultâneo a todas as partes do organismo infantil.

Mesmo assim, não devemos abusar da precocidade dos pacientes, consentindo que os mesmos repitam, no máximo, por cinco vezes consecutivas, qualquer movimento já descrito, quer esse movimento seja executado pelo operador, quer tenha colaboração ativa por parte da criança.

Ainda uma recomendação importante nos ocorre, indispensável à eficiência completa da ginástica com o lactente.



FIG. 39

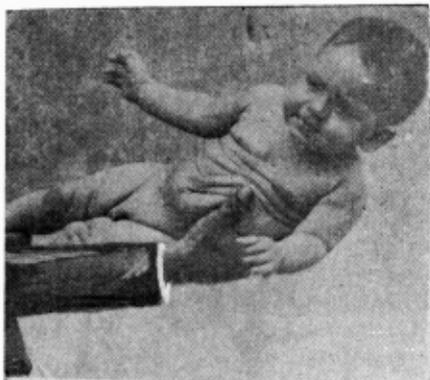


FIG. 40

Todo e qualquer exercício deve ser sempre seguido de um período de repouso, que o operador aproveita para fazer ligeira massagem sobre o grupo de músculos que entrou em ação.

Esse bom preceito, aliás, deve ser observado rigorosamente, quer antes, quer depois de qualquer exercício, no primeiro caso, como ato preparatório ao trabalho que se vai exigir do organismo, visando no segundo, eliminar os produtos de dissimilação oriundos da atividade muscular.

A segunda quinzena do terceiro mês é ainda cheia de inovações e maiores trabalhos, tanto para o praticante da ginástica como para quem o exercita.

A título de compensação, entretanto, temos a assinalar que, precisamente neste período, é que se começam a colher os frutos de tantos esforços.

Observa-se assim, em relação aos membros superiores, que a preensão não só se faz mais enérgica como facilita a suspensão e mesmo o balanço da criança no sentido ântero-posterior, presa aos polegares de quem a exercita, tal como faria um ginasta seguro a uma barra fixa ou trapézio.

Não podemos figurar esse movimento, sinão pontilhando-o em um gráfico,

que anexamos à respectiva fotografia (figs. 32 e 32 bis).

Conjuntamente com os músculos dos membros torácicos, desenvolvem-se também os pélvicos e a locomoção, que começa a ser ensaiada de rastros, no decorrer da primeira quinzena do terceiro mês, vai aos poucos se processando, cada vez melhor e com movimentos mais enérgicos das pernas, até que, ao terminar a segunda quinzena do terceiro mês, consegue a criança ficar de gatinhas.

Este progresso, normalmente, só se verifica dos 6 para os 7 meses.

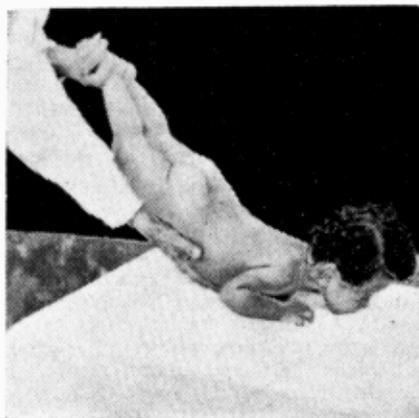


FIG. 41

Eis porque, no caso que nos interessa, para se alcançar tão brilhantes resultados, precocemente e sem prejuízos, aconselhamos a auxiliar os pacientes, alcançando-os com as mãos sob o ventre quando estejam de bruços, até que os mesmos, sem ajuda, consigam manter-se sobre os quatro membros.

A locomoção nessa atitude, em época tão prematura, a princípio se processa de forma muito imperfeita, para ser conseguida, aos 4 meses, com a agilidade e segurança habitualmente só alcançadas pelas crianças normais aos 7 meses.

Conseguidas tais vantagens, estamos autorizados a aumentar os exercícios, o que deve ser feito, porém, de maneira suave, que em nada prejudique o organismo infantil.

Com os progressos físicos proporcionados pela ginástica, observa-se, na primeira quinzena do quarto mês, que as crianças já ficam em pé seguras aos polegares de quem as exercita, o que nos permite praticar com elas, nesta atitude, o levantamento dos braços em quatro tempos.

Para isto, coloca-se o paciente na posição inicial que se vê na fig. 33.

Em seguida, elevam-se os seus braços estendidos (fig. 34);

no terceiro tempo, deixa-se o corpo da criança pender para trás, tal como mostra a fig. 35;

no quarto tempo, o operador atrai para si o paciente e abre-lhe os braços em cruz (fig. 36).

Este exercício deve ser repetido, no máximo cinco vezes consecutivas, e termina com a volta à primeira posição, (fig. 33).

Ainda como exercício para a primeira quinzena do quarto mês, recomendamos a distensão e contração dos impor-



FIG. 42

tantes grupos musculares que ligam o tórax à pelvis.

Estes exercícios, a-pesar-de muito proveitosos, quando não executados com cautela e tino, podem ser prejudiciais pelo grande e especial esforço que exigem da criança.

Por conseguinte, devemos operar com bastante precaução, quando quisermos conseguir, da maneira que passamos a descrever, o desenvolvimento dos músculos dorsais e largos da região ântero-lateral do abdômen.

Para este fim, segura-se com uma das mãos os dois pés da criança, de modo a ter o indicador entre eles, enquanto com o polegar por um lado e os demais dedos pelo outro, contornam-se os referidos membros, de modo que os dedos do operador fiquem enganchados e tomem apóio nos tornozelos do paciente.

Uma vez fixada, pela forma acima descrita, deita-se a criança sobre o plano, e o emprêgo da mão ativa, depende do grupo de músculos tóraco-pélvicos a exercitar.

Começaremos descrevendo como se deve agir em relação aos músculos abdominais.

Esse exercício é o mais difícil de todos, pois a sua execução, como já tivemos ocasião de assinalar, aumenta grandemente a pressão intra-abdominal, podendo dar origem, nos indivíduos predispostos, à formação de hérnias.

Não devemos, entretanto, pôr de parte tais práticas, atendendo à grande vantagem que elas proporcionam, quando bem executadas, de consolidar o desenvolvimento do mais importante grupo muscular do corpo humano.

Assim, para trabalhar os referidos músculos, a criança deve ficar em decúbito dorsal, na borda do leito, e ser fixada pelos pés, da maneira como já descrevemos.

Coloca-se, a seguir, a mão livre espalmada sob o dorso do paciente, de modo que o mesmo fique como que deitado sobre a palma da mão ativa de quem o exercita (fig. 37).

Cautelosamente, então, levanta-se o ginasta que, num movimento natural de defesa, contrai os músculos abdominais e se defronta com o operador, ficando como que sentado sobre o seu antebraço tal como deixa ver a fig. 38.

Os músculos laterais do abdômen são exercitados, mudando o operador a mão ativa para um dos flancos da criança e imprimindo ao seu corpo, a partir do plano, e, simultaneamente, para cada um dos lados, os movimentos figurados nas figs. 39 e 40.

Mantendo o paciente sempre preso pelos pés, como já tivemos ocasião de descrever, para exercitar os seus músculos dorsais, basta que o operador o coloque de bruços sobre a sua mão ativa e execute, em dois tempos, os movimentos que se vêem nas figs. 41 e 42.

Durante a primeira quinzena do quarto mês, no período de repouso entre um e outro exercício, recomendamos colocar as crianças em decúbito ventral para que as mesmas tenham ensejo de ensaiar em liberdade, e por iniciativa própria a locomoção de gatinhas, traduzindo a rapidez e a alegria com que são executados os movimentos próprios a esse gênero de locomoção, a ótima disposição física que a ginástica proporcio-

na aos seus praticantes, mesmo quando exercida na mais tenra infância.

Chegamos assim, sempre em francos progressos, à segunda quinzena do quarto mês, época em que os jovens ginastas costumam mostrar adiantamento bem digno de menção, pois começam a ensaiar os primeiros passos, agarrados aos polegares de quem os exercita; já engatinham facilmente e quando encontram apóio adequado, guindam-se e com as hesitações e falta de firmeza próprias da idade, conseguem, sem auxilio, pôr-se em pé, coisa que mesmo as crianças muito robustas e precoces, geralmente só podem executar entre nove e dez meses.

Constatados tais progressos, estamos autorizados a ensaiar novos exercícios que exigem um pouco mais do organismo infantil.

# A Esgrima no Rio de Janeiro

Por WASHINGTON AZEVEDO

Até 1922, eram apenas grupos isolados de oficiais e raros civis que praticavam a esgrima. Isto sem orientação, sem uma entidade que dirigisse trabalhos e provas. Os mestres eram curiosos ou simples monitores. Mas surgiram as comemorações do centenário e o Governo resolveu fazer um campeonato sul-americano. Uruguaios, argentinos e brasileiros inscreveram-se. Seis meses antes do campeonato, compreendeu-se a necessidade de um treinamento racional dos concorrentes. O Exército mandou vir André Gautier, da Escola de Joinville. Gautier possuía todas as qualidades de mestres d'armas. Não lhe era possível, dada a escassez de tempo, formar novos atiradores para concorrerem às provas sul-americanas. Procurou, então, por um treinamento rápido, mas enérgico, melhorar o jogo dos atiradores existentes como os Caps. Osvaldo Rocha, Nilo Sucupira, Horácio Santos e Pélío Ramalho, Gen. Valério Falcão, Snr. José Costa e outros que muito se distinguiram no campeonato sul-americano, resultando mesmo a vitória de Osvaldo Rocha no florete, e do Cap. Pélío Ramalho no sabre.

Isto prova de sobejo o que se pode fazer com um trabalho bem orientado e contínuo. Com o brilhante resultado obtido, esses elementos, entusiasmados, reuniram-se na sala d'armas do Club Militar, onde continuaram a trabalhar sob a orientação de Gautier.

Apareceu então Felipe de Oliveira. Este moço não era apenas o industrial de êxito, o grande poeta de nossa geração; não era somente o "sportman", o "homme du monde", o "golbe trotter" inteligente e culto; era, também, e sobretudo, o organizador. E como tal, Felipe bateu-se pela organização da esgrima no Rio de Janeiro. Fundou, no Guanabara, a primeira sala de armas civil do Rio. O mestre era Gautier. Aí, formou-se um "clan" de elite. Eram o Dr. Rodrigo Otávio Filho, Dr. Edgar Côte Real, Dr. Edgar Guamá, Dr. Ênio de Oliveira, Dr. Aníbal Bastos, Dr. Chermont Lisboa e muitos outros, cujos nomes não nos vêm à memória.

Infelizmente, nesta época, 1927, Gautier terminou seu contrato no Exército e voltou à França.

Isto concorreu para um grande desânimo entre os atiradores, posto que difícil seria obter novos mestres sem o apoio dos clubs esportivos, e estes não estavam interessados em esgrima. Felipe de Oliveira, compreendendo a situação, desenvolveu todos os esforços no sentido de criar uma sociedade mentora do esporte que se chamou a Federação Carioca de Esgrima. A primeira preocupação da F. C. E. foi criar salas de armas nos clubs fundadores.

Por carência de mestres, alguns elementos de destaque do Guanabara, accedendo a um espírito de classe e de cooperação desinteressada, foram dirigir as salas de armas dos novos clubs. O General Valério, por exemplo, foi ser o instrutor do Flamengo, José Costa ficou dirigindo o Guanabara, Eduardo Truco foi para o Dopolavoro, Félix Menezes que fundou a sala do Botafogo F. C., obteve que Osvaldo Rocha fosse seu primeiro instrutor. Na mesma época, Nilo

Sucupira iniciava a sala do América. Assim houve uma fase (1928-1929) em que essas salas de armas concorriam aos campeonatos com grande número de atiradores e as provas eram realizadas com grande assistência e numa atmosfera de entusiasmo.

Mas sentia-se cada vez mais a necessidade de grandes mestres e a impossibilidade de formar atiradores de destaque sem o concurso direto deles. Os anos de 1930-32, devido a diversos fatores, inclusive as revoluções, concorreram para um período de paralisação. O ano de 1933 iniciou-se promissor, mas foi de estranhar não se realizarem as provas do campeonato individual carioca. O ano de 1934 foi de completa paralização, o que é para muito lamentar, sobretudo por não haver razão alguma para isso. Este estado de coisas, como era de prever, veio desanimar muito os atiradores e as salas de armas ficaram reduzidas a duas, com frequência fraca.

Em 1935, entretanto, surgiu uma nova diretoria da F. C. E. As condições em que ela iniciou suas atividades não eram, certamente, encorajadoras. Para partir dessa completa desmantelamento da máquina reguladora, que é a Federação, foi necessário um grande esforço.

Entre as realizações de destaque da nova diretoria da Federação Carioca de Esgrima, podem-se enumerar as seguintes:

- 1) — Organização dos arquivos e serviços da secretaria, que se achavam atrasados, esparsos, falhos e incompletos.
- 2) Pagamentos de débitos para com a União Brasileira de Esgrima e recebimento de créditos atrasados.
- 3) Distribuição de medalhas aos atiradores que se tinham colocado em provas desde o ano de 1932 (aproximadamente 40 medalhas).
- 4) Reforma dos estatutos e organização do regulamento de provas.
- 5) Várias aquisições indispensáveis, como bandeiras, braçais, livros de registro etc.
- 6) Intervenção junto às salas de armas dos clubs para que contratassem instrutores competentes, o que foi obtido.
- 7) Realização de todas as provas do ano de 1935, inclusive a participação em S. Paulo, do campeonato brasileiro, quer por equipes, quer individual.

Desta ida a S. Paulo, resultou a brilhante vitória dos cariocas, vindo para cá o troféu Felipe de Oliveira, pela prova por equipes e campeonato individual de florete.

8) Finalmente, é de salientar o grande esforço da diretoria no sentido de abrir e reabrir novas salas de armas. Duas já se inauguraram com grande número de atiradores; o Fluminense F. C. e o Club dos Marimbás. A sala do Dopolavoro ainda não se reabriu por não estar terminada a "Casa da Itália", nova sede deste club de nome internacional. E é muito provável assistirmos em breve a reabertura da sala de armas do Club Militar, posto que chegou de Joinville o Cap. Horácio Santos, grande animador dessa sala.

A F. C. E. entretanto, está longe de se satisfazer com estas realizações.

No seu programa para o futuro, conta, entre outros "itens", o seguinte:

- a) promover a vinda de um grande mestre francês para o Rio;
- b) obter aqui a realização de campeonatos internacionais; encontros com elementos de outros países.

O primeiro destes itens é de importância fundamental. Si pretendermos ter atiradores de porte internacional, é necessário um grande mestre. Além disso, só ele poderá dar incentivo à esgrima, torná-la flexível, variável, progressiva e de constante interesse. Qualquer das salas de armas existentes poderia contratar um grande mestre na França, sem grande sacrifício. Na hipótese de um só club não querer arcar com as despesas de tal contrato, fácilmo seria dividi-las entre dois ou três clubes. É necessário ver que a esgrima, si não dá renda direta ao club, concorre para que nele se inscrevam muitos sócios atiradores ou simples entusiastas deste esporte. Ainda mais, os demais sócios, si não frequentam o clube, têm todo o interesse que seu clube vença todo o esporte em que for possível concorrer.

O segundo item é mais uma questão de oportunidade e cooperação por parte das entidades estrangeiras. E isso não há que faltar.

Assim é que o futuro da esgrima no Rio é dos mais promissores. Inicialmente, é um esporte elegante. As elites sociais na Europa e na Argentina, não só a praticam com entusiasmo, como promovem exhibições nos melhores círculos. E' o esporte que, por excelência, desenvolve o vigor, a agilidade, a saúde, a calma e o raciocínio. E com tudo isto, excluindo-se a natação em cursos naturais de água, é o mais barato.