



REVISTA DE

EDUCAÇÃO FÍSICA

Nº 117

Expediente

Escola de Educação Física do Exército
Comandante: *Cel Renato Brilhante Ustra*

Revista de Educação Física
Diretor: *Cap Carlos A. de Oliveira Pinto*
Assistente Direção: *Ten Cel Antônio José R. Montenegro*

Correspondência:
Revista de Educação Física
Escola de Educação Física do Exército
Fortaleza São João
Urca – Rio de Janeiro – ZC-82
CEP 22291
Edição, Planejamento, Redação e
Publicidade
ARPEPP – Editora, Promoções e
Publicidade Ltda.
Av. Beira Mar, 406/906 –
Tels.: 220-5124 e 262-9127
Diretoria: Fernando Rodrigues
Lenian d'Ávila Melo
Boetger
Redação: Josefina Helena de T.
Carneiro

COLABORAÇÃO

Os ex-alunos da EsEFEx que desejarem publicar trabalhos nesta Revista poderão fazê-lo, desde que observem o seguinte:

— os trabalhos deverão ser datilografados em espaço 2, numa só face do papel;

— havendo ilustrações (desenhos, fotografias etc.), estas deverão ser numeradas no verso, deixando um espaço em branco no texto, indicativo do lugar onde elas entram, onde se colocará entre parênteses o respectivo número da ilustração.

A redação não se responsabiliza pela publicação de qualquer trabalho.

É permitida a reprodução de artigos desta Revista, desde que citados fonte e autor.

Os artigos assinados são de inteira responsabilidade de seus autores.

Sumário

Editorial	2
A Escola de Educação Física do Exército em 1986	3
Matrícula na EsEFEx – As regras do jogo	5
Corrida através do campo. O Brasil no CISM.	7
The Masters Games – Os Jogos dos Veteranos.	13
Calorias, ingestão x perda	19
Golfinho, uma análise do movimento das pernas	24
Psicomotricidade e reeducação psicomotora pelo exercício físico	34



NOSSA CAPA

Na majestosa Baía de Guanabara, entre os morros do Pão de Açúcar e São João (antigo Cara de Cão), no sítio histórico onde Estácio de Sá desembarcou para fundar a cidade do Rio de Janeiro, acha-se a ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO.

Com seus cinquenta e seis anos de existência e sua invejável e privilegiada localização, a ESCOLA mantém sua tradicional posição de destaque na área educacional, dentro do campo do desporto e da educação física.

A nossa capa registra uma vista parcial das instalações de que dispõe a EsEFEx com a "praia de fora" aparecendo em primeiro plano, em seguida o campo de futebol e a pista de atletismo, um dos ginásios, a piscina e as quadras polivalentes. Ao fundo, vê-se o morro do Corcovado com o Cristo Redentor, um dos cartões-postais e marca inconfundível da cidade do Rio de Janeiro.