



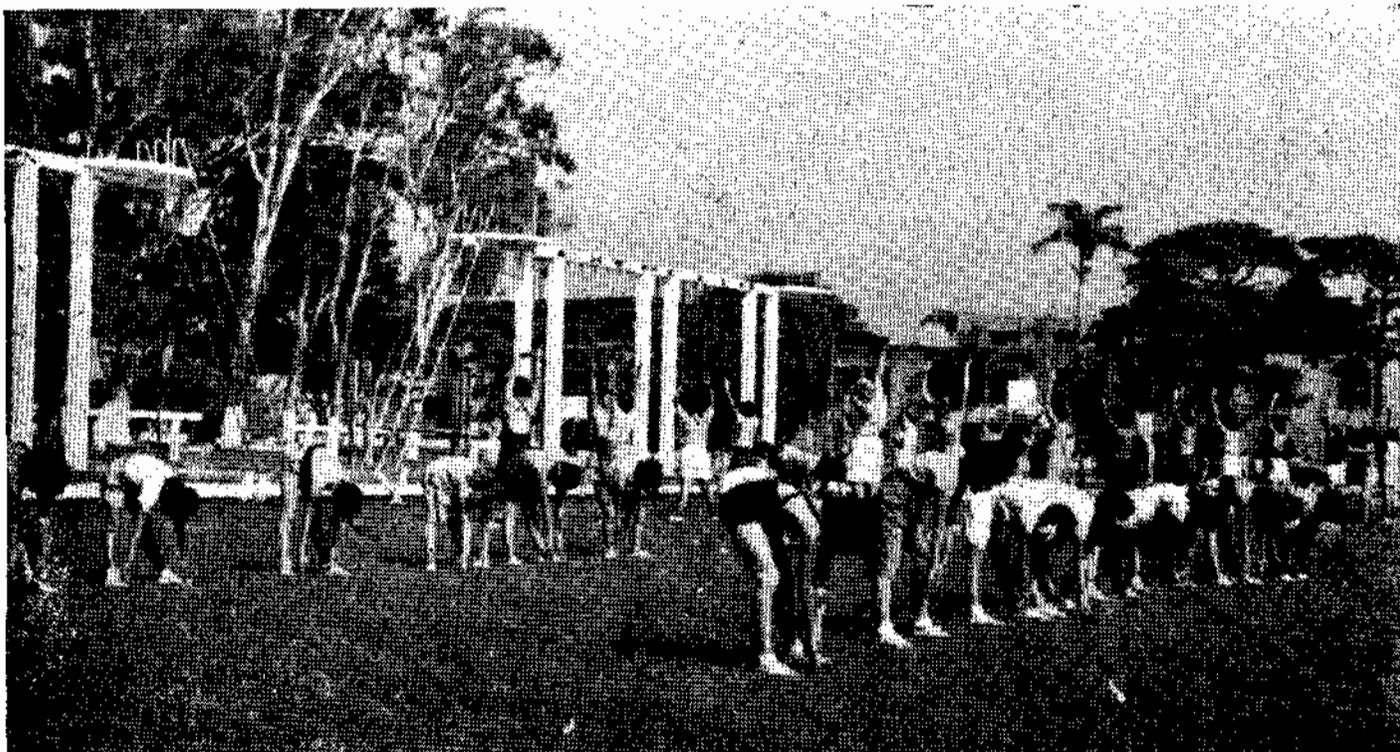
COLÔNIA DE FÉRIAS

Cap. Dr. MAURÍCIO BANDEIRA

Quando chega a época das férias escolares notamos a necessidade de encher esse espaço de tempo com uma atividade útil para a saúde.

As crianças, que durante o ano com chuva e sol ficaram absorvidas em trabalhos escolares na maioria das vezes em ambientes fechados, necessitam recuperar com um

possível saldo estas energias desgastadas com uma atividade ao ar livre e de preferência em climas diferentes aos da sua localidade de moradia. Assim é que deveríamos planejar o estabelecimento de colônias de férias à beira mar com atividades náuticas para as crianças das serras a fim de que estas alcançassem os benefícios dos banhos de mar, trazendo





às mesmas uma maior taxa de iodo, um excelente ativador do metabolismo geral pela sua ação sobre a tireoide; e levar as crianças que residem, à beira mar, para as serras, com intuito de proporcioná-las atividades em ambientes ricos de oxigênio puro e raios solares ricos em vitamina D, promovendo um auxílio a fixação do cálcio tão necessário às crianças. Além disso a mudança de ambiente traz ao espírito benefícios valiosos, proporcionando uma recuperação integral de uma possível saturação mesológica, mesmo em indivíduos plenamente ajustados ao meio.

A ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO tem a sua Colônia de Férias e anualmente se enchem os nossos campos de desportos de um conjunto heterogêneo de crianças, adolescentes e adultos de ambos os

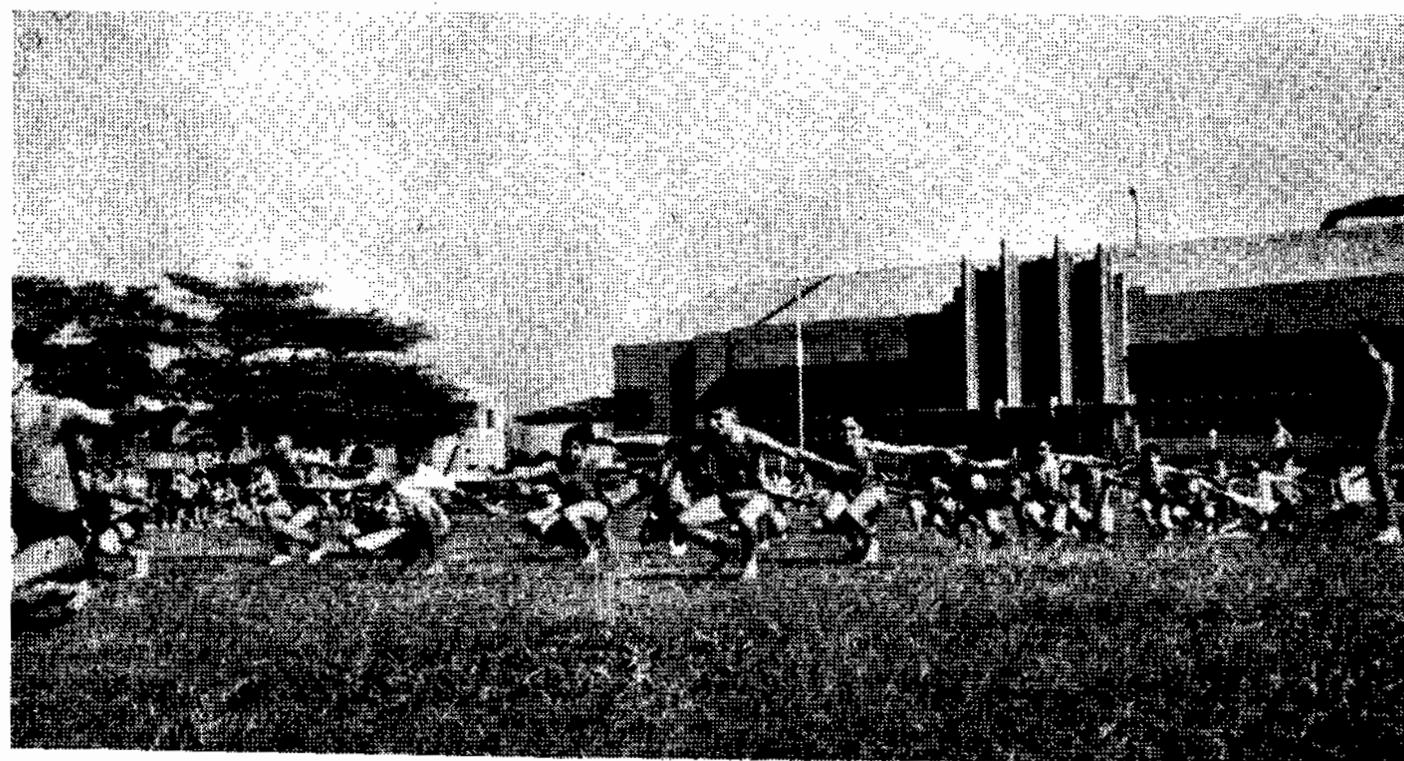
sexos que passam dois meses entre nós praticando um trabalho físico dosado e racional e cujos benefícios malgrado o pequeno espaço de tempo e apesar da temperatura quente são notórios.

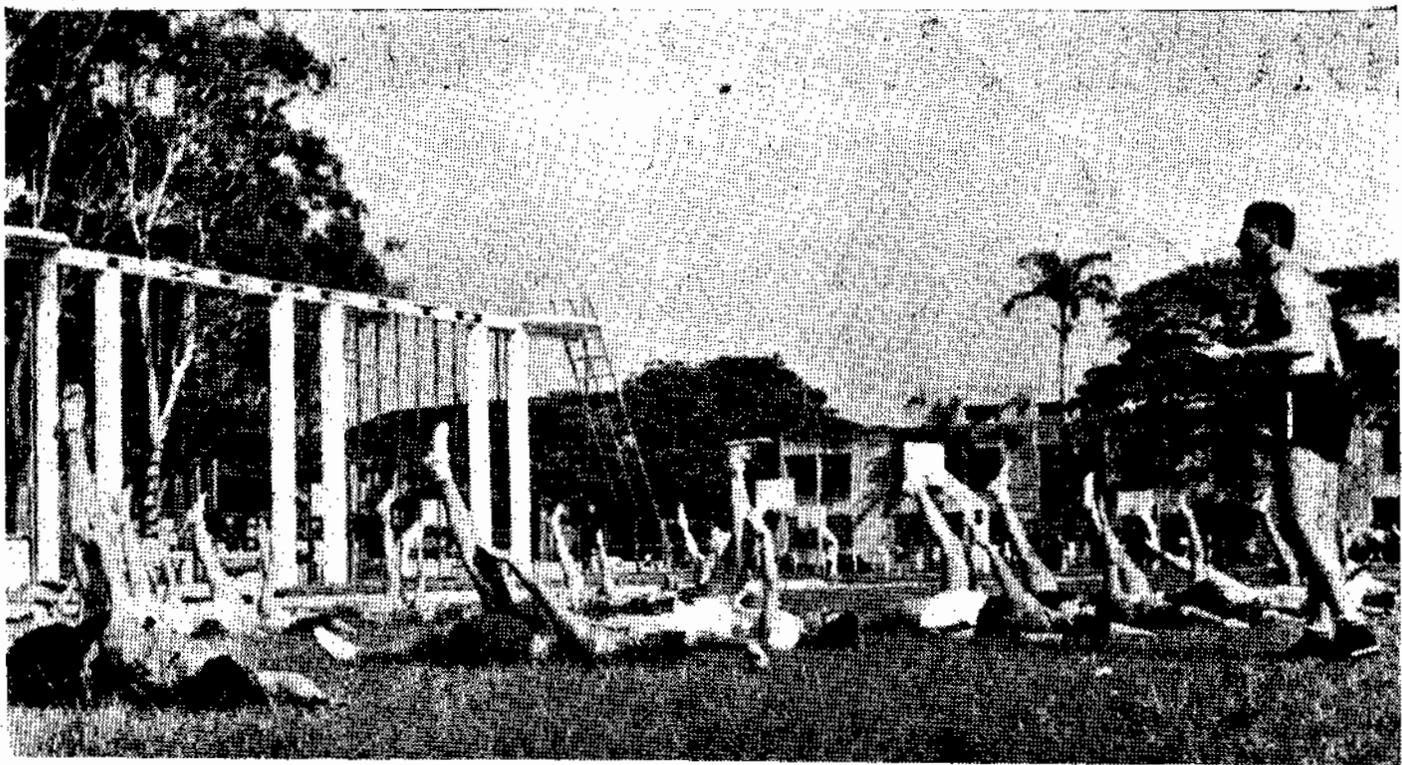
As atividades da Colônia estão assim discriminadas:

a) Educação Física compreendendo: Ginástica Comum, Ginástica de Chão, Ataque e Defesa, Ginástica de Conservação, Calistenia, Recreação, Passeios, Jogos.

b) Natação.

Estas atividades estão divididas e agrupadas de acordo com os vários grupamentos homogêneos de base fisiológica de acordo com o Método de Educação Física utilizado pela Escola.





Na última Colônia, cujas gravuras ilustrativas do presente artigo mostram suas atividades, foram os seguintes os programas dos vários grupamentos:

a) Ginástica de Conservação Masculina para o Ciclo Superior Masculino, compreendendo sessões de *ginástica e jogos*;

b) Ginástica Feminina para o Ciclo Superior Feminino, compreendendo sessões de *ginástica comum, calistenia e jogos*;

c) Ciclo Secundário Masculino subdividido em dois grupamentos para dois graus, compreendendo sessões de *ginástica comum, jogos, ginástica de chão e ataque e defesa*;

d) Ciclo Secundário Feminino, compreendendo sessões de *ginástica comum, jogos e calistenia*.

e) Ciclo Elementar Masculino, com 5 grupamentos, sendo 1 para cada grau de Ciclo e 2 para o 2.º grau.

1.º grau: sessões de *recreação, passeios e ginástica*;

2.º grau: sessões de *recreação, passeios e ginástica*;

3.º grau: sessões de *ginástica, comum, jogos e ginástica de chão*;

4.º grau: sessões de *ginástica comum, jogos e ginástica de chão*;

f) Ciclo Elementar Feminino, com 3 grupamentos correspondentes ao 2.º, 3.º, 4.º graus do Ciclo Elementar:

2.º grau: sessões de *recreação, passeios e ginástica*;

3.º grau: sessões de *ginástica, brinquedos e jogos*;

4.º grau: sessões de *ginástica, jogos e calistenia*.

As atividades da Colônia de Férias são precedidas de um exame médico rigoroso e completo, acompanhado de um pequeno exame biométrico especialmente para as medidas de caráter fisiológico.

Observando os resultados obtidos pelo nosso Departamento Médico, chegamos a conclusão que a amigdalite, a desnutrição, as cáries dentárias e os vícios da cintura escapular, pélvica, joelho e coluna vertebral constituem os elementos preponderantes da estatística nosológica, obtida nesse exame prévio.

Dessa maneira a Colônia de Férias da Escola de Educação Física do Exército procura proporcionar as crianças e a juventude, dois meses de atividade alegre e útil, ao ar livre, concorrendo para o célebre ideal do *mens sana in corpore sano*.