



# REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

N.º 69 — ABRIL DE 1952



## SUMÁRIO:

**A Educação Física** .....

Pedro Calmon

**II Pentatlo Moderno** .....

**Jogos Olímpicos — Helsinque — 1952 — Possibilidades Brasileiras**

Ten. Arlindo Araújo Pereira

**A Moderna Ginástica Sueca** .....

Ten. Cel. Jair Jordão Ramos

**A Magnífica Conduta de Oficiais Brasileiros no Recente Campeonato Mundial de Pentatlo Moderno Realizado na Suécia** .....

Willy Meisl

**Colônia de Férias** .....

Cap. Dr. Maurício Bandeira

**Biometria Utilitária** .....

**Como Preparar uma Sessão para Demonstração de Ginástica Acrobática** .....

Ten. Heitor de Abreu Soares

**Construção de um Campo de Basquetebol** .....

**Recordes de Atletismo** .....

**Visita da Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais** .....

**Pentatlo Moderno** .....

Cap. Salli Szajnferber

**Encerramento dos Cursos da Escola de Educação Física do Exército** .....

**Escola Central de Educação Física** .....

Ten. Cel. Jair Jordão Ramos

**Organização do Programa de uma Competição de Atletismo** .....

Cap. Hélio Jesus Fonseca

**Considerações sobre o Problema da Readaptação Física** .....

Maj. Dr. Régio Barros

TODA CORRESPONDÊNCIA DEVE SER ENDEREÇADA À "REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA" SEM MENCIONAR NOME OU FUNÇÃO.

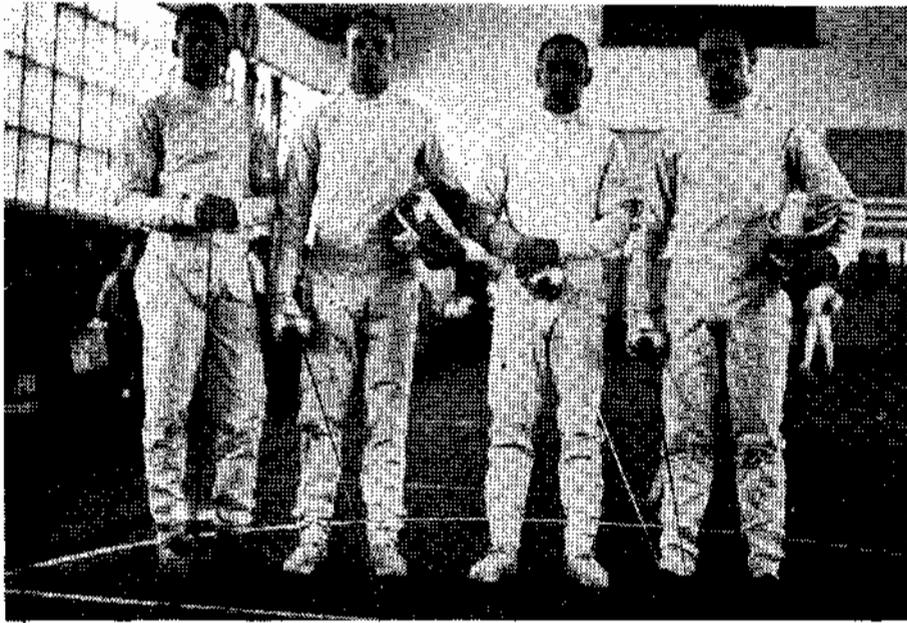
As ASSINATURAS constam de 4 números, são pagas adiantadamente e começam com o número a ser editado.  
Preço — ASSINATURA — Cr\$ 40.000 — UNITÁRIO — Cr\$ 10.000

# A EDUCAÇÃO FÍSICA

Não se compreende hoje a formação da juventude sem os cuidados ou a assistência de uma educação física integral. Passou à categoria dos axiomas essa simples verdade. Sem a saúde do corpo nenhuma espécie de ensino poderá considerar-se adequada e promissora. A sua base, isto é, a base humana da pedagogia, é, literalmente, a organização saudável da pessoa, a sua estruturação ou a sua firmeza física. A êste respeito voltamos ao romantismo delicioso, e todavia intuitivo, de Rousseau, quando pleiteava para o aluno ideal uma higiene sábia e ativa: queria, antes do intelectual, o equilibrado, e antes da criatura capaz de dominar o mundo, o forte sujeito capaz de dirigir-se a si próprio. É nesse tipo hígido de moço vigoroso, ou seja, de organismo que superou as deficiências de um ambiente depressivo com a disciplina e a tranqüilidade de suas energias educadas, que a Civilização encontra o modelo da vida digna; e a sua segurança. Os gregos exageraram, sem dúvida, os primores dessa "política". O mal que apresenta na antiguidade pagã é o brutal finalismo: a fôrça como comportamento estético, a fôrça como grandeza "em si", a fôrça como solução e como exemplo, a divina fôrça do irracionalismo hercúleo, do heroísmo atlético, da seleção injusta. O que a educação moderna pede e proclama é o inverso dessas possibilidades: a fôrça como correção subjetiva, a fôrça como restauração fisiológica, a fôrça como complemento moral, a fôrça modesta e necessária aos homens que degeneravam no abandono das suas carências, no desconforto da saúde comprometida, na sua escassez natural ou na sua crise de desenvolvimento. Precisamos melhorar a raça, dizem os eugenistas. Temos de aperfeiçoar o homem, exigem os sociólogos. Necessitamos adaptá-lo a um mundo de realidades atrozess, recomendam antropólogos, políticos, educadores e poetas. São aspectos ou prismas de uma verdade capital: a de que a inteireza humana, a "hombridade" (se é lícito dar a essa palavra comum um sentido transcendente, como lhe deu Unamuno), a qualidade de ser completamente homem, "mens sana in corpore sano", se arrima aos métodos de formação escolar, destinados à preparação interior e concreta do indivíduo na idade plástica dos decisivos encontros com a existência e os seus problemas. E mercê dessa aliança — do físico e do intelecto — surgirá o verdadeiro cidadão.

P E D R O            C A L M O N

# II PENTATLO MODERNO DO EXÉRCITO



A EQUIPE AMERICANA

Realizou-se com grande brilhantismo nesta Capital, promovido pelo D. D. E. o 2.º Pentatlo Moderno do Exército.

Este ano, a competição serviu também como eliminatória, a fim de selecionar a nossa equipe que irá competir na Olimpíada de Helsinki. Com o



O GENERAL SEGADAS VIANA CUMPRIMENTA O TEN. JOHNSON, DO EXÉRCITO DOS ESTADOS UNIDOS, 2.º COLOCADO INDIVIDUAL.

objetivo de familiarizar os nossos pentatletas e ao mesmo tempo permitindo um balanço de nossas possibilidades, foi convidada, para conosco competir, a equipe dos Estados Unidos da América do Norte.

O vencedor individual do Pentatlo foi o Capitão de Artilharia Eduardo Leal de Medeiros, da Escola de Pára-

Quedistas, que foi o 2.º colocado na prova a cavalo, o 2.º colocado na esgrima, o 1.º colocado no tiro, o 1.º colocado na natação e o 3.º colocado na corrida a pé.

O 2.º colocado foi o 2.º Tenente Johnson, do Exército dos Estados Unidos, que foi o 3.º colocado na prova a cavalo, o 4.º colocado na esgrima, o 2.º colocado no tiro, o 2.º colocado na natação, o 4.º colocado na corrida a pé.

Por equipe, foi vencedor o Brasil, com 61 pontos, fazendo parte da equipe os seguintes elementos: Capitães

Eduardo Leal de Medeiros, Eric Tinoco Marques, Aloísio Alves Borges e 1.º Tenente Augusto César de Sá Rocha Maia.

Em 2.º lugar a equipe dos Estados Unidos, com os seguintes pentatletas: Cap. Troy, 2.ºs Tenentes Johnson, Ray, Martin.

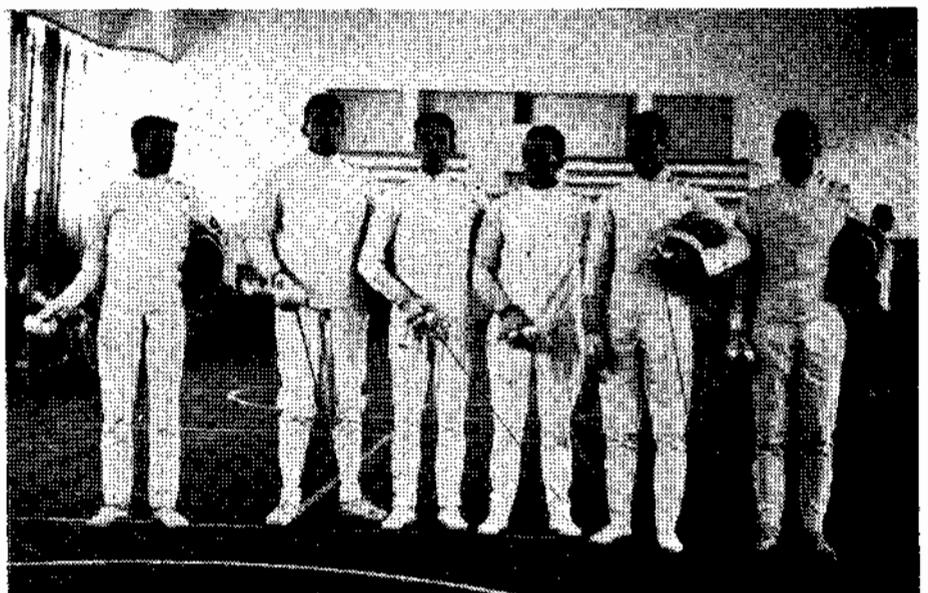
Além desses oficiais, tomaram parte na competição o 2.º Tenente Caldei-

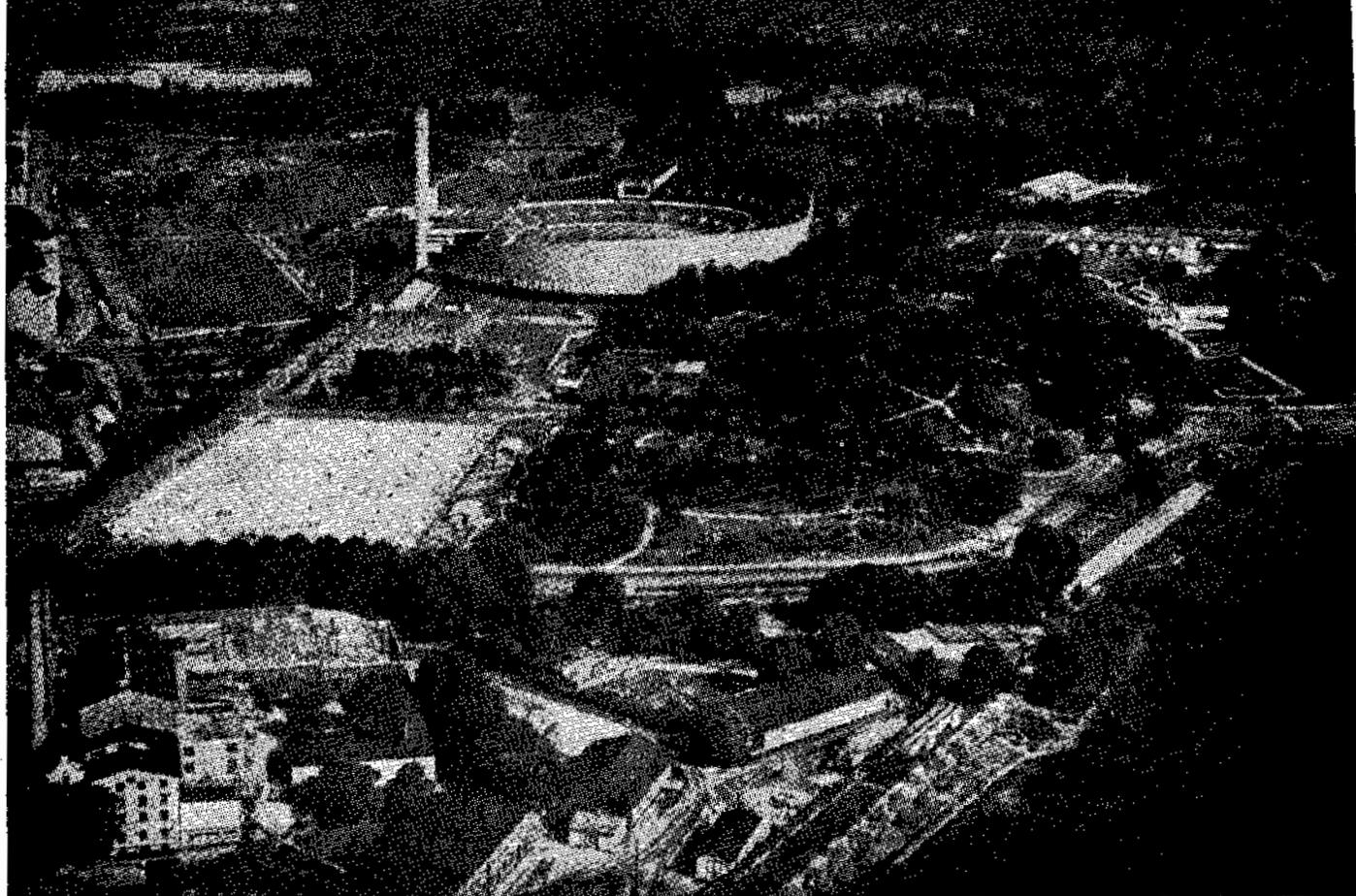


O GENERAL MULLINS, JR., CHEFE DA MISSÃO MILITAR AMERICANA, ENTREGANDO UMA TAÇA AO CAP. LEAL, DO EXÉRCITO BRASILEIRO, 1.º COLOCADO INDIVIDUAL.

ra, da 5.ª R. M., que se classificou individualmente no 8.º lugar entre 10 concorrentes, mas venceu brilhantemente a prova de cavalo, e o 2.º-Sargento Paula Costa, da Escola de Pára-Quedistas, que alcançou o 9.º lugar individualmente.

A EQUIPE BRASILEIRA





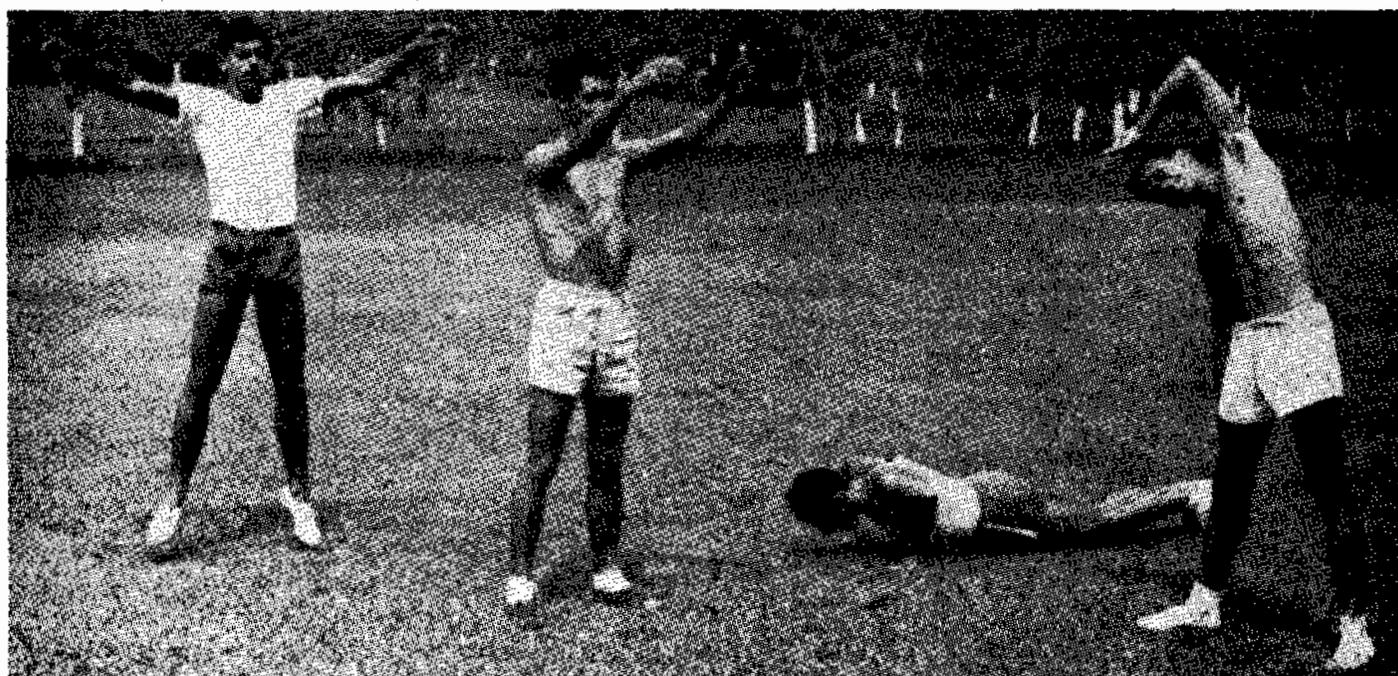
UM ASPECTO DE HELSINKI, VENDO-SE OS LOCAIS DE REALIZAÇÃO DAS DIFERENTES PROVAS DA XV OLIMPIADA,

# JOGOS OLÍMPICOS

HELSINKI - 1952

POSSIBILIDADES BRASILEIRAS

Ten. ARLINDO DE ARAUJO PEREIRA  
(INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA)



OS QUATRO MELHORES PENTATLETAS NACIONAIS

Fizemos nove pontos nas Olimpíadas de Londres. Apenas nove pontos e um pálido vigésimo nono lugar. Na nossa frente havia vinte e oito países inclusive Turquia, União Sul-Africana, Jamaica, Irã e Coréia. E não era pequena a nossa delegação. Bastaria apenas um atleta para fazer aquêlo número de pontos: um primeiro lugar dá dez pontos.

Foi êste o nosso resultado:

5.º lugar — Salto triplo — Geraldo de Oliveira: 2 pontos;

5.º lugar — Nataçãõ: nado livre — 400m — Piedade Coutinho: 2 pontos;

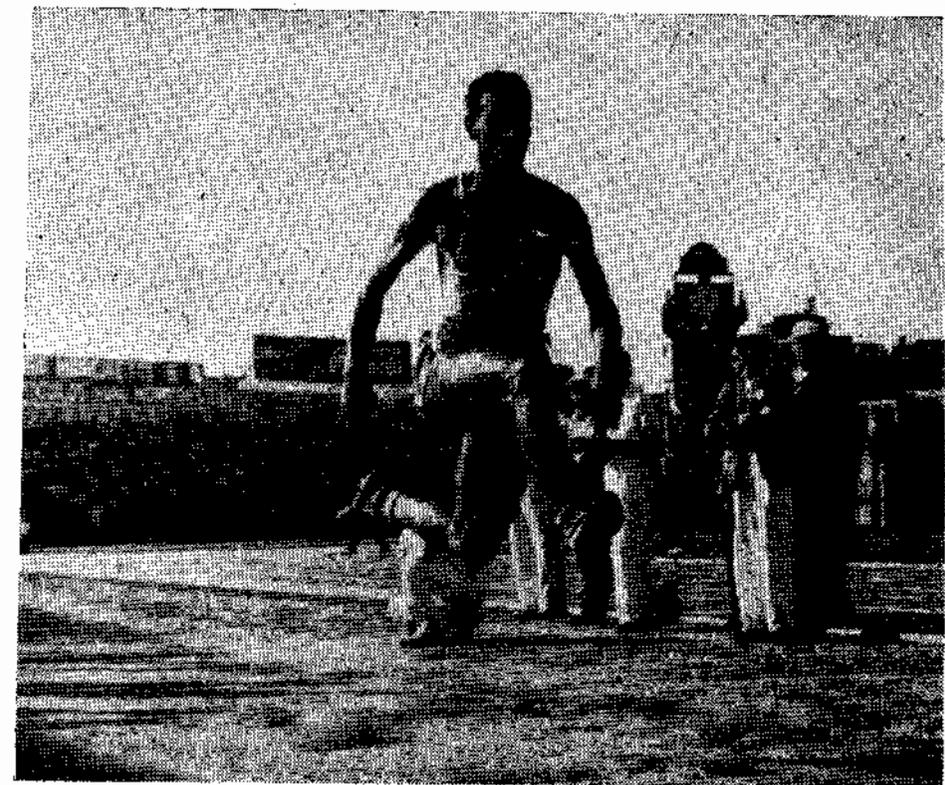
6.º lugar — Nataçãõ: nado de peito — 200m — W. O. Jordan: 1 ponto.

6.º lugar — Nataçãõ — 4x100 moças: 1 ponto;

3.º lugar — Basquetebol: 3 pontos.

Total: 9 pontos.

Poderemos então nos animar e analisar a possibilidade de melhora. Temos jogos, nataçãõ, atletismo, já que tiro, boxe, iatismo e outros desportos não fizemos um trabalho em condições olímpicas. Sõmente

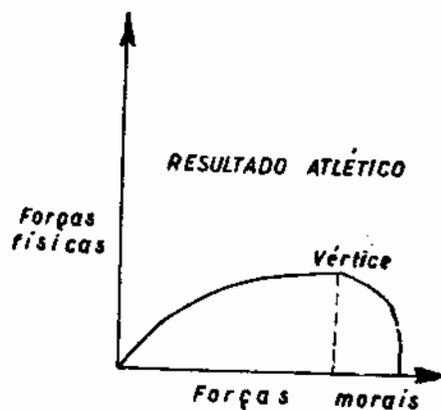
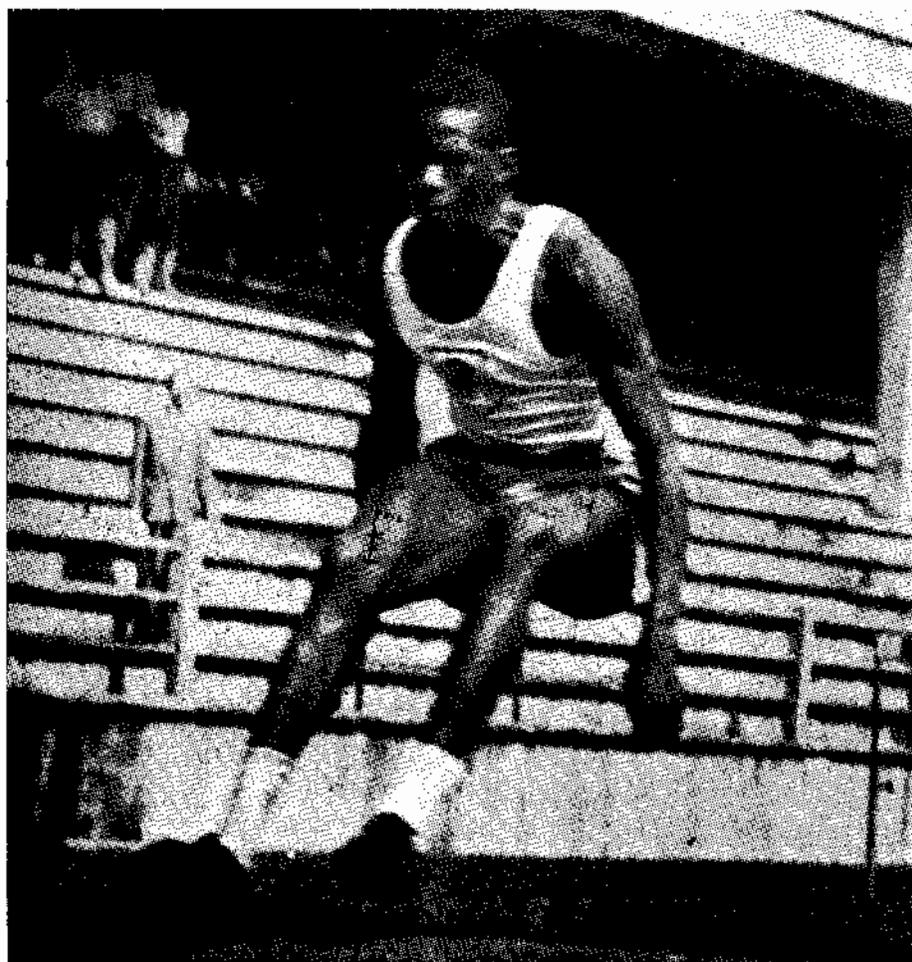


HÉLIO COUTINHO, OUTRO REPRESENTANTE QUE FICOU SÕMENTE A 2 CM DO RECORDE MUNDIAL, NUM BELO SALTO-TRIPLO.

podendo haver um resultado surpreza, muito difícil aliás, tratando-se dessa competiçãõ.

Um resultado desportivo é uma função que depende de duas variáveis: uma as forças físicas (treinamento, estilo, resistência, etc.); outra as forças morais (combatividade, persistência, vontade, experiência, inclusive vaidade e ambição).

ADEMAR FERREIRA DA SILVA, RECORDISTA MUNDIAL DE SALTO-TRIPLO.



Sendo duas as variáveis, a sua representação gráfica será uma curva. Esta curva terá um ramo ascendente, um ponto máximo (o vértice) e um ramo descendente.

Há vários tipos de curva de acórdo com o atleta, com linhas sinuosas e uma série de pontos mais elevados. Difícilmente porém haverá um ramo descendente acentuado e após nova ascensão notável.

O importante, contudo, para o que nos propomos aqui é colocarmos o vértice nas próximas Olimpíadas.

piadas. Que não pensemos em linha reta ascendente, num resultado espetacular na Finlândia. De estalos só o do grande Padre Vieira e este não era brasileiro. Eis porque analisaremos apenas jogos, natação e atletismo, já que temos um trabalho de categoria internacional, conseqüentemente uma trajetória que sobe.

Inicialmente nos jogos temos o Basquete — 3.º colocado em Londres, 4.º no mundial da Argentina. Apesar da seleção ser praticamente a mesma acreditamos ter melhorado, ter mais experiência e um apuro técnico.

No Futebol temos grande possibilidade. O jogo é intuitivo, popular e tecnicamente desenvolvido.

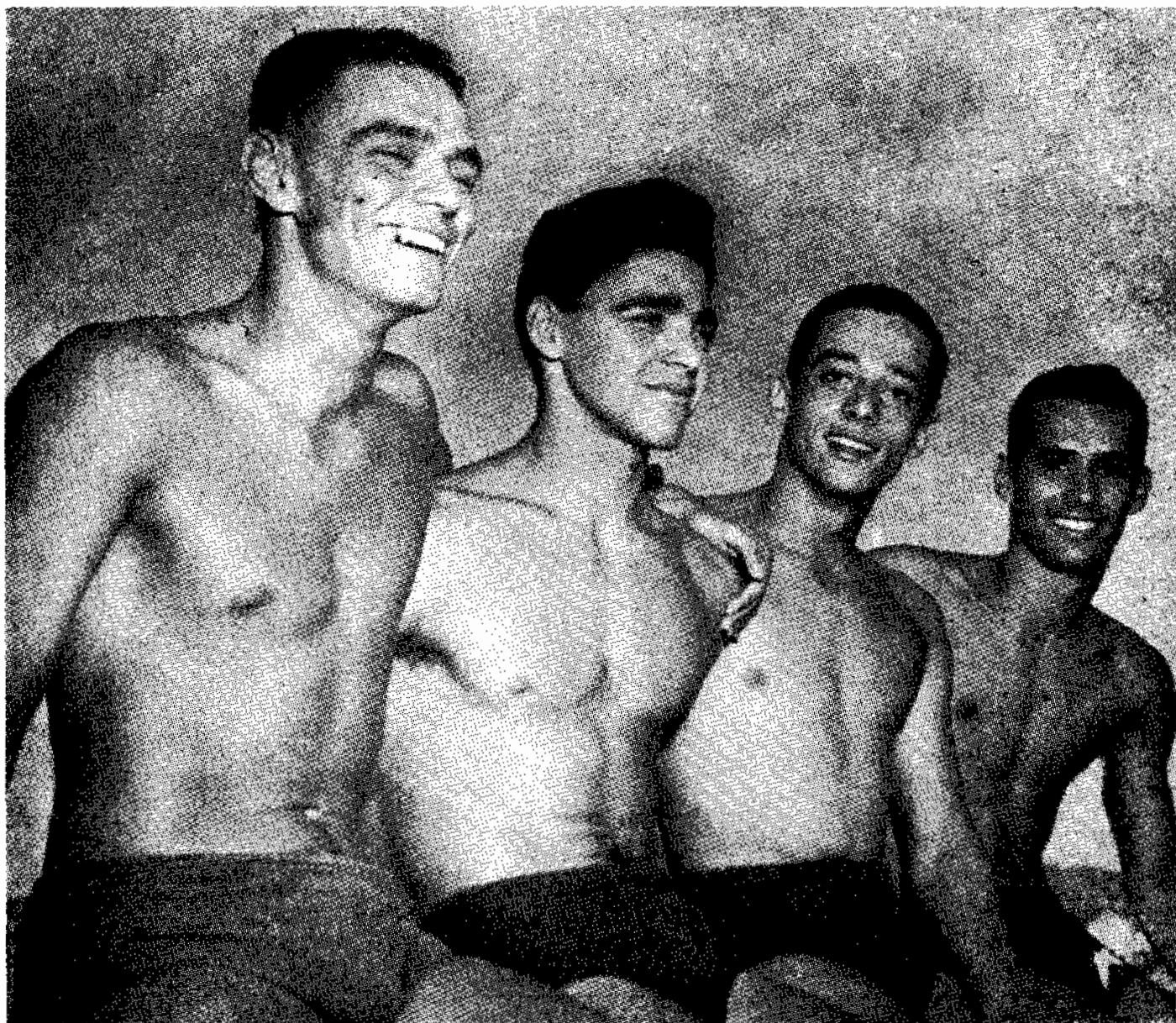
Somos porém calouros em Competição Olímpica, com seu ardor, preparação e a enorme quantidade dos mais variados adversários. Não nos pareceria fácil uma seleção amadora nossa vencer aquela da Suécia que vimos na Copa do Mundo, a campeã olímpica. Para tanto um

trabalho racional, metódico e contínuo vencerá a dificuldade da conquista de defender o nome do melhor futebol do mundo.

A nossa natação está em plena ascensão. Melhoramos quase todos os records no ano de 1951: o de 200, 400, 800, 1.500 nado livre, o de 100 nado de peito, 4x200 e amplas possibilidades para melhorar ainda. No setor feminino também, melhoramos embora sem nenhum recorde acreditamos subir a colocação de 6.º lugar no 4x100 de Londres.

Caso façamos uma tabela dos nossos resultados em confronto com os das Olimpíadas de Londres e veríamos muitos nadadores brasileiros finalistas olímpicos.

DA ESQUERDA PARA A DIREITA VEMOS OS REPRESENTANTES BRASILEIROS DA NATAÇÃO QUE PROVAVELMENTE IRÃO ÀS OLIMPÍADAS DE HELSINKI: HÉLIO SILVA, NADO DE COSTAS; ADEMAR GRILÓ, 200 M NADO DE PEITO, HAROLDO LARA, 400 M LIVRE E ILO FONSECA, 100 M NADO COSTAS, SENDO QUE OS TRÊS ÚLTIMOS ATINGIRAM OS ÍNDICES OLÍMPICOS.



Assim teríamos:

A. Grijó — 100 m — peito —  
5.º lugar — tempo inferior 2m45s.

T. Okamoto — 400m livre — 4.º  
lugar, tempo inferior 4m49s. 1500m  
livre — 2.º lugar, tempo inferior  
19m20s. Revezamento — 4x200m —  
3.º lugar, tempo inferior 9m19s.

I. Fonseca — 100m costa fina-  
lista (piscina de 25m) 1m7s.

Fariamos bastante pontos, não  
esquecendo que na Finlândia vere-  
mos japoneses, alemães e russos, ês-  
tes com atletas a serviço de uma  
propaganda política.

No atletismo temos em salto  
triplo nossa maior possibilidade. É  
sabido que possuímos o recorde  
mundial, com um belo salto de A.  
F. Silva de 16,01m, e ainda outro  
de 15,99m de H. Coutinho. Seriam  
1.º e 2.º lugares em Londres, afora  
outros que seriam entre os seis pri-  
meiros.

No salto em altura tivemos óti-  
mos resultados com 1,97m e vários  
1,95m. Em barreiras também quer  
nos 110 como nos 400 metros temos  
resultados de valor. Assim também  
o salto em distância, salto com vara,  
corrida de velocidade executamos  
performances que nos colocariam  
nas finais. Convém assinalar que se  
por um lado todos êstes resultados  
não tenham caráter Olímpico não  
têm também o preparo e o apuro  
que exige uma competição daquela  
natureza.

No pentatlo moderno que obti-  
vemos um 1.º lugar no Pan-ameri-  
cano e um 4.º no campeonato mun-  
dial, contando ainda com uma equi-  
pe muito homogênea estamos com



T. OKAMOTO — REPRESENTANTE DOS 400M LIVRE, DOS 1500 M E DA EQUIPE DOS 4x200M

boa possibilidade. Para isso traba-  
lhamos e partindo da estaca zero,  
porque em Londres tiramos um 30.º  
lugar em menos de 50 atletas, para  
o melhor colocado nosso, e somente  
os 6 primeiros fazem pontos para  
sua nação.

Reunidos num quadro seria em  
1948:

Salto em altura — 2.º e 3.º luga-  
res — (1,97 e 1,95m).

Salto triplo — 1.º, 2.º, e 4.º lu-  
gares.

Salto com vara — 6.º lugar  
— (três resultados de 4,00m).

100 metros — 4.º lugar — (in-  
ferior a 10,6s).

Salto em distância — 6.º lugar  
— (superior a 7,09m).

110 com barreiras — 4.º lugar  
— (inferior a 14,6s).

400 com barreiras — 6.º lugar  
— (inferior a 53,4s).

Êstes resultados obtidos estão  
dispersos no tempo e no espaço. É  
contudo uma realidade, resta-nos  
grupá-los e colocarmos nos Jogos  
Olímpicos de Helsinki. Teremos en-  
tão um somatório de mais de nove  
pontos com certeza. Para tanto de-  
verão convergir os trabalhos de de-  
cisão e de execução, de direção e  
de participação.

E que os participantes queiram  
receber os preciosos ensinamentos  
da civilização do velho mundo, com  
seus sábios conceitos, somente após  
os Jogos Olímpicos.

# A MODERNA GINÁSTICA SUECA

Ten. Cel. JAIR JORDAO RAMOS

## FUNDAMENTOS HISTÓRICOS



**P**ER Henrik Ling, poeta e educador, representa no campo das atividades físicas um nome inconfundível e jamais ultrapassado. Sua obra — a Ginástica Sueca ou de Ling, produto de seu espírito dinâmico e de sua intuição genial, devido aos sólidos fundamentos em que se assentou, evoluiu extraordinariamente através dos tempos, constituindo, hoje em dia, um verdadeiro monumento educacional.

Como todos os precursores, contrariando as idéias dominantes no seu tempo, teve Ling que lutar com energia e tenacidade, tentando estabelecer novos rumos à prática dos exercícios físicos, como coadjuvante poderoso da Higiene. Somente mais tarde, com o largo desenvolvimento social e cultural, surgindo, em consequência, a necessidade de solucionar o problema da educação higiênica dos povos, foram sendo aceitas as suas idéias, porém, orientadas no sentido de uma aplicação mais flexível e melhor adaptadas aos indivíduos e à coletividade.

Ao criar o seu sistema ginástico, nos albores do século XIX, foi Ling influenciado, sem dúvida, pelos antigos filósofos gregos e pelos educadores europeus que o precederam, tais como Gutschmuths, Natcheteggall e Pestalozzi. Dos primeiros, dentro da concepção helênica da formação corpórea, buscou os ensinamentos que o levaram a dirigir à razão humana para estabelecer um sistema de acordo com a ciência; dos segundos, entre outras coisas, os sadios preceitos pedagógicos que fundamentaram a sua obra, onde é estabelecida que a educação deve ter em vista o indivíduo de uma maneira integral. Além disso, satisfazendo a sua mentalidade de artista, não desprezou a obser-

vação de certas leis da estética e o respeito pelos fatores espirituais.

A grandiosidade da obra de Ling, porém, está, principalmente, na originalidade de suas concepções geniais e na fecundidade de seu espírito criador e universalista.

Partindo da idéia que a ginástica racional constitui um meio de desenvolvimento físico e não uma finalidade absoluta, estabeleceu Ling uma série de preceitos que, passados mais de cem anos, provam de maneira categórica a extensão de suas concepções e a sua genial clarividência.

Dentre outras, a sua afirmação: "Uma educação física racional tem que determinar, também, como se deve alimentar, banhar e vigorizar os jovens ao ar livre, a fim de que a inércia não os debilite", constitui os fundamentos de uma verdadeira educação higiênica popular, dentro dos mais modernos cânones científicos.

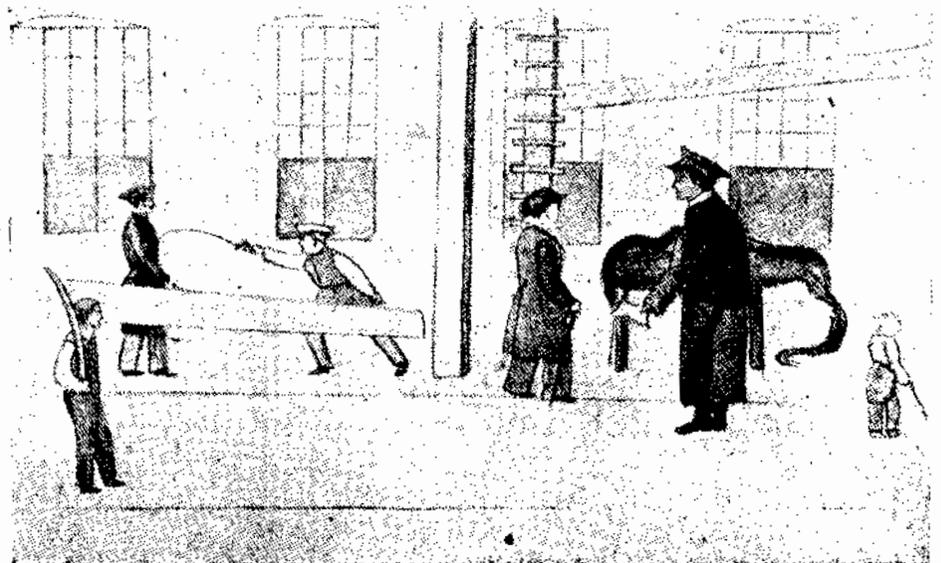
De maneira idêntica, quando expressou em um dos seus trabalhos "Rogo a Deus que cada um dos professores e médicos futuros ampliem meus ensaios, porque assim a ginástica chegará a ter no homem nórdico a mesma importância que tinha nas mentes de Platão, Hipócrates e Galeno" e "Se os médicos e ginastas não enriquecerem cientificamente a ginástica, o entusiasmo que surgiu em torno dela morrerá de poucas gerações", deixa patente de maneira insofismável o seu ele-

vado espírito progressista e o conceito eclético que deu à sua obra.

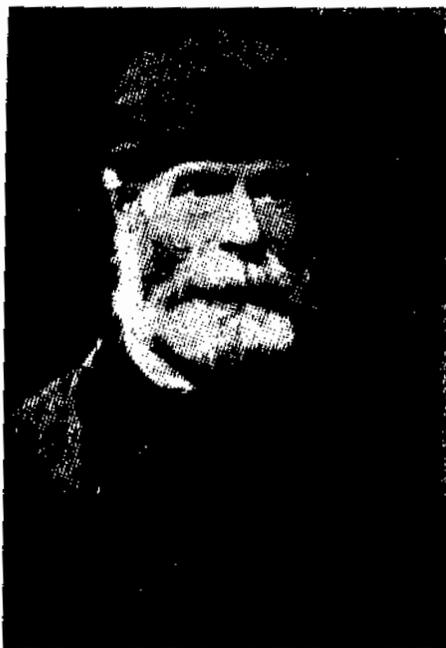
Entrando na apreciação prática da sua obra, elucidaremos que para realização das atividades ginásticas, imaginou Ling um sistema constituído por quatro divisões principais: pedagógica, médica, militar e estética. Porém, acionou de preferência as duas primeiras modalidades, dando-as embora confundidas, princípios diretores perfeitamente definidos. A primeira, destinada às pessoas normalmente constituídas, comportando movimentos cuidadosamente criados, tendo como objetivo precípuo, em última análise, a saúde; a segunda, constando de exercícios ativos e passivos, visando o tratamento de certas enfermidades e defeitos congênitos dos órgãos da postura e do movimento, foi, daí por diante, largamente empregada como meio terapêutico poderoso.

Pois bem, para alcançar nas melhores condições os dois objetivos supracitados, bastante fecundo foi o seu espírito inventivo, estabelecendo idéias gerais, princípios e exercícios sistematizados, que dão à sua obra um valor incontestável. Uma simples apreciação dos seus princípios fundamentais, insertos nos seus diferentes trabalhos, mostra-nos a grandeza de suas concepções. Vejamos:

— os movimentos ginásticos se fundamentam nas necessidades do corpo humano e nas leis do mesmo;



A VELHA SALA DE GINÁSTICA DO INSTITUTO CENTRAL DE GINÁSTICA DE ESTOCOLMO, SEGUNDO UM CROQUIS DE 1831.



O FILHO DE P. H. LING, HJALMAR LING, TERCEIRO DIRETOR DO INSTITUTO E CONTINUADOR DA OBRA DO PAI (1820-1886).

— a ginástica deve desenvolver harmônicamente o corpo humano, agindo sobre as suas diferentes partes;

— para efeitos de controle, todo movimento deve ter uma forma determinada, isto é, uma posição de partida, certo desenvolvimento e uma posição final;

— os exercícios empregados na ginástica pedagógica devem ser convenientemente selecionados, tendo em vista exercer um efeito corretivo sobre a atitude, apresentar certa simplicidade, serem simples e atraentes;

— a ginástica deve desenvolver gradualmente o corpo, por meio de exercícios de intensidade e dificuldade crescente, tendo em vista a capacidade dos praticantes;

— a ginástica deve dirigir-se tanto ao corpo como ao espírito, de tal maneira que sua prática seja sempre acompanhada de prazer.

Enfim, como complemento de sua obra, em 1813, depois de grandes esforços, rea-

lizou Ling um dos seus sonhos, fundando o célebre Instituto Central de Ginástica de Estocolmo que, através dos tempos, vem exercendo um importante papel como laboratório de investigações e órgão de formação do pessoal especializado em ginástica. Diga-se, porém, que não somente a ele deve ser atribuída essa importante tarefa, pois os princípios de Ling se espalharam por todo o mundo, constituindo, nos tempos atuais, com maior ou menor influência, os diferentes sistemas ginásticos adotados no revigoramento físico dos povos. Surgiu, assim, uma gama enorme de estudiosos e inovadores inclusive suecos, tornando o sistema de Ling um padrão de eficiência, cada vez mais atual e objetivo.

### O INSTITUTO DE ESTOCOLMO

O Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, pela soma de trabalhos realizados e pela difusão que tem feito da ginástica racional, constitui, sem contestação, o representante mais importante das tradições de Ling. Além da formação de pessoal especializado, fiel às idéias do mestre, ele procura aperfeiçoar os exercícios ginásticos, sem jamais esquecer de conjugar os ensinamentos do passado com as experiências do presente.



ENTRADA PRINCIPAL DO NOVO INSTITUTO CENTRAL DE GINÁSTICA DE ESTOCOLMO

Instalado em um local inadequado, antiga fundição de canhões, onde esteve de 1813 até fins de 1944, não tinha o Instituto grandes possibilidades de expansão



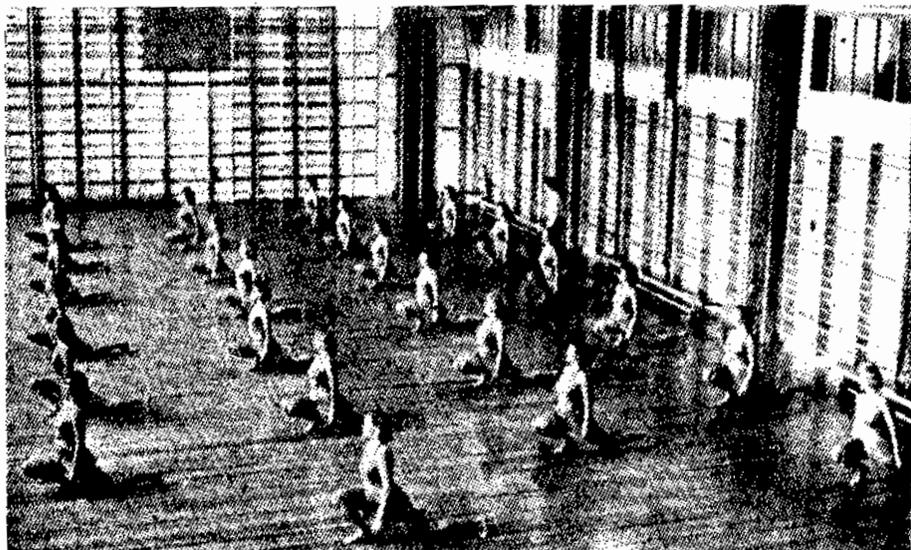
ELIS FALK - A INOVADORA DA GINÁSTICA INFANTIL

o que, aliás, não impediu seus progressos e realizações.

O currículo escolar inicialmente consistiu de ginástica, esgrima com espada e sabre e exercícios de volteio sobre um animal, tendo como finalidade precípua a formação de professores de ginástica, civis e militares, sendo maior a influência dos últimos, aproveitados também, no ensino secundário.

Com a morte de Ling, em 1839, sofreu a ginástica pedagógica certa estagnação pois o seu sucessor Brating pouco se preocupou com ela, interessado como foi quase exclusivamente pela ginástica médica.

Entretanto, mais tarde, já na direção do Instituto o filho de Ling, Hjalmar Ling, retomou a ginástica higiênica o seu devido lugar, sofrendo os preceitos vigentes, embora com certos senões, um trabalho de reajustamento e sistematização. Infelizmente, data desta época a classificação dos exercícios estabelecidos por Hjalmar Ling, que, tendo perdurado por muito tempo, contribuiu para dar ao sistema um certo dogmatismo, contrariando



UMA SESSÃO DE GINÁSTICA FEMININA EM UMA DAS SALAS DE GINÁSTICA,

— Pela primeira vez, em 5 de maio de 1921, o futebol francês, na França, derrota o futebol inglês. No estádio de Pershing, Paris, por 2 a 1, a equipe de profissionais da França vence a de amadores da Inglaterra. A partir desse jogo, os ingleses, contra os selecionados do continente europeu passaram a jogar com os profissionais.

— Os gregos e os romanos foram mestres na esgrima. Esporte grandemente praticado até pelas mulheres, Com a decadência romana e grega, a esgrima quase desapareceu. Retrocedeu à infância... Reapareceu na época do Renascimento. Deve-se à Espanha a criação dos primeiros elementos da arte da esgrima, no começo do Século XV.



**ELLI BJORKSTEN - CONTRIBUIDORA NOTÁVEL NA MODERNIZAÇÃO DA GINÁSTICA FEMININA**

do, assim, o espírito eclético que Ling teve sempre em mira dar à sua obra. Do mesmo modo, deu Hjalmar Ling uma importância tal às questões de correção de atitudes e às alterações de postura, fatos que concorreram, durante muito tempo, em dar uma infeliz orientação à ginástica, reduzida a exercícios corretivos, benéficos sem dúvida, mas incompletos dentro do quadro de uma educação física racional.

Porém, os males apontados, pouco a pouco, foram sendo corrigidos, destacando-se na execução dos trabalhos de aperfeiçoamento, não somente o próprio pessoal do Instituto, como alguns professores de nomeada, conhecidos mais vulgarmente como os "inovadores".

Enfim, sob o ponto de vista material, é preciso registrar que em 1944, o Instituto deu um passo decisivo, transferido como foi para um local amplo, junto ao Estádio de Estocolmo. Completamente modernizado, comporta atualmente grande número de instalações, notando-se entre elas o museu, a biblioteca, quatro salas moderníssimas de ginástica de 27x13x6,5m cada uma e o instituto de fisiologia, magnificamente equipado e servindo, também, para a seleção dos aviadores militares suecos. Inúmeras outras instalações encontram-se projetadas e em via de realizações a fim de tornar o estabelecimento modelo no gênero.

#### **O PAPEL DOS INOVADORES**

Quando Ling criou o seu sistema jamais poderia imaginar a grande aceitação que o mesmo teria em todo o mundo. Em diferentes países, o sistema praticado inicialmente dentro de certo espírito dogmático evoluiu no sentido de maior ecletismo, começando a aparecer uma série de tendências novas, cujas influências se fizeram sentir na própria Suécia. Digase de passagem que, dentre as inovações,

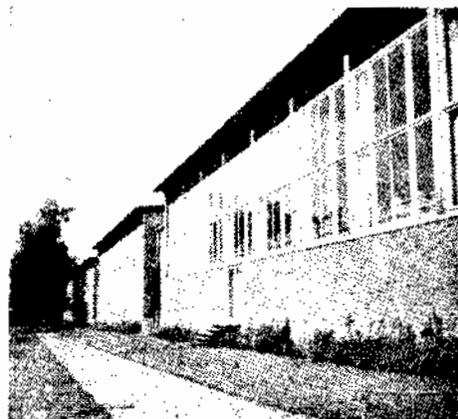
surgiram verdadeiros métodos, engenhosos e interessantes, mas incompletos sob o ponto de vista de uma educação integral, pois bascados em princípios fragmentários preocuparam-se apenas com o desenvolvimento de certas e determinadas qualidades.

Mas, certo ou errado, no campo da ginástica, grande foi a contribuição desses estudiosos de diferentes nacionalidades. Elin Falk, Eli Bjorkstein, Niels Bukl, Lindhard, Maja Carlquist e J. F. Thulin, entre muitos, constituem uma gama de inovadores, verdadeiros buriladores e estimuladores da moderna ginástica de Ling.

Elin Falk, eliminando para as crianças os exercícios inadequados e transformando a ginástica "estática" em "ginástica de movimento", deu um extraordinário impulso à ginástica infantil; Elli Bjorksten, influenciada pelos trabalhos rítmicos de Delecroze, procurando realizar os movimentos de uma maneira elegante e com



**J. F. THULER - O GRANDE ECLÉTICO DA GINÁSTICA**



**VISTA EM PROFUNDIDADE DAS MODERNAS SALAS DE GINÁSTICA**

música, contribuiu de maneira notável na ginástica feminina; Niels Bukl, agindo intensamente sobre a força, mobilidade e agilidade, implantou uma ginástica masculina mais dinâmica; Lindard, estabelecendo os verdadeiros conceitos fisiológicos

de uma educação física racional, levantou bem alto a bandeira dos modernos princípios científicos da ginástica; Maja Carlquist, procurando educar a coordenação para obter o máximo rendimento no trabalho com um mínimo de esforço, lançou um novo elemento na ginástica, como seja a realização dos movimentos ondulantes, isto é, propagando-se como uma "onda", finalmente, Thulin com a extensão dos seus estudos teóricos sobre os movimentos em geral, a incorporação dos valores plásticos à educação física feminina e a exploração dos "centros de interesse" nas práticas infantis, influenciando, talvez mais que o próprio Instituto de Estocolmo, colocou a ginástica de Ling no seu verdadeiro lugar, como meio poderoso de reavivamento físico.

#### **Bibliografia:**

La Moderna Gimnasia Sueca — Agne Holmstrom  
Gimnasia Educativa — Luiz Agosti;  
Il Linguada — Leal d'Oliveira.



**TRABALHO DE UMA TURMA FEMININA DE ADOLESCENTES "MOÇAS DE SOFIA", DIRIGIDA POR MAJA CARLQUIST.**

# A magnífica conduta de oficiais brasileiros no recente campeonato mundial de Pentatlo Moderno realizado na Suécia

WILLY MEISL

(TRANSCRITO DA IMPRENSA LONDRINA)

É favor ler estas linhas, meus caros amigos brasileiros, torcedores de futebol, apesar de não se tratar exatamente do seu esporte favorito.

Claro que o futebol é o melhor elemento atual de propaganda internacional do Brasil. Mas, quando recebi um telegrama de Geraldo Romualdo da Silva, informando-me que o selecionado brasileiro de Pentatlo Moderno devia passar por Londres a caminho da Suécia, não sabia que iria encontrar um dos quadros de atletas simpáticos e mais perfeitos que vi na minha vida.

## HONRANDO O EXÉRCITO BRASILEIRO

Infelizmente eu estava sozinho no aeroporto para dar-lhes as boas-vindas, e isso porque o avião veio muito atrasado. Se esses seis oficiais são representantes típicos dos oficiais e do Exército Brasileiro, eu, como antigo oficial austríaco e como velho oficial britânico, só posso saudar a eles e a vocês. Porque deve ser um Exército extraordinário!... O Brasil está de parabéns!...

Havia o Major Rui Pinto Duarte, os capitães Eduardo Leal Medeiros, Aloísio Alves Borges, Eric Tinoco Marques, Salli Szajnerferber e o Tenente Augusto Rocha Maia. E se as quatro senhoras que acompanhavam seus esposos são também brasileiras típicas (e julgando pelo pouco que tive tempo de ver, durante minha estada no Brasil, são, mesmo) só pode ainda mais admittir a invejar o Brasil...

De qualquer forma, estas impressões minhas contariam pouco, se a pequena tropa do Major Duarte não tivesse feito tão bonito no Campeonato Mundial.

Estou escrevendo com um pouco de atraso, mas não acho que seja tarde demais. Estou com certeza de que o sucesso tremendo dos oficiais do Exército Brasileiro não teve de longe, a publicidade na sua própria terra.

Para ser um bom pentatleta, é preciso ser um extraordinário desportista e uma espécie de homem de sete instrumentos, um "allround" campeão.

## POSSÍVEL UMA VITÓRIA OLÍMPICA

Não é de admirar que o diário esportivo suíço — o "Sport" de Zurich, tenha escrito depois deste campeonato mundial de Halsingborg (pois o pentatlo moderno é muito prestigiado e patrocinado pelo exército suíço):

"Durante os quatro primeiros dias do campeonato, o jovem campeão sueco, o Tenente Lindquist liderou a competição... Acabou somente 3.º colocado afinal de contas,

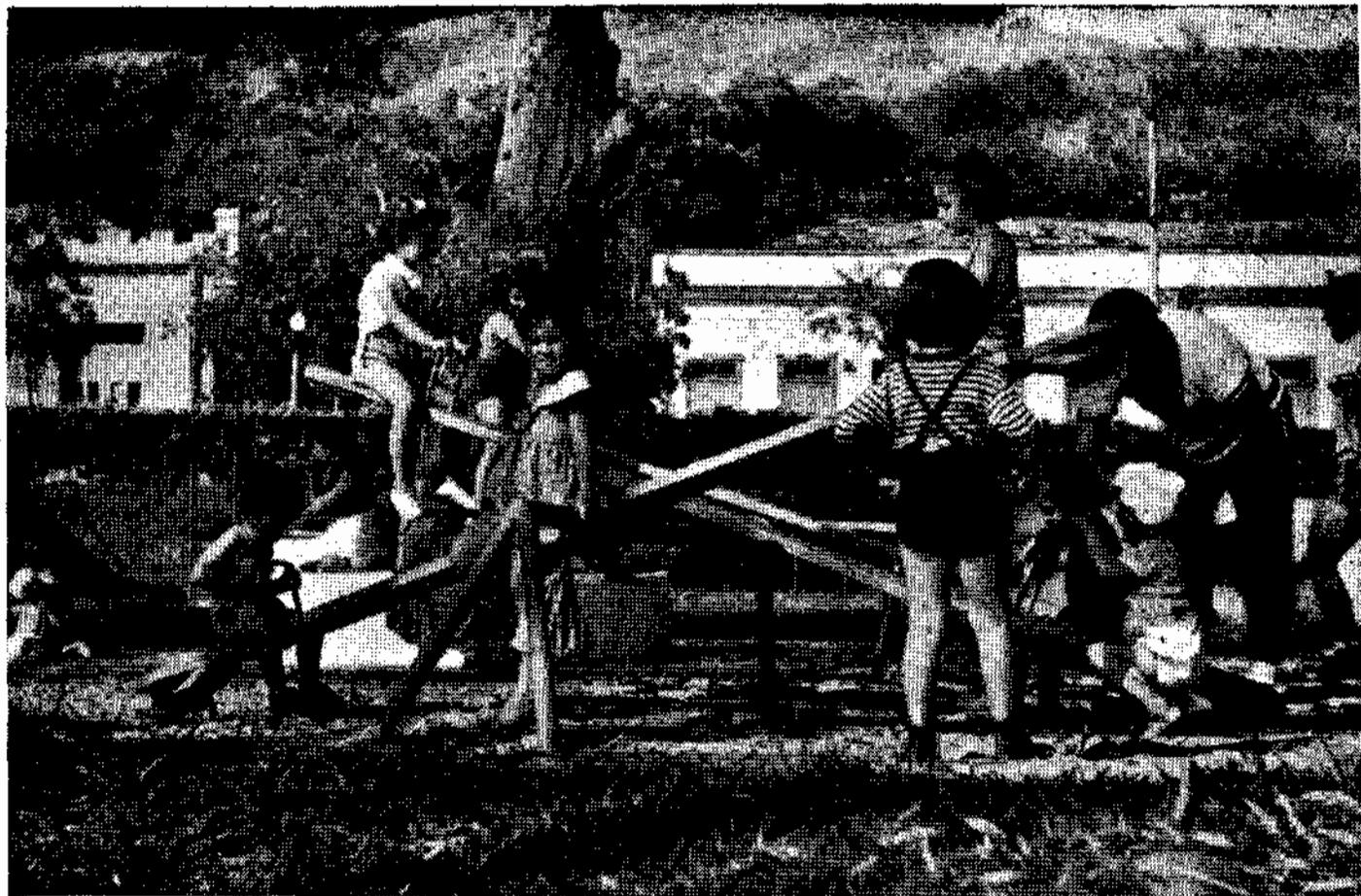
mas parece destinado a tornar-se o sucessor do campeão mundial de Berna e de Halsingborn Suécia), o grande Hall, "a não ser que os brasileiros continuem fazendo os mesmos progressos tremendos durante os poucos próximos anos assim como fizeram até hoje..."

Assim sendo, é favor, desportista do Brasil, meus leitores, pedir aos chefes de seu Exército, ao C.N.D., à C.B.D. e a todas as federações desportivas, dar aos nossos extraordinários campeões de Pentatlo Moderno toda a ajuda e assistência possível para poderem treinar como precisam!...

São homens perfeitos, desportistas perfeitos, oficiais perfeitos. E se não fôr em Helsinki, em 1952, será quatro anos mais tarde, mas podem dar uma grande vitória olímpica ao Brasil e ao seu Exército. Pois para alcançar uma vitória olímpica, é preciso ter planos de preparação sobre quatro ou oito anos de trabalho...



A DELEGAÇÃO NACIONAL POR OCASIÃO DA CHEGADA A HÄLSINGBORG, ONDE SE REALIZOU A COMPETIÇÃO.



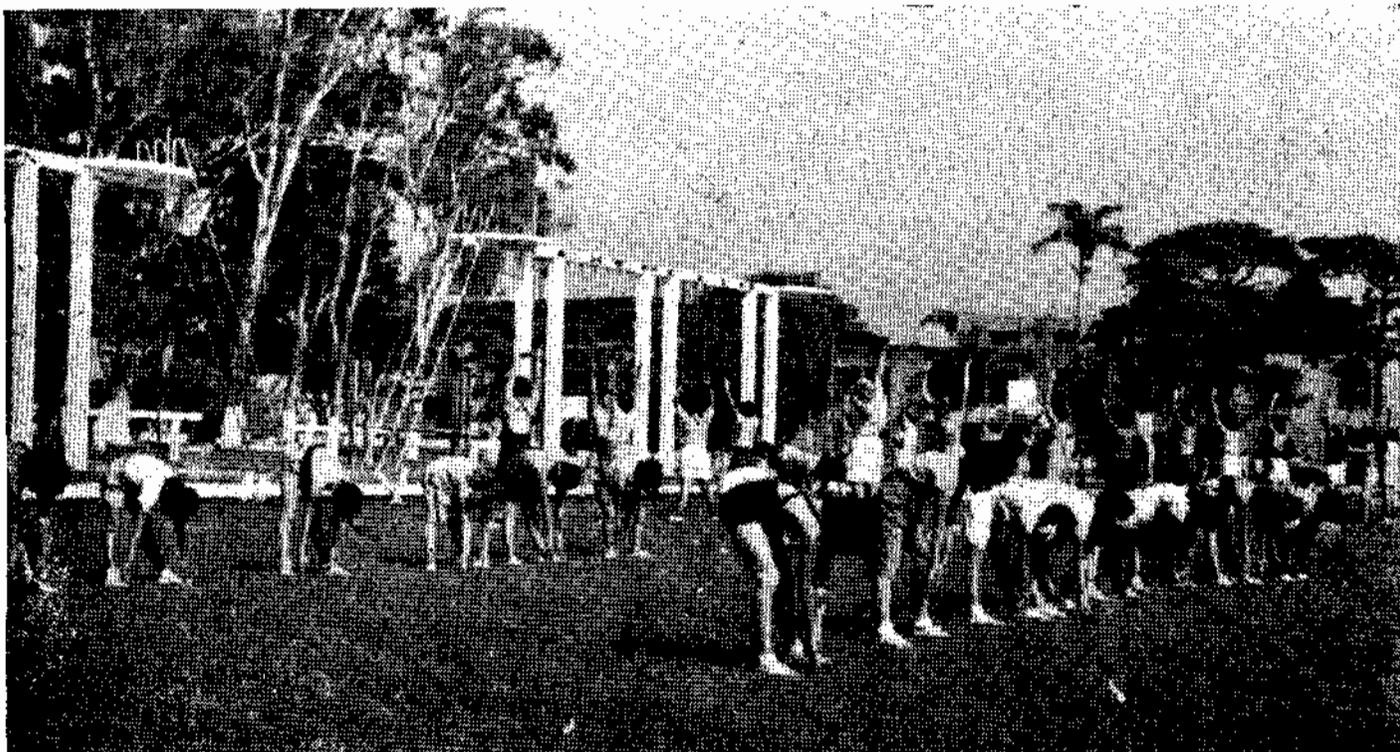
# COLÔNIA DE FÉRIAS

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

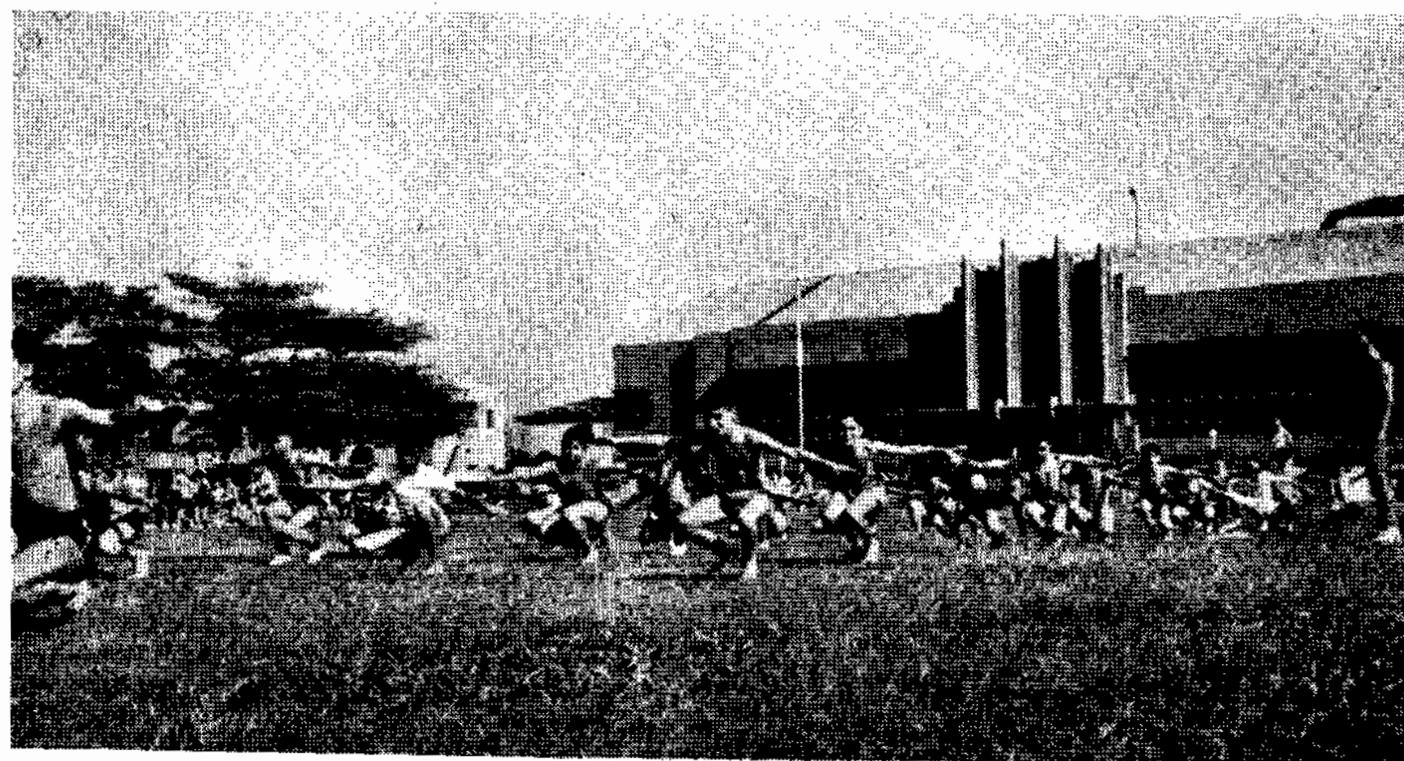
sexos que passam dois meses entre nós praticando um trabalho físico dosado e racional e cujos benefícios malgrado o pequeno espaço de tempo e apesar da temperatura quente são notórios.

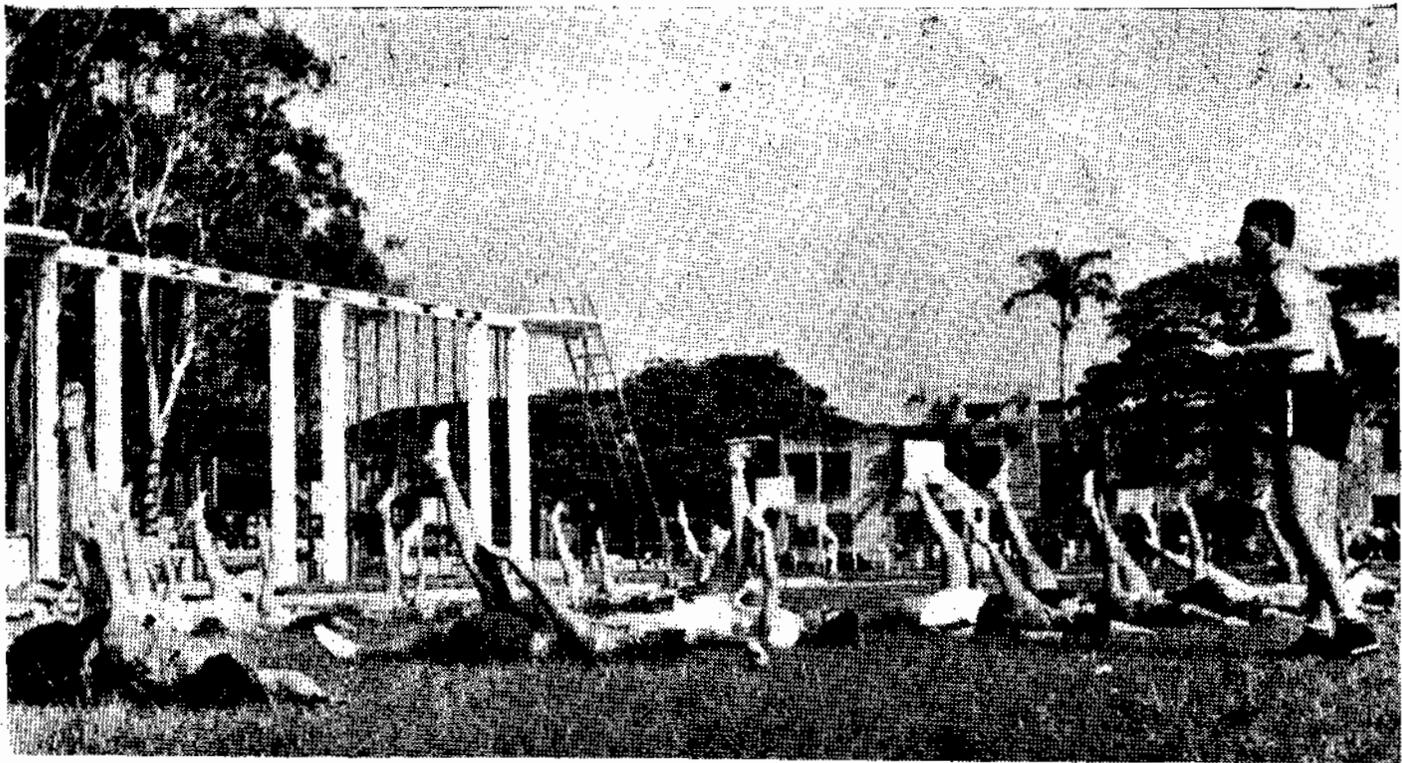
As atividades da Colônia estão assim discriminadas:

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.<sup>o</sup> grau.

1.<sup>o</sup> grau: sessões de *recreação, passeios e ginástica*;

2.<sup>o</sup> grau: sessões de *recreação, passeios e ginástica*;

3.<sup>o</sup> grau: sessões de *ginástica, comum, jogos e ginástica de chão*;

4.<sup>o</sup> grau: sessões de *ginástica comum, jogos e ginástica de chão*;

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

2.<sup>o</sup> grau: sessões de *recreação, passeios e ginástica*;

3.<sup>o</sup> grau: sessões de *ginástica, brinquedos e jogos*;

4.<sup>o</sup> 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*.

# BIOMETRIA UTILITÁRIA

(CONTINUAÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR)

## APARELHO CIRCULATORIO

É em relação ao aparelho circulatório onde vamos encontrar condições excepcionais de análise, no que diz respeito à sua contribuição à Biometria Utilitária, porque é nêle onde existem as melhores indicações referentes a reação do organismo ao esforço; e isto devido a grande sensibilidade decorrente do trabalho do coração, órgão central de propulsão da corrente sanguínea e sobre o qual se reflete imediatamente qualquer transformação de ordem biológica realizada na intimidade do organismo decorrente de qualquer ação fisiológica, sensibilidade esta, que traz a vantagem de sua independência, não sofrendo influência alguma da vontade.

Entre os elementos biométricos que podem ser colhidos no âmbito do aparelho circulatório, podem ser citados como os mais importantes: frequência do pulso e pressão arterial; e, dentre estes dois, apenas vamos nos deter na análise de frequência do pulso, pela sua característica nitidamente utilitária e ao alcance de conhecimento e da interpretação dos técnicos em Educação Física, de vez que a pressão arterial em seus diversos aspectos, exige uma série de conhecimentos especiais, que somente os médicos podem discernir e interpretar com a devida segurança.

Chama-se frequência do pulso ou mais simplesmente, pulso, o número de vezes que o coração bate em um minuto; é a manifestação da sístole cardíaca que se propaga a todo o território arterial e que pode ser facilmente percebida pela apalpação de qualquer artéria superficial, principalmente ao nível da artéria radial, no punho, num ponto que corresponde aproximadamente à apófise estilóide do rádio, ponto este que oferece maior segurança e maior comodidade para se pesquisar este dado biométrico. O número de pulsações em um minuto é variável nos indivíduos sadios, entre 67 a 73, numa média de 70, segundo

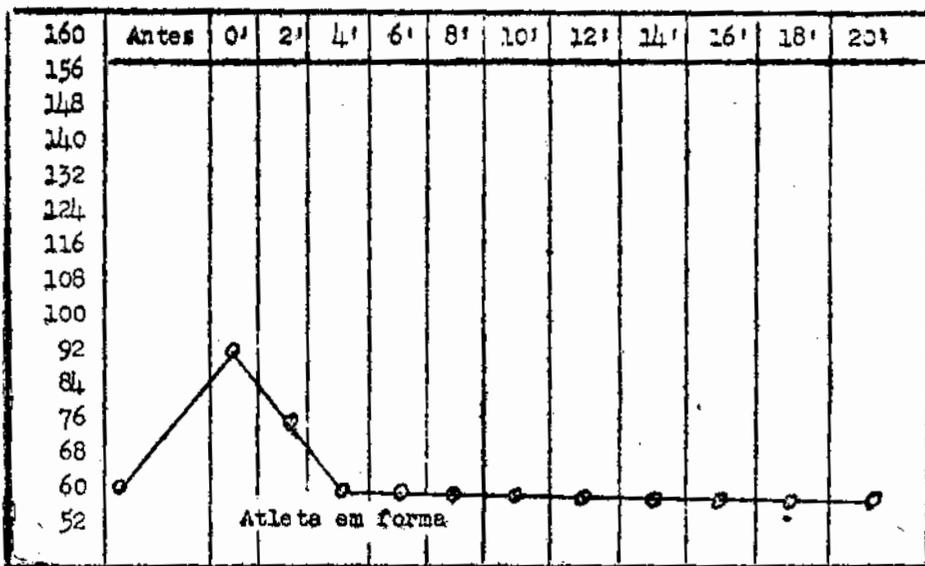
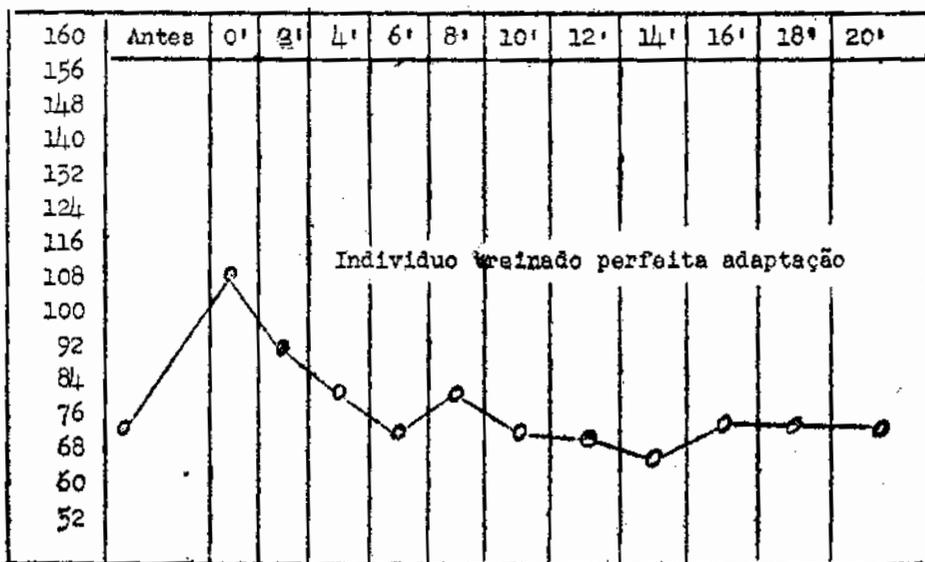
observações colhidas no Serviço de Estatística Biométrica da Escola de Educação Física do Exército.

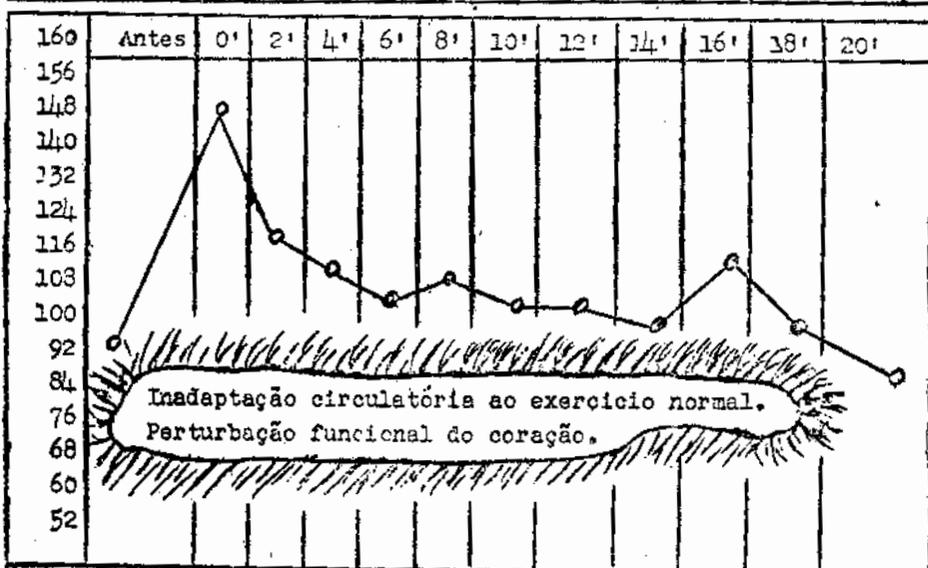
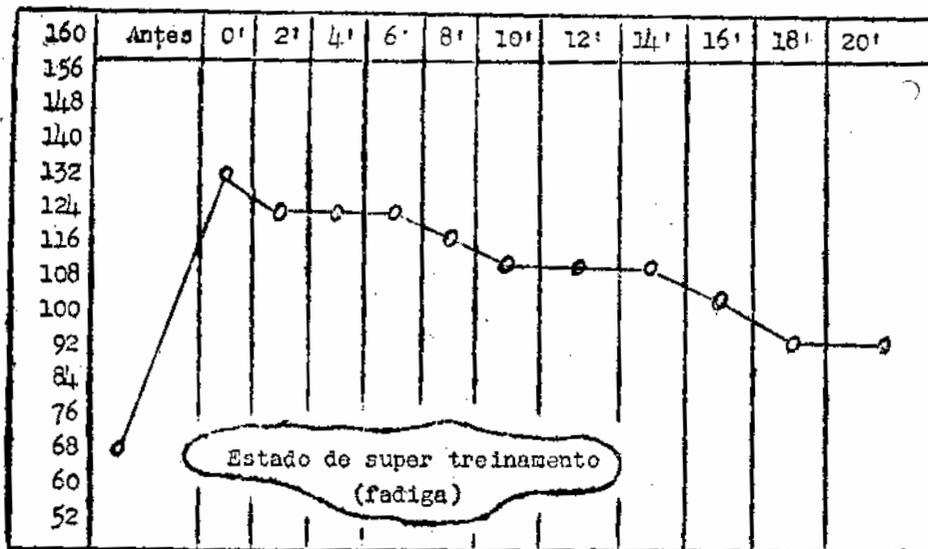
Vários fatores no entanto, concorrem para modificar a frequência do pulso e entre estes avultam como os mais importantes os seguintes: idade, sexo, digestão, temperatura exterior, manifestações emotivas e o esforço físico. Vamos analisar cada um destes fatores em seus aspectos mais interessantes.

a) *Idade*: o número de pulsações em condições normais de existência atinge seu máximo nas primeiras semanas que se seguem ao nascimento, depois cai progressivamente até os

25 anos, mantendo-se em "plateau" até aproximadamente aos 60 anos; após este período até as idades mais avançadas, a frequência do pulso aumenta ligeiramente.

b) *Sexo*: também exerce influência sobre o número de pulsações, sendo este superior na mulher, superioridade esta que existe desde o nascimento até a velhice, até mesmo desde a vida intra-uterina, o que fez com que Frankenhauser tentasse o diagnóstico antecipado do sexo da criança antes do nascimento, pelo número dos batimentos cardíacos do feto, facilmente perceptíveis através da parede abdominal da mulher grávida. As médias conhecidas são as seguintes:





Idade	Homens	Mulheres
1 ano	100	110
6 anos	84	90
13 anos	78	84
25 anos	70	77
63 anos	74	81

tendência a acelerar o pulso, e quando baixa a retardá-lo, e isto é fácil de ser constatado durante os banhos frios ou quentes; da mesma maneira os habitantes das regiões muito quentes têm tendência a taquicardia, ao passo que os habitantes das regiões muito frias, têm tendência à bradicardia.

c) *Digestão*: Após as refeições há uma aceleração natural do pulso, aceleração esta que será tanto mais sensível quanto mais difícil se torna o processo digestivo; e isto se explica facilmente porquanto no ato da digestão o organismo realiza um esforço biológico que se reflete no trabalho do coração que aumenta o número de suas contrações, visando uma compensação ao esforço dispendido pelo organismo neste ato fisiológico; de fato, observa-se que, na quase totalidade dos casos, procura-se instintivamente repousar nos primeiros minutos que se seguem as refeições, para poupar o organismo de um esforço maior.

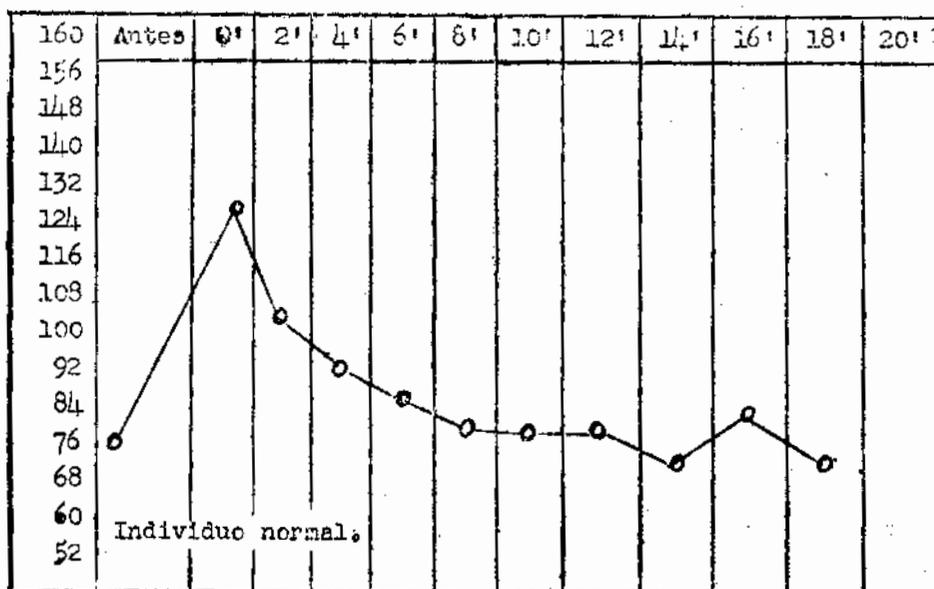
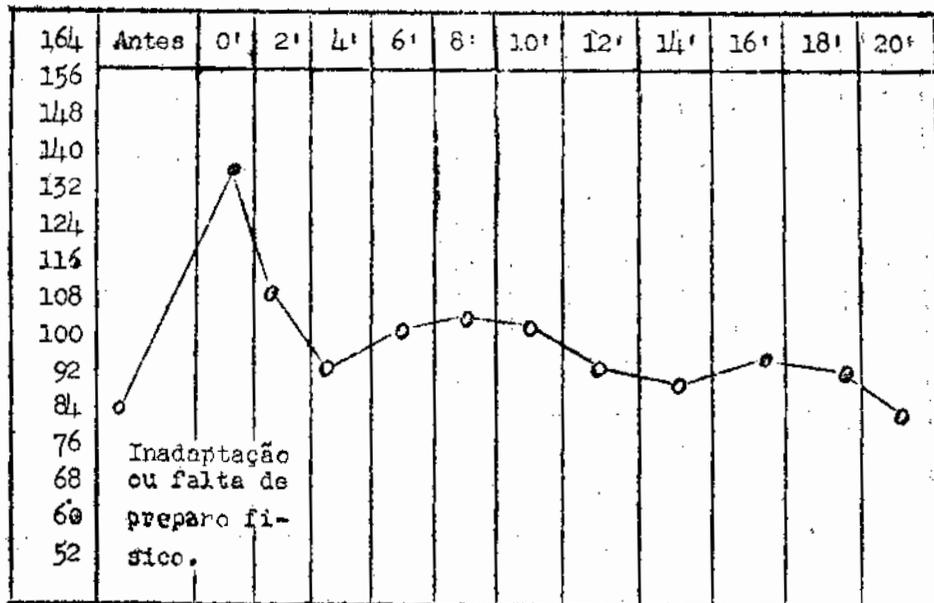
d) *Temperatura exterior*: exerce ação sobre o pulso; quando alta, tem

e) *Manifestações emotivas*: de grande importância na análise da frequência do pulso; na quase totalidade dos casos provocam o aumento do número das pulsações, aumento este que prevalece um tempo mais ou menos prolongado, conforme o grau de emotividade do paciente. Diversos exemplos podem ser citados como os mais frequentes, quais sejam: as primeiras marchas de aproximação com o sexo oposto visando manobras confessáveis ou inconfessáveis; a realização de provas escolares, cujo resultado é de grande importância para o emotivo; a paixão desportiva: há torcedores emotivos cujo coração bate aceleradamente desde a véspera do encontro decisivo, em ritmo quase vertiginoso; jogadores (poquer, canastra, corridas de cavalo, jogos de casino, etc.), que não conseguem se controlar o suficiente para evitar uma taquicardia emotiva que se precipita nos lances mais sensacionais do jogo; e muitos outros exemplos que poderiam ser citados, emanados das diversas excitações psíquicas a que o homem está sujeito nos diversos momentos de sua vida. Para um indivíduo nestas condições, um exame médico para fins de seleção é suficiente para causar uma taquicardia emotiva, que em alguns casos é dificilmente neutralizada.

f) *Esforço físico*: é o fator mais interessante para o conhecimento dos técnicos em educação física. Os exercícios aumentam sempre o trabalho do coração, aumento este que será tanto maior quanto mais intenso, e de maior duração tenha sido o exercício; e, nas mesmas condições, o tempo de volta à calma (volta do pulso ao seu valor

**4 de maio de 39. No pôrto de Santos, 33 atletas. Um médico. Um treinador. Jornalistas. Nossa representação ao Sul-Americano de Atletismo, em Lima, Peru. Esperavam o chefe. Chegaria do Rio. Não chegou! Chegou, no momento de embarque no "San Martin" apenas um telegrama: que o Tenente Padilha assumisse o comando! E nem uma outra ordem. Nem mesmo no tocante a recursos financeiros! E o Tenente Padilha no "escuro", assumiu o comando da turma. Não fôsse militar brioso! E imediatamente nomeia seus auxiliares imediatos: Pastelão e Naban, sargentos; Carmine, ordenança; Damaso, corneteiro do pelotão... Peripécias inúmeras. Sofrimentos. E alegrias. E os brasileiros campeões! Ao fim da rumorosa, mas gloriosa jornada, tal qual César, exultante, teria exclamado o bravo Tenente Magalhães Padilha: "veni, vidi, vici".**

primitivo de repouso), será mais ou menos prolongado conforme o exercício tenha sido mais ou menos intenso e de maior ou menor duração. Nas condições normais de vida, os indivíduos treinados, isto é, já perfeitamente adaptados ao esforço a volta à calma se faz sempre mais rapidamente, o que não acontece com os inadaptados, os não preparados fisicamente para a prática de qualquer modalidade atlética ou desportiva, ou com os super-treinados (fatigados ou exgotados) onde as oscilações da curva esfigmométrica oferecem características de grande interesse, o que fez com que os cientistas alemães considerassem o exame do pulso como uma das mais importantes provas de controle fisiológico do exercício. Para este fim foi estabelecida uma prova "test" que consiste em observar a reação do organismo ao esforço físico, pelo estudo da curva esfigmométrica, comparando os números fornecidos pelo pulso em repouso e pelos números fornecidos pelo pulso após um exercício (Corrida de 200 metros em 1 minuto) e, após a execução deste esforço, de 2 em 2 minutos durante 20 minutos. Esta prova do Controle Esfigmométrico tem sido realizada sistematicamente no Departamento Médico da Escola de Educação Física do Exército, há 18 anos, com resultados que confirmam cada vez mais, o seu grande valor na análise das condições de reação do organismo ao esforço físico. É uma prova de técnica simples e que está perfeitamente ao alcance dos médicos das entidades desportivas, obrigados pela natureza de seus encargos, a zelar pelas condições físicas dos homens que se acham sob sua responsabilidade. Pode-se afirmar com grande margem de segurança que todos os indivíduos ha-



#### MÉDIA E FAIXA DE NORMALIDADE DA FREQUÊNCIA DO PULSO EM REPOUSO

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85

Interpretação: menos de 55, muito lento; de 55 a 61, lento; de 61 a 67, retardado; de 67 a 73, regular (normal); de 73 a 79, acentuado; de 79 a 85, acelerado; mais de 85, rápido.

bituados a prática dos desportos, sob um aspecto racional e metódico, têm tendência à bradicardia, bradicardia esta que é tanto mais acentuada quanto melhores as condições de treinamento, naturalmente até um determinado limite (50 a 56); e que um homem em condições normais de existência, deve voltar à calma no oitavo minuto após ter corrido os 200 metros. Com o fim de esclarecer melhor a interpretação que deve ser dada aos resultados do controle esfigmométrico, apresentamos a seguir, os exemplos que aparecem com mais frequência.

# Como preparar uma sessão para demonstração de ginástica acrobática

Ten. HEITOR DE ABREU SOARES

A GINÁSTICA acrobática que, outrora, foi privilégio de um ou outro atleta que a praticava ao seu bel prazer, hoje merece a atenção dos técnicos em Educação Física e está incluída entre as modalidades de trabalho físico que, freqüentemente, o homem deve praticar.

Podemos distinguir duas espécies de ginástica acrobática: a executada sobre o solo (terreno arenoso, gramado ou colchões) e a que se pratica sobre aparelhos. A primeira, contribui para aumentar consideravelmente a elasticidade dos músculos e flexibilidade do corpo, a segunda, compreende os exercícios realizados sobre barras, paralelas, trapézios, cavalos de pau, etc. Estes últimos desenvolvem extraordinariamente os músculos, permitindo um maior do-

em aparelhos e, finalmente, os sobre obstáculos, escolhendo-se, para o final da sessão, os que exigem maiores qualidades físicas e morais.

IV) — A sessão deve ser contínua e num crescendo de intensidade e dificuldade tal que as sessões de ginástica comum. Os exercícios serão executados correndo, devendo o atleta após cada salto, abandonar imediatamente o local de execução, para não prejudicar a realização do companheiro que lhe segue.

V) — A sessão deve ser curta, de duração máxima de 20 minutos, começando por uma rápida sessão preparatória, para terminar por uma volta à calma normal.



*Um salto difícil e arrojado.*

mínio sobre eles, ao mesmo tempo que corrigem as más atitudes e tornam o indivíduo mais corajoso.

Por estas virtudes e o seu caráter espetacular, os exercícios acrobáticos são, dentre os demais, os melhores aproveitados para a realização de demonstrações.

Entretanto, os seguintes cuidados são essenciais para boa apresentação de uma escola:

I) — Escolher os exercícios acrobáticos no chão e em aparelhos bastante espetaculares.

II) — Juntam-se a estes, sempre que fôr possível, os saltos realizados sobre obstáculos como: "jeeps", limusines, cavalos, pirâmides, arco de fogo, etc.

III) — Reuni-los de modo que os mais simples, no chão, sejam executados em primeiro lugar seguindo-lhes os

VI) — Os atletas devem usar um uniforme vistoso e bem ajustado, sapatos de tênis e, se possível, um gorro em combinação com o uniforme e fixado à cabeça por meio de um jugular, o que evita o desalinho dos cabelos.

VII) — O instrutor deve esforçar-se para que os instrutores executem de cor os exercícios. Além disso, colocar na testa e no final da coluna, os melhores atletas.

VIII) — No caso de existir apenas um local para realização dos saltos, deve-se empregar uma escola pequena com cerca de 20 homens. Em caso contrário, uma escola maior pode ser empregada, o que, ao nosso ver, será de muito mais difícil apresentação, visto exigir um treinamento longo e exaustivo para obtenção de homogeneidade necessária.

E' comum ver-se demonstrações desse tipo (com muitos atletas), entretanto, observa-se certa heterogeneidade, isto é, enquanto uns executam bem os exercícios, outros, o fazem regularmente e ainda outros mal. Além disso, os saltos mais difíceis são em geral feitos por poucos atletas, o que é observado pelos assistentes, qualquer que seja o processo de simulação empregado pelo instrutor.

Por isso, somos de opinião que a escola seja pequena, porém muito bem treinada, sendo os seus componentes, bons acrobatas.

Este conceito nos faz lembrar uma escola de vigorosos atletas dinamarqueses que excursionaram pelo mundo, fazendo esta modalidade de demonstração.

Tivemos a felicidade de assisti-la trabalhar num dos Esquadrões do Regimento de Cavalaria da Polícia Militar do Distrito Federal, no ano de 1938. Era composta de cerca de 30 rapazes, dirigidos por um instrutor.

Tratava-se de jovens louros, dotados de estatura e robustez física impressionantes. Como escola homogênea era o que se podia desejar, pois todos executavam tudo com igual perfeição e semelhante elasticidade. Os seus saltos acrobáticos arrebataram calorosos aplausos a quantos os assistiram, destacando-se o salto mortal no chão e parado, sem ajuda de qualquer aparelho, executado por todos, com a mesma perfeição, aproveitando magnificamente a grande elasticidade dos seus músculos. O atleta iniciava o salto de pé, parado, os pés juntos e o terminava nessa mesma posição.

Temos visto muitas outras demonstrações inclusive realizadas por escolas estrangeiras, nenhuma porém se assemelham aquêlê primoroso conjunto de acrobatas dinamarqueses.

I) — Para o instrutor corrigir, com rapidez, e preparar uma turma para demonstração, necessário se torna que disponha de um monitor bom executante dos saltos a ensinar ou que o próprio instrutor os execute. Esta prática exerce um feito extraordinário no ânimo dos instruendos.

X) — Finalmente, havendo um só local para a execução dos saltos, o instrutor disporá o material de modo a evitar demora na colocação e retirada dos mesmos.

Dadas essas orientações iniciais, passaremos à confecção de uma sessão para demonstração de ginástica acrobática.

Dia — D

Hora — H

Local — Praça de Deportos do D.E.F.

Duração — 20 minutos.

Uniforme — Calção azul, camisa vermelha, gorro azul, sapatos de tênis.

Material — 1 trampolim, 1 cavalo de pau, 1 arco de fogo, 1 "jeep", 1 limusine, 4 cavalos e 4 colchões.

### SESSÃO PREPARATÓRIA

(Duração: 4 minutos)

Braços — Afast. lat. — Elevação vertical dos braços estendidos, alternadamente.

Pernas — Apoio no solo — Afastamento lateral e simultâneo das pernas estendidas (5 vezes).

Tronco — Afas. lat. — Braços estendidos verticalmente, entrelaçados. Flexão lateral do tronco (5 vezes).

Saltitamentos — Saltitar com afastamento lateral das pernas estendidas combinando com elevação lateral e vertical dos braços, pelo plano lateral. (5 vezes).

### SESSÃO PRÓPRIAMENTE DITA

(Duração: 12 minutos)

*Exercícios sem aparelhos*

Rolamento para frente com as mãos na nuca.

Rolamento para frente 2 a 2, segurando na altura dos tornozelos.

Salto de peixe cruzado (2 a 2).

Salto para a frente com apoio das mãos no chão (cair de pé).

Salto mortal de frente (cair de pé).

Salto mortal de costa 2 a 2, apoio nas mãos (cair de pé).

### SALTOS COM APARELHOS

— Mortal de frente, com trampolim (correndo).

— De costa com trampolim (correndo curto, tomando o trampolim em sentido contrário).

— Com trampolim (correndo, de frente, no momento do salto, inverter o corpo, saltando de costa).

— De carniça sobre o cavalo de pau, em profundidade (com trampolim).

— Mortal apoiando as mãos no cavalo de pau, em profundidade (com trampolim).

— Mortal, sem apoio das mãos sobre o cavalo de pau, em profundidade.

— Mortal em largura sobre o "jeep", guarnecido e sem capota.

— De peixe em largura sobre 2, 3 e 4 animais (cavalos) (com trampolim).

— Mortal em largura sobre 4 animais (cavalos) (com trampolim).

— De peixe em largura sobre uma limusine (com trampolim).

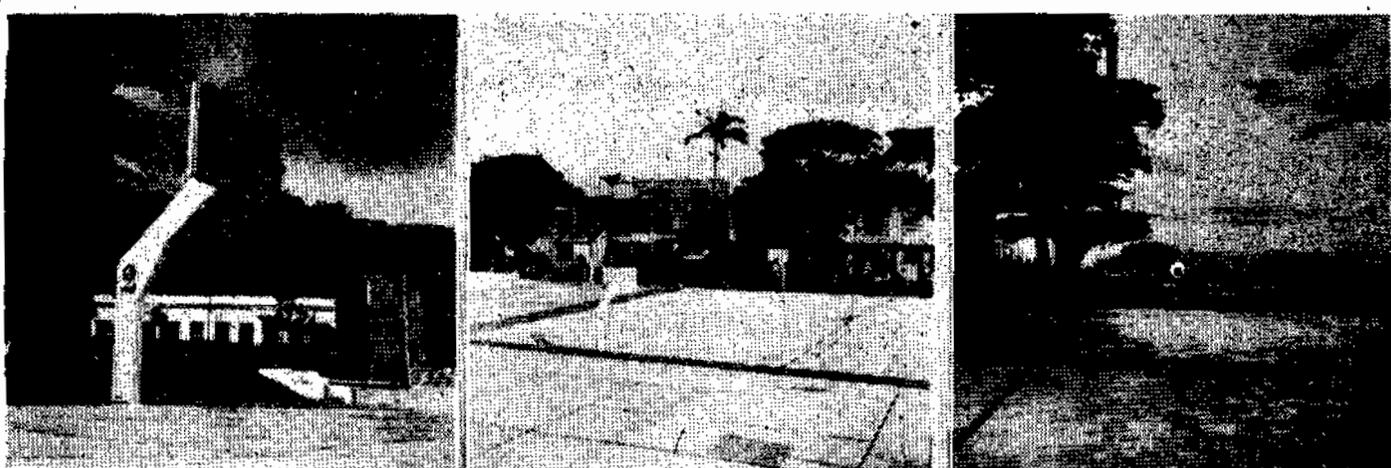
— De peixe no círculo de fogo (com trampolim).

— Mortal no círculo de fogo (com trampolim).

### VOLTA A CALMA

(Duração: 4 minutos)

*Obs.* Esta Sessão foi realizada no R.C. da P. Militar do D. Federal, por ocasião do aniversário da corporação.



# Construção de um campo de basquetebol

EXPERIÊNCIA VIVIDA NA E. E. F. E.

**Para construção de um campo de basquetebol de 26 x 14 m, deve-se agir, progressivamente, da seguinte maneira:**

CUSTO DO CAMPO:

- 1 — Nivelar-se o terreno.
- 2 — Colocam-se estacas no campo da seguinte forma:

— No sentido do comprimento e constituindo, vamos dizer, a "espinha dorsal" coloca-se uma fila de estacas com 7 centímetros de altura; a 4m,5 distante da fila do centro, espinha dorsal, para a direita, e, no sentido do comprimento do campo coloca-se uma outra fila de estacas com 3,5cm, de altura e depois uma outra fila no nível do solo; procede-se da mesma forma para a esquerda da linha central (espinha dorsal).

Tem-se assim o campo estaqueado com um declive suficiente para o escoamento das águas, sem prejuízo para o jôgo e jogadores.

3 — Espalha-se então uma camada (mais ou menos 0,05m) de pedra britada n.º 2 em tôda a extensão do campo.

4 — Substitue-se depois as estacas por ripas de peroba com mais ou menos 5m x 0,08m x 0,02m (três fileiras de ripas no sentido do comprimento e cinco fileiras de ripas no sentido da largura, tendo estas fileiras uma distância de mais ou menos 5m25 entre si), fixandô-as bem ao terreno com cimento, tendo-se o cuidado, de antes, na carpintaria, fazer uma marca nestas ripas de 0,015m de altura, a fim de facilitar o trabalho dos pedreiros ao colocar a última camada de massa. Fazem-se assim com as ripas retângulos de mais ou menos 5cm de lado.

5 — Coloca-se em seguida a primeira camada de massa bem mole para penetrar na pedra britada. Esta massa é feita no próprio retângulo, na proporção de: 4 de areia para 1 de cimento. Espalha-se a massa e bate-se com pequenos soquetes, nivelando até a ranhura feita nas ripas (0,015m).

6 — Coloca-se as "mestras" no retângulo e depois a última camada de massa na proporção de 3 de areia e 1 de cimento, nivela-se, e, em seguida aliza-se com o cimento peneirado.

35m3 de pedra britada n.º 2 (Cr\$ 116,00 o m3) .....	Cr\$ 4.060,00
35m3 de areia (Cr\$ 130,00 o m3).....	Cr\$ 4.550,00
200 sacos de cimento (Cr\$ 28,20 o saco)..	Cr\$ 5.640,00
15 táboas de peroba (Cr\$ 63,00 cada)....	Cr\$ 945,00
Pedreiros .....	Cr\$ 4.300,00
<b>TOTAL .....</b>	<b>Cr\$ 19.495,00</b>

Como se vê, resulta uma construção econômica e fácil. Agora um conselho: mãos à obra.

# ESCOLA DE EDUCAÇÃO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Recordes De

PROVAS	MUNDIAL	Resultado	OLÍMPICO	Resultado	SUL-AMERICANO
100 m	La Beach Panamá 1950	10,1 s	Tolan Owens U.S.A. 1932 1936	10,3 s	Mario Fayos Uruguai 1941
200 m	Patton U.S.A. 1949	20,1 s	Jesse Owens U.S.A. 1936	20,7 s	Bento de Assis Brasil 1941
400 m	Rhoden Jamaica 1950	45,8 s	Carr U.S.A. 1932	46,2 s	Bento de Assis Brasil 1941
800 m	Horlig Alemanha 1934	1m 46,6 s	M.G. Whitfield U.S.A. 1948	1m 49,2 s	Hugo Nutini Chile 1949
1.500 m	Hogg Hona Suécia 1944 1947	3m 43,0 s	John Lovelock N Zelândia 1936	3m 47,8 s	G. Garcia Huidobro Chile 1940
3.000 m	Reiff Bélgica 1949	7m 58,0 s	Iso Hollo Finlândia	9m 3,8 s	Raul Ibarra Argentina 1944
5.000 m	Hogg Suécia 1942	13m 58,2 s	Reiff Bélgica 1948	14m 17,6 s	Raul Ibarra Argentina 1944
10.000 m	Emil Zatopek Tcheco 1950	29m 02,6 s	Emil Zatopek Tcheco 1948	29m 59,6 s	Raul Ibarra Argentina 1940
4x100 m Revesamento	Owens - Metcalfe Draper - Wykoffe U.S.A. 1936	39,8 s	Owens - Metcalfe Draper - Wykoffe U.S.A. 1936	39,8 s	Argentina 1936
4x400 m Revesamento	Fuqua - Ablowich Warner - Carr U.S.A. 1932	3m 08,2 s	Fuqua - Ablowich Warner - Carr U.S.A. 1932	3m 08,2 s	Carrera-Evans-Avallos Pocovi Argentina 1947
110 Barreiras	Ahlesey U.S.A. 1950	13,5 s	W. F. Porter U.S.A. 1948	13,9 s	Alberto Triulzi Argentina 1947
400 Barreiras	Harding U.S.A. 1934	50,6 s	Roy P Cochaan U.S.A. 1948	51,1 s	Silvio M. Padilha Brasileiro 1936
Salto em altura	Steel U.S.A. 1941	2,11 m	Cornélius Johnson U.S.A. 1936	2,03 m	Guido Haming Adilton Luz 1950
Salto em distância	Jesse Owens U.S.A. 1935	8,13 m	Jesse Owens U.S.A. 1936	8,06 m	Bento de Assis Brasil 1941
Salto com vara	Warderman U.S.A. 1942	4,77 m	Meadows U.S.A. 1936	4,35	Lúcio de Castro 1945
Triplíce salto	Ademar F. Silva Brasil 1951	16,01 m	Tajima Japão 1936	16,00 m	Ademar F. Silva Brasil 1951
Pêso	F. Fuchs U.S.A. 1950	17,95 m	M. Thompson U.S.A. 1948	17,12 m	Emilio V. Malchiodi Argentina 1947
Disco	F. U.S.A. 1949	56,97 m	Adolfo Consolini Itália 1948	52,78 m	Eduardo Julve Peru 1947
Dardo	Nikkanen Finlândia 1938	78,70 m	Matti Jarvinen Finlândia 1932	72,71 m	Ricardo Heber Argentina 1950
Martelo	I. Németh Ungaro 1950	59,88 m	Karl Hein Alemanha 1936	56,49 m	F. Kleber Argentina 1933
Decatlo	B. Mathias U.S.A. 1950	8.042 p	Glenn Morris U.S.A. 1936	7.900 p	Kistenmacher Argentina 1949

# FÍSICA DO EXÉRCITO

## SEÇÃO DE DESPORTOS

### Atletismo

Resultado	BRASILEIRO	Resultado	EXÉRCITO	Resultado	E. E. F. E.	Resultado
10,3 s	Aroldo P. Silva 1949 Helio Coulinho 1951	10,4 s	Cad. Haroldo P da Silva 1951 A. M. A. N.	10,8 s	Sgt. Izauro A. de Souza	11,0 s
21,2 s	Bento de Assis 1941	21,2 s	Cad. Haroldo P da Silva 1951 A. M. A. N.	22,4 s	Sgt. Manoel A. Pires 1948	23,4 s
47,6 s	Bento de Assis 1941	47,6 s	Sd. Wilson Carneiro 1949 1º R. M.	50,8 s	Civil Alfredo Colombo 1939	51,2 s
1m 52,6 s	Agenor Silva 1945	1m 53,4 s	Sd. Ricardo Campos 1º R. M.	2m 01,8 s	Cb. Waldomiro Monteiro 1951	2m 03,5 s
3m 54,4 s	Agenor Silva 1946	4m 00,3 s	Sgt. Javel Benck P. Ex.	4m 14,8 s	Cb. Waldomiro Monteiro 1951	4m 28,4 s
8m 25,4 s	Werner Madalena 1947	8m 47,2 s	Sd. Geraldo C. Felipe 1947 D.D.E.	9m 22,7 s	Cb. Waldomiro Monteiro 1951	9m 51,0 s
14m 24,8 s	Sebastião Alves Monteiro 1947	15m 15,2 s	Sd. João Wisniewski 9º R. A. M.	16m 24,2 s	—	—
30m 36,8 s	João Soares Oitica 1948	31m 48 s	Cb. Waldemiro Monteiro 1950 5ª R. M.	36m 19 s	—	—
41,7 s	E. Santos - B. Assis - G. Luz Bastianoni (45). H. Santos - A. P. Nelo - H. R. Silva - Zanoni (48)	41,9 s	Sgts. Júlio C. Fernandes, José C. Brito, Casemiro Schepaniuk, José C. Araujo 1947 D.D.E.	43,8 s	—	—
3m 16 s	Rosalvo C. Ramos - Mário P. Sobrinho - Agenor Silva - Bento de Assis 1945	3m 16,5 s	Turma do Eq. do 9º RAM 5ª R. M.	3m 37,4 s	Civil: Carlos A. S. Pinheiro, José Lima, Nélio L. Guimarães, Ten. Oliverio A. Wendel. 1949	3m 46,9 s
14 s	Wilson Carneiro 1951	14,6 s	Cad. Belford E. M. R.	14,4 s	Sgt. Jonas S. de Souza R. M. M. G. 1951	15,7 s
53,3 s	Silvio M. Padilha 1936	53,3 s	Sgt. João Fonseca E. E. F. E.	1m 15,6 s	—	—
1,97 m	Adilton Luz 1950	1,97 m	Cad. Ribeiro 1950 E. M. R.	1,824 m	Civil: Oswaldo Gonçalves 1939	1,75 m
7,55 m	Bento de Assis 1941	7,55 m	Cad. D. Naurman E. M. R.	6,62 m	Sgt. Aylton Conceição F. A. B. 1951	6,95 m
4,12 m	Lúcio de Castro 1945	4,12 m	Cad. José A. A. Pita 1951	3,84 m	1º Ten. José A. A. Pita 1948	3,39 m
16,01 m	Ademar F. Silva 1951	16,01 m	Cad. Ney Teixeira E. M. R.	13,84 m	Cb. Hamilton Saporsky 1938	12,80 m
15,36 m	Nadim S. Marreis 1948	14,83 m	Sgt. Nadim S. Marreis P. E.	14,64 m	Cap. Antonio P. Lyra	13,80 m
48,53 m	Nadim S. Marreis 1948	46,81 m	Sgt. Nadim S. Marreis 1949 P. E.	43,90 m	Sgt. Adriano V. Machado 1950	40,76 m
66,43 m	Egon Falkenberg 1941	64,59 m	Cb. H. Saporski 1938 E. E. F. E.	49,11 m	Civil Oswaldo Gonçalves 1939	49,35 m
53,51 m	Assis Naban 1942	51,93 m	Sgt. Moises Figueiredo E. E. F. E.	26,22 m	Sgt. Moises Figueiredo	26,22 m
7,095 p	Celso P. Dória 1944	6 528 p	—	—	1º Ten. Haroldo P. Pacca (Pentathlon) 1950	2,749 p

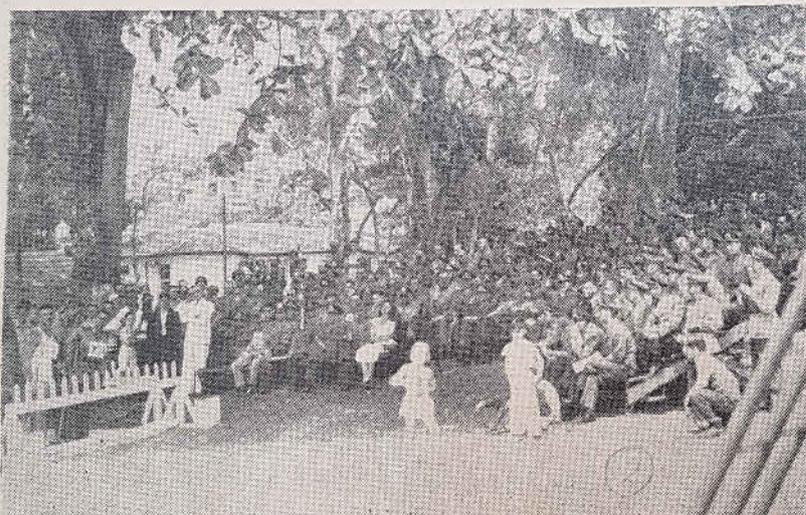
# VISITA DA ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS

DEMONSTRAÇÃO DE ACÔRDO COM A MODERNA PEDAGOGIA

Este ano, como em 1950, teve a nossa Escola a honrosa visita da E.A.O.

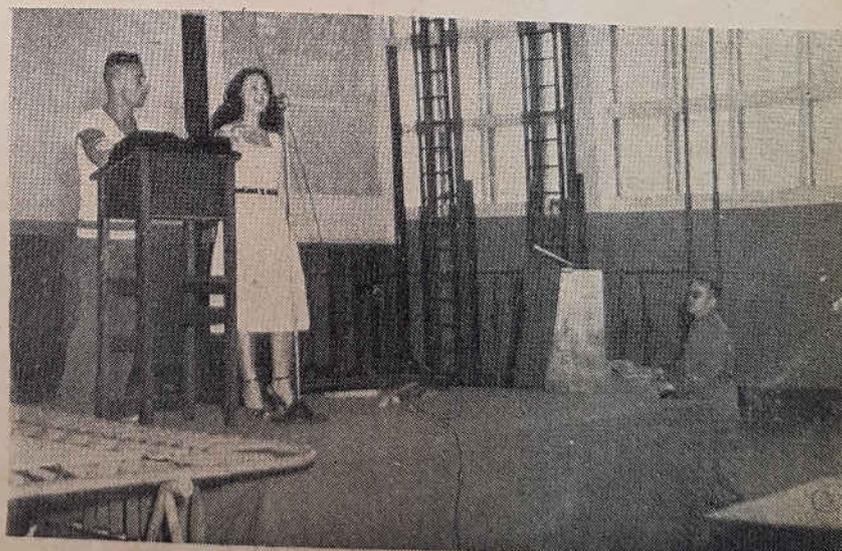
Procurando dar aos capitães-alunos uma idéia da Organização da Escola de Educação Física no Exército e das atividades desta instrução num Corpo de Tropa, a Direção de Ensino organizou um "show", uma representação teatral, onde os instrutores, monitores e alunos da E.E.F.E. visaram tornar bastante agradável a visita daquele centro de estudos.

Aproveitando a oportunidade, o Coronel Pires, nosso comandante, convidou S. Exas. os Generais Álvaro Fiúza de Castro, Chefe do E.M.E., e Mário Travassos, Diretor do Ensino do Exército, para



onde foi feita uma palestra sôbre o "Serviço Especial", que abrange atividades de recreação e bem-estar da tropa, visando elevar o seu padrão moral; destarte se completou o quadro atual das funções do Oficial de Educação Física no nosso Exército.

A gravura 3, mostra uma fase da palestra, onde aparecem o Cap. Salli Szajferber, à esquerda, o qual após falar nos "Shows" com participação da assistência", fez um convite à platéia, e conseguiu que dois assistentes, a Senhorita Carmem Machado e o Major Renato Mendes, deliciassem os presentes com seus invejáveis dons artísticos de suavíssima voz e virtuosa habilidade ao piano, respectivamente.



assistirem à demonstração. Vemos, na fotografia 1, parte da assistência, a qual parece estar gostando das tiradas humorísticas; no primeiro plano aparecem sentados, da esquerda para a direita: Coronel-Aviador Jerônimo Bastos, Coronel Justino Alves Bastos, Com. da E. A. O., S. Ex.<sup>a</sup> General Fiúza, Coronel Pires e a Srta. Carmen Machado. Na fotografia 2, vemos um outro aspecto da assistência, que foi alojada em arquibancadas montadas sob duas frondosas amendoeiras, e donde via não só o palco improvisado como o estádio — local onde se realizaram as demonstrações do trabalho físico da tropa.

Encerrada esta primeira parte, dirigiram-se todos para o ginásio,

# O BRASIL NO XV PENTATLO MODERNO MUNDIAL

Pelo Capitão SALLI SZAJNFERBER

Como amplamente foi divulgado pelos jornais realizou-se em outubro último, em Helsingborg, na Suécia o Campeonato Mundial de Pentatlo, onde o Brasil conquistou com galhardia, o honroso 3.º posto, classificando-se na frente da Inglaterra, França, Estados Unidos e ou-

tro da Escola apenas era possível o treinamento de tiro, corrida e esgrima.

Os treinamentos de hipismo foram feitos numa remota que ficava a 5 minutos de automóvel, e o de natação, não obstante, haver uma pequena piscina nas proximidades, o frio era tal que obrigava o

treino a ser na piscina coberta da cidade que ficava a 40 Km. da Escola.

Cercados sempre pela grande amabilidade de todos os suecos que conosco tratavam, e também pelo frio intenso (intenso para nós de tal forma que a mão direita endurecia nos treinamentos de tiro) fizemos os treinamentos finais para a grande competição.

Amanheceu sem sol como de costume, o dia 20, do reconhecimento de cross a cavalo.

Antes de nos dirigirmos de ônibus para o local houve uma apresentação das delegações disputantes aos dirigentes da União Internacional de Pentatlo. Junto vemos um aspecto da reunião — o momento em que a nossa equipe era saudada pelas autoridades.

Cerca das 12 horas foi feito o reconhecimento da pista — uma pista de 3000m. com 25 obstáculos, sendo que logo o primeiro e o segundo eram 2 muros, digamos melhor duas muralhas (pois eram contínuas) de pedras que davam para amedrontar — e não havia modo de desbordá-los, pois eram contínuos, eram muros de separação de propriedade — o cavalo tinha de passar por sobre as pedras de qualquer maneira!

Apresentamos um croquis da pista e uma idéia de cada um dos obstáculos tal qual nos foi distribuído. É interessante dizer



REPRESENTAÇÃO BRASILEIRA NO XV PENTATLO MODERNO MUNDIAL.

tros, ficando atrás apenas dos tradicionais campeões desta prova — os suecos e findandeses!

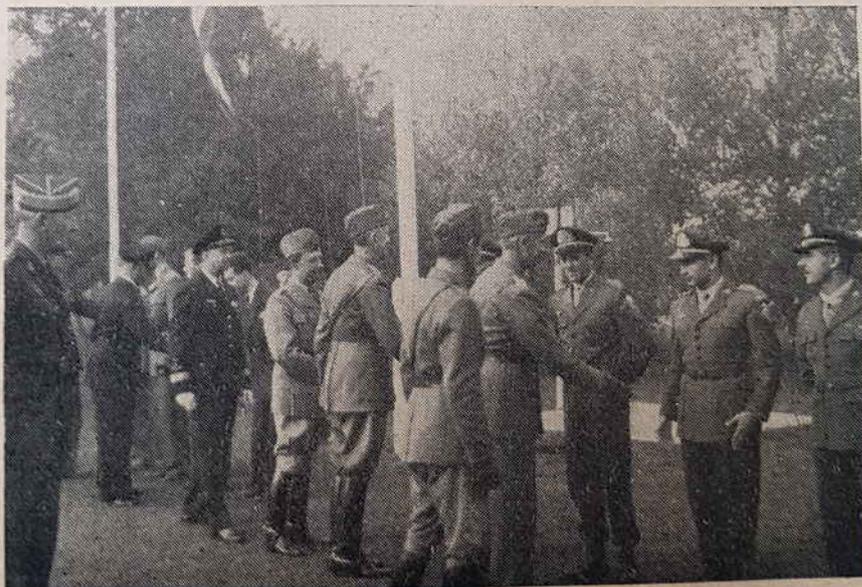
Foram os heróis desta façanha os capitães Eric Tinoco Marques, Eduardo Leal de Medeiros e Aloysio Alves Borges, que com o Major Ruy Pinto Duarte, Capitão Salli Szajnferber e 1.º Tenente Augusto Cezar de Sá da Rocha Maia, integraram a equipe que o D.D.E. entregou a C.B.D. para representar o Brasil no Campeonato Mundial.

Vamos neste número iniciar uma resenha do que foi a vida de nossa equipe no longínquo país nórdico.

Foi a nossa delegação a primeira a chegar a Escola de Aviação de Sjunghed, local da concentração das equipes, e o fez com 5 dias de antecedência, pois era necessário uma ambientação com o clima frio, com os locais de competição e com o elemento humano, não só o local como o dos outros conjuntos.

Reiniciaram-se os treinamentos na manhã seguinte à chegada, sendo que den-

MOMENTO EM QUE A NOSSA EQUIPE ERA SAUDADA PELAS AUTORIDADES.



que após o reconhecimento feito com o diretor da prova, nossa delegação fez novo percurso da pista com o objetivo de decorá-la bem; após isto fomos nadar na piscina, onde estavam treinando os suecos e ingleses.

Passemos a comentar cada uma das provas disputadas.

Dia 21 — Prova de Hipismo.

Logo pela manhã foi feito o treinamento de tiro no estande onde estavam também em treino ingleses, franceses e suíços.

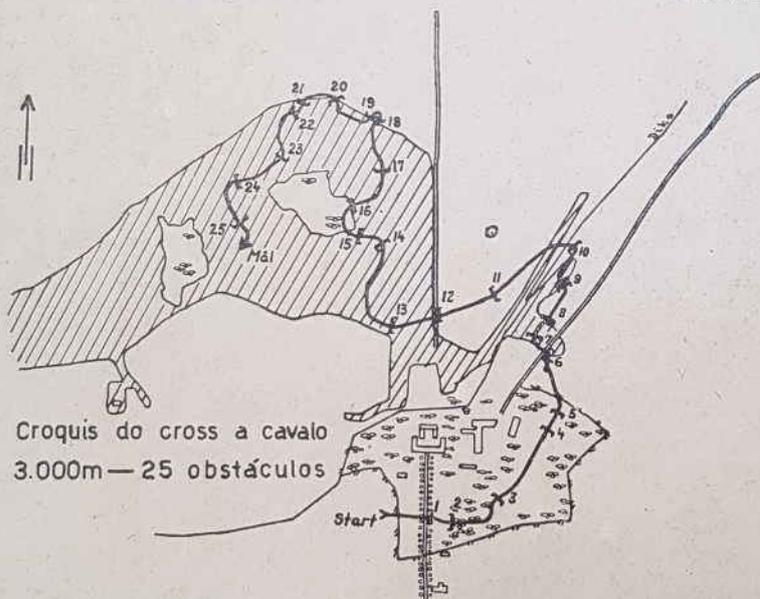
Dirigimo-nos para Rosendal, local da prova. O frio era intenso, e sol não havia.

Como foi penoso passar água fria nas botas e na sela!

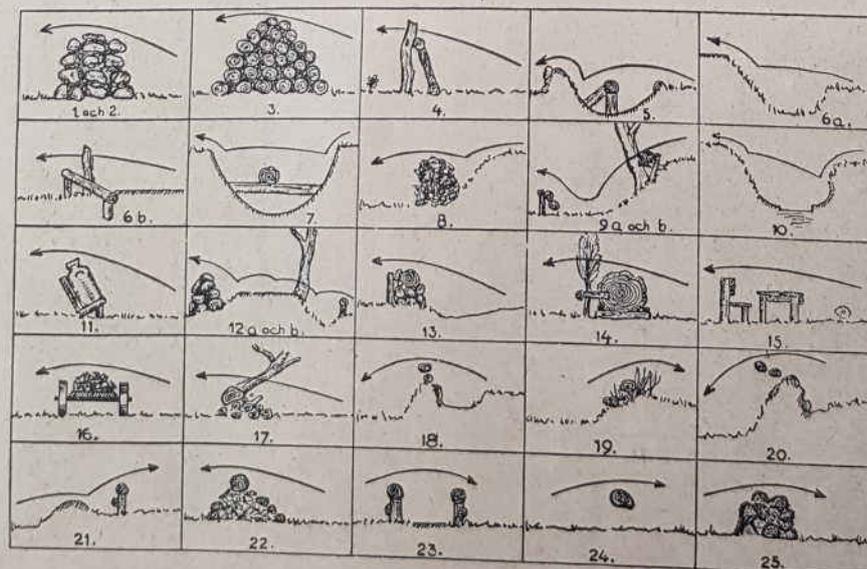
Para os que se interessam, esclarecemos: ao Cap. Aloysio Alves Borges coube o cavalo Euklides, de 6 anos; para o Cap. Eduardo Leal de Medeiros, Offensiv, de 6 anos para o Cap. Eric Tinoco Marques, Finpen, de 5 anos. Dentro de nossa equipe esta foi a ordem de partida, e como não houve entre a saída e a chega-



CAPITÃO ERIC MARQUES, DA EQUIPE BRASILEIRA, SALTANDO O OBSTÁCULO 11.



Croquis do cross a cavalo  
3.000m — 25 obstáculos



da a menor ligação, cada concorrente partia sem ter o menor conhecimento de como se tinham comportado os concorrentes anteriores... se tinham passado bem ou não naqueles muros de pedras.

Cada um soube mais tarde que os muros de pedras foram sempre bem transpostos, pois os cavalos suecos estão habituados a eles; soube-se também mais tarde que os 8 primeiros colocados foram:

1 — Lindqvist, sueco, em 5.08,0. 2 — Hall sueco, em 5.23,5. 3 — Percy, inglês, em 5.35,0. 4 — Platan, finlandês, em 5.40,2. 5 — Vilke, finlandês, em 5.44,0. 6 — Wehlin, sueco, em 5.59,0. 7 — Porthant, francês, em 6.34,4. 8 — Hansen, dinamarquês, em 7.04,0, todos com 100 pontos (zero falta).

Nossas colocações:

Marquês, 9.º, com 7.11,0 e 100 pontos — aparece na fotografia saltando o obstáculo 11.

Medeiros, 15.º, com 7.09,5 e 91 pontos.

Borges, 16.º, com 7.38,5 e 81,5 pontos. (Ver resultados pormenorizados no quadro I). A colocação por equipes, nesta prova em que o fator sorte é sempre de grande influência, e na qual o desconhecimento da escola de equitação sueca foi para nós grande desvantagem, foi o seguinte: Suécia com 9, Finlândia com 21 (pois Taalika tirou o 12.º lugar), Inglaterra com 26 e o Brasil, em 4.º lugar, com 40 pontos, empatado com a França.

Com este resultado as delegações tacitamente compreenderam que somente haveria luta pelo 3.º posto, visto que os tradicionais campeões do pentatlo suecos

## QUADRO I

XV PENTATLO MODERNO MUNDIAL

RESULTADO DO CROSS A CAVALO

Colo- cação	NOME	NAÇÃO	Tempo	PONTOS PERDIDOS		Contagem
				Tempo	Faltas	
1.	Lindqvist	Suécia	5.08.0	0	0	100.0
2.	Hall	Suécia	5.23.5	0	0	100.0
3.	Percy	Inglaterra	5.36.0	0	0	100.0
4.	Platan	Finlândia	5.40.2	0	0	100.0
5.	Vilkkö	Finlândia	5.44.0	0	0	100.0
6.	Wehlin	Suécia	5.59.5	0	0	100.0
7.	Porthault	França	6.34.4	0	0	100.0
8.	Hansen	Dinamarca	7.01.0	0	0	100.0
9.	Marques	Brasil	7.11.0	0	0	100.0
10.	Blacker	Inglaterra	5.51.4	0	3	97.0
11.	Cognée	França	5.55.6	0	3	97.0
12.	Taalikka	Finlândia	5.57.8	0	3	97.0
13.	Lumsdaine	Inglaterra	6.08.9	0	3	97.0
14.	Riem	Suíça	6.53.5	0	6	94.0
15.	Medeiros	Brasil	7.09.5	0	9	91.0
16.	Borges	Brasil	7.38.5	4.5	14	81.5
17.	Mürner	Dinamarca	7.35.4	3.0	16	81.0
18.	Denman	USA	7.57.0	13.5	11	75.5
19.	Marotta	Itália	7.36.6	3.5	23	73.5
20.	Vanderberg	USA	8.59.5	45.0	12	43.0
21.	Troy	USA	9.08.4	49.5	68	17.5
22.	Lacroix	França	9.28.0	59.0	65	24.0
23.	Hegner	Suíça	8.16.4	23.5	112	35.5
24.	Ruf	Suíça	12.38.5	154.5	162	215.5
25.	Roberti	Itália	12.07.7	138.5	259	297.5
26.	Helwich	Dinamarca	13.50.0	190.0	210	300.0
27.	Passino	Itália	17.54.0	312.0	459	671.0

### CLASSIFICAÇÃO NAS NAÇÕES

NAÇÃO	SOMA DAS COLOCAÇÕES
1. Suécia	1 + 2 + 6 = 9
2. Finlândia	4 + 5 + 12 = 21
3. Inglaterra	3 + 10 + 13 = 26
4. França	7 + 11 + 22 = 40
5. Brasil	9 + 15 + 16 = 40
6. Dinamarca	8 + 17 + 26 + 51
7. USA	18 + 20 + 21 = 59
8. Suíça	14 + 23 + 24 = 61
9. Itália	19 + 25 + 27 = 71

e finlandeses — já nesta prova (onde a sorte podia jogar na cabeça da colocação outros países) estavam na dianteira. Quem seria 3.º? Talvez mesmo a Inglaterra mas, poderia ela ser ameaçada pela França? pelos Estados Unidos? pela Suíça? pela Dinamarca? pela Itália? e até talvez pelo Brasil, que está junto com a França? Vamos esperar os acontecimentos...

Dia 22 — Prova de Esgrima.

Esta prova realizou-se numa cidade distante cerca de 50 Km. — Angelholm, num ginásio com acomodações para a assistência. E' de notar que desde a véspera já não havia vagas pois todos os ingressos tinham já sido adquiridos. O ginásio estava enfeitado com bandeiras dos países concorrentes, havendo para a prova cinco ótimas pranchas de tela de amianto.

Antes do início a indumentária foi toda examinada com o objetivo de se prevenir acidentes. Na foto vemos Medeiros submetido a esta operação.

## QUADRO II

RESULTADO DA ESGRIMA

XV PENTATLO MODERNO — 1951

Colo- cação	NOME	NAÇÃO	Vitórias	Golpes Duplos	"Barragem"
1.	Lindqvist,	Suécia	18	2	
2.	Borges	Brasil	16	3	
3.	Wehlin	Suécia	15	2	1.ª
4.	Lacroix	França	15	2	2.ª
5.	Marques	Brasil	15	2	3.ª
6.	Medeiros	Brasil	15	2	4.ª
7.	Hegner	Suíça	14	3	1.ª
8.	Lumsdaine	Inglaterra	14	3	2.ª
9.	Hall	Suécia	14	2	
10.	Vilkkö	Finlândia	13	5	
11.	Riem	Suíça	13	3	
12.	Blacker	Inglaterra	13	2	
13.	Cognée	França	13	1	
14.	Ruf	Suíça	12	3	
15.	Taalikka	Finlândia	12	2	
16.	Platan	Finlândia	12	1	
17.	Marotta	Itália	11	4	
18.	Roberti	Itália	11	3	
19.	Denman	USA	11	1	
20.	Passino	Itália	11	0	
21.	Hansen	Dinamarca	9	3	
22.	Percy	Inglaterra	9	1	
23.	Porthault	França	8	2	
24.	Vanderberg	USA	7	3	
25.	Troy	USA	7	2	
26.	Helwich	Dinamarca	7	1	
27.	Mürner	Dinamarca	5	4	

### CLASSIFICAÇÃO DAS NAÇÕES

NAÇÃO	SOMA DAS COLOCAÇÕES	NAÇÃO	SOMA DAS COLOCAÇÕES
1. Brasil	2 + 5 + 6 = 13	6. Inglaterra	8 + 12 + 22 = 42
2. Suécia	1 + 3 + 9 = 13	7. Itália	17 + 18 + 20 = 55
3. Suíça	7 + 11 + 14 = 32	8. USA	19 + 24 + 25 = 68
4. França	4 + 13 + 23 = 40	9. Dinamarca	21 + 26 + 27 = 74
5. Finlândia	10 + 15 + 16 = 41		



CAPITÃO LEAL DE MEDEIROS SUBMETENDO-SE AO EXAME DO SEU EQUIPAMENTO.

dos nas arquibancadas, cobriam com cobertores suas pernas e pés.

Após cada equipe ter à sua disposição 20 minutos o Estande iniciou-se a prova. O nervosismo era geral e além do tremor nervoso tinham os brasileiros de vencer o tremor de frio — contra este usamos sueter, juponas, cobertores, luvas, chapéu de lã e saco de água quente. Contra aquele... só Deus sabia!

Na 1.<sup>a</sup> rodada Aloysio Borges, que com 20 impactos fez 169 pts., conseguindo o 14.<sup>o</sup> lugar; na 2.<sup>a</sup>, Marques 20/171 — 13.<sup>o</sup> lugar.

Enquanto aguardava sua vez o atleta esperava junto a uma lareira armada dentro duma barraca nas proximidades.

Medeiros atirou na 3.<sup>a</sup> série conseguindo os totais 48, 48, 49, 50, ou seja — 195 pontos.

Anunciada pelo juiz a 4.<sup>a</sup> e última série de Medeiros a assistência prorrompeu numa prolongada salva de palmas — e até

### QUADRO III

#### RESULTADOS APÓS DUAS PRIMEIRAS PROVAS

XV PENTATLO MODERNO, 1951.

22-10-1951.

pretensões para o 3.<sup>o</sup> posto, como a própria Finlândia olhou-nos com respeito, pois tirando 1.<sup>o</sup> lugar com a Suécia nesta prova, na colocação geral por equipe ficamos no 2.<sup>o</sup> posto (53 pts.) tendo apenas a poderosa Suécia (22 pts.) em nossa frente, já que a Finlândia tinha 62 pontos; Inglaterra 68, França 80, Suíça 93, Dinamarca 125, Itália 126 e U.S.A. 127!

As nossas colocações individuais foram:

Borges — com 16 vitórias e 2 toques duplos — 2.<sup>o</sup> lugar.

Marques e Medeiros — com 15 vitórias e 2 toques duplos — empataram entre si e ainda com o sueco Wehlin e francês La Croix em 3.<sup>o</sup> lugar; na barragem porém foi Marques para o 5.<sup>o</sup> posto e Medeiros para o 6.<sup>o</sup>.

O quadro 2 dá todos resultados desta prova.

Conforme vemos no quadro 3, após as duas provas os 8 primeiros colocados são 5 daqueles e mais os 3 brasileiros (Marques em 4.<sup>o</sup>, Borges em 6.<sup>o</sup> e Medeiros em 8.<sup>o</sup>) que empurraram para baixo o inglês Perage, o francês Posthant e o dinamarquês Hansen!

E' interessante notar que os 8 primeiros são: os 3 suecos, 1 brasileiro, 1 finlandês, 1 brasileiro, 1 finlandês e 1 brasileiro!

Foi este dia feliz para nós, pois fizemos nosso país conhecido e admirado alguns momentos!

Dia 23 — Prova de tiro.

Não imaginávamos que aquele dia cinzento e frio seria para nós o dia mais feliz e emocionante do Pentatlo Mundial.

Era grande a assistência, não obstante a vantajada distância que ficava da cidade o local da prova, e dado o frio intenso daquele dia — os assistentes senta-

Classificação	NOME	NAÇÃO	Cross a cavalo	Assalto a Espada	Soma das Colocações
1.	Lindqvist	Suécia	1	1	2
2.	Wehlin	Suécia	6	3	9
3.	Hall	Suécia	2	9	11
4.	Marques	Brasil	9	5	14
5.	Vilkko	Finlândia	5	10	15
6.	Borges	Brasil	16	2	18
7.	Platan	Finlândia	4	16	20
8.	Medeiros	Brasil	15	6	21
9.	Lumsdaine	Inglaterra	13	8	21
10.	Blacker	Inglaterra	10	12	22
11.	Cognée	França	11	13	24
12.	Riem	Suíça	14	11	25
13.	Percy	Inglaterra	3	22	25
14.	Lacroix	França	22	4	26
15.	Taalikka	Finlândia	12	15	27
16.	Hansen	Dinamarca	8	21	29
17.	Hegner	Suíça	23	7	30
18.	Porthault	França	7	23	30
19.	Marotta	Itália	19	17	36
20.	Denman	USA	18	19	37
21.	Ruf	Suíça	24	14	38
22.	Roberti	Itália	25	18	43
23.	Vandenberg	USA	20	24	44
24.	Mürner	Dinamarca	17	27	44
25.	Troy	USA	21	25	46
26.	Passino	Itália	27	20	47
27.	Helwigh	Dinamarca	26	26	52

#### CLASSIFICAÇÃO DAS NAÇÕES

NAÇÃO	SOMA DAS COLOCAÇÕES	NAÇÃO	SOMA DAS COLOCAÇÕES
1. Suécia	2 + 9 + 11 = 22	6. Suíça	25 + 30 + 38 = 93
2. Brasil	14 + 18 + 21 = 53	7. Dinamarca	29 + 44 + 52 = 125
3. Finlândia	15 + 20 + 27 = 62	8. Itália	36 + 43 + 47 = 126
4. Inglaterra	21 + 22 + 25 = 68	9. USA	37 + 44 + 46 = 127
5. França	24 + 26 + 30 = 80		

**QUADRO IV**  
**RESULTADO DA PROVA DE TIRO**

XV PENTATLO MODERNO

Colo- cação	NOME	NAÇÃO	Série				Antal träff	Conta- gem
			1	2	3	4		
1.	Medeiros	Brasil	48	48	49	50	20	195
2.	Cognée	França	46	48	47	48	20	189
3.	Vilkko	Finlândia	48	44	47	48	20	187
4.	Hall	Suécia	46	47	45	47	20	185
5.	Ruf	Suíça	47	45	43	47	20	182
6.	Riem	Suíça	47	45	44	46	20	182
7.	Denman	USA	46	44	43	46	20	179
8.	Lindqvist	Suécia	45	46	45	43	20	179
9.	Roberti	Itália	41	43	47	47	20	178
10.	Troy	USA	45	46	44	43	20	178
11.	Marotta	Itália	44	44	44	45	20	177
12.	Lumsdaine	Inglaterra	44	45	48	40	20	177
13.	Marques	Brasil	45	42	42	42	20	171
14.	Borges	Brasil	45	46	36	42	20	169
15.	Helwich	Dinamarca	36	36	40	40	20	152
16.	Taalikka	Finlândia	50	48	39	48	19	185
17.	Hegner	Suíça	46	40	46	47	19	179
18.	Wehlin	Suécia	44	47	35	45	19	171
19.	Lacroix	França	42	35	49	42	19	168
20.	Myrner	Dinamarca	39	44	33	44	19	160
21.	Blacker	Inglaterra	40	28	41	45	19	154
22.	Platan	Finlândia	39	43	33	39	19	154
23.	Vandenberg	USA	37	34	29	47	19	147
24.	Passino	Itália	40	48	32	35	19	155
25.	Hansen	Dinamarca	28	40	42	44	18	154
26.	Percy	Inglaterra	40	39	35	35	18	149
27.	Porthault	França	20	25	17	30	13	102

**EQUIPE**

Brasil:	1 + 13 + 14 = 28
Suíça:	5 + 6 + 17 = 28
Suécia:	4 + 8 + 18 = 30
Finlândia:	3 + 16 + 22 = 41
USA:	7 + 10 + 23 = 40
França:	2 + 19 + 27 = 48
Inglaterra:	12 + 21 + 26 = 59
Itália:	9 + 11 + 24 = 44
Dinamarca:	15 + 20 + 25 = 60

o momento o melhor resultado do Pentatlo em competição sobre o alvo internacional.

Na fotografia correspondente vemos o Capitão Medeiros, cercado do francês Cognée (2.º colocado) e do finlandês Vilke (3.º colocado), no pedestal da Vitória; vê-se ainda além de parte da assistência, a Bandeira Auri-verde, ao centro, e no fundo os quadros de resultados.

O quadro 4 dá o resultado individual e o coletivo da prova — vemos que também neste dia conseguimos o primeiro lugar de equipe, empatado com a Suíça.

Nesta prova houve um incidente com a valorosa equipe finlandesa que a todos nos consternou — atirava na 3.ª rodada Taalika que fez magnífica primeira série de 50 a segunda de 48; quando é iniciada a terceira série, eis que vemos Taalika colocar sua arma na banquetta, apontá-la, ao juiz e sair do seu pósto — com um suspiro compreendemos todos que houve um enguicho qualquer — realmente logo o primeiro tiro da terceira série não saiu, quando Taalika acionou o gatilho de sua longa pistola.

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

Se o mal fôsse de munição, êle teria direito a 5 tiros, mas se fôsse da arma, aquêle primeiro tiro seria considerado como zero — e pois que aconteceu. Entristecidos assistimos Taalika fazer os quatro tiros a que tinha direito e foi com salva de palmas, merecida que o povo brindou a eficiência e o contrôlo nervoso daquêle finlandês, que num máximo de 40, fez 30 pontos após aquêle fato que descontrola qualquer constituição humana, é de se crêr!

E quais são os 8 novos colocados após o terceiro dia? São os mesmos, com exceção de Platan que foi para 11.º, e Borges para 9.º, subindo Cognée de 11.º para 5.º e Riem, suíço, de 12.º para 8.º.

Medeiros de 8.º vai para 4.º e Marques de 4.º para 6.º.

Lindqvist, suéco, continua em 1.º, e Holl, suéco, de terceiro passa para 2.º. Vilke, finlandês, de 5.º passa a 3.º. Tudo isto aparece no quadro 5 onde vemos, por equipe ainda em 2.º o Brasil, aumentando sua diferença para a Finlândia devido à infelicidade de Taalika.

Após a prova de tiro, nossa equipe fez um treino leve de corrida e mais tarde, de

**QUADRO V**

**COLOCAÇÃO APÓS AS TRÊS PRIMEIRAS PROVAS**

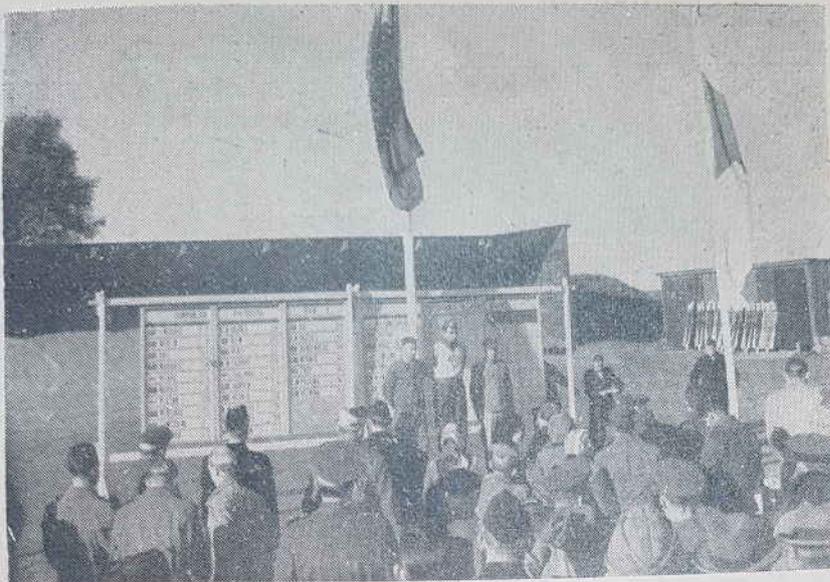
XV PENTATLO MODERNO

23. 10. 1951

Classifi- cação	NOME	NAÇÃO	Cross a Cavalo	Assalto a espada	Tiro	Soma das Colocações
1.	Lindqvist	Suécia	1	1	8	10
2.	Hall	Suécia	2	9	4	15
3.	Vilkko	Finlândia	5	10	3	18
4.	Medeiros	Brasil	15	6	1	22
5.	Cognée	França	11	13	2	26
6.	Marques	Brasil	9	5	13	27
7.	Wehlin	Suécia	6	3	18	27
8.	Riem	Suíça	14	11	6	31
9.	Borges	Brasil	16	2	14	32
10.	Lumsdaine	Inglaterra	13	8	12	33
11.	Platan	Finlândia	4	16	22	42
12.	Ruf	Suíça	24	14	5	43
13.	Taalikka	Finlândia	12	15	16	43
14.	Blacker	Inglaterra	10	12	21	43
15.	Denman	Est. Unidos	18	19	7	44
16.	Lacroix	França	22	4	19	45
17.	Marotta	Itália	19	17	11	47
18.	Hegner	Suíça	23	7	17	47
19.	Percy	Inglaterra	3	22	26	51
20.	Roberti	Italia	25	18	9	52
21.	Hansen	Dinamarca	8	21	25	54
22.	Troy	Est. Unidos	21	25	10	56
23.	Porthault	França	7	23	27	57
24.	Myrner	Dinamarca	17	27	20	64
25.	Helwich	Dinamarca	26	26	15	67
26.	Vandenberg	Est. Unidos	20	24	23	67
27.	Passino	Italia	27	20	24	71

**CLASSIFICAÇÃO DAS NAÇÕES**

NAÇÃO	SOMA DAS COLOCAÇÕES	NAÇÃO	SOMA DAS COLOCAÇÕES
1. Suécia	10 + 15 + 27 = 52	6. França	26 + 45 + 57 = 128
2. Brasil	22 + 27 + 32 = 81	7. Est. Unidos	44 + 56 + 67 = 167
3. Finlândia	18 + 42 + 43 = 103	8. Itália	47 + 52 + 71 = 170
4. Suíça	31 + 43 + 47 = 121	9. Dinamarca	54 + 64 + 67 = 185
5. Inglaterra	33 + 43 + 51 = 127		



CAPITÃO MEDEIROS, CERCADO DO FRANCÊS COGNÉE (2.º COLOCADO) E DO FINLÂNDÊS VILKO (3.º COLOCADO), NO PEDESTAL DA VITÓRIA.

natação, pois esta prova só seria realizada na noite do dia seguinte (24/10).

Na manhã do dia 24 foi feito um leve e higiênico contato com a piscina.

Nesta tarde houve uma visita facultativa das delegações a um secular castelo dos arredores.

Os nossos pentatletas preferiram um reparador repouso.

Após frugal refeição fomos para a piscina de Helsingborg — compacta massa de pretendentes comprimida na longa calçada, disputando os últimos lugares nas arquibancadas.

Foi uma verdadeira "sessão preparatória" o ingresso através aquele povo...

Entramos afinal. A elegante piscina estava vivendo um de seus mais brilhantes dias: assistência superlotada suas dependências, bandeiras enormes pendiam do teto, uma banda executava os mais variados números.

Na hora prevista, foi dada a partida para a primeira das 5 séries, na qual nadou Borges.

Após os primeiros 25 m., dois nadadores se destacaram dos demais — Borges e o finlandês Platan. Nos 25 m. finais levava Aloisio uma vantagem de 2m, quando Platan, parecendo que ouvia os gritos de seu técnico aumentou o ritmo, diminuindo a distância para Borges, que também estava dando tudo; Platan, estava vigoroso e emparelhado com o brasileiro, num esforço sobre-humano, e de modo superior as suas forças que não pôde aguentá-lo — e felizmente para a nossa equipe, pois a borda de chegada estava a poucos metros — venceu Borges, por meio segundos... que susto que foi! Tempo de Borges: 4'27"4.

A série 2 era a de Marques e de Hall, o favorito da prova. Realmente os dois supracitados desde o início se destacaram, sendo que após os 50 metros Hall começou a se distanciar de Marques, pois seu ritmo foi sempre aquele vigoroso de largada, e, por fim, Marques foi o segundo da série com o tempo de 4'25"8.

Medeiros nadou a 4.ª série e venceu-a facilmente com o tempo de 4'00"2, com mais de uma piscina de diferença para o 2.º desta série que foi o francês Porthault.

Os brasileiros foram alvos de expressivos aplausos pois com os nossos 2.º, 5.º e 6.º lugares, obtivemos o 1.º lugar em equipe nesta prova.

O quadro 6 dá os resultados individuais — o suíço Hegner não disputou a prova, pois se acidentara no treinamento da véspera.

Os 8 primeiros colocados são:

- a) — Os quatro primeiros mantiveram-se nos seus postos;
- b) — Marques passa para 5.º lugar sendo Cognée deslocado;
- c) — Wehlin passa a 6.º lugar;
- d) — Borges de 9.º para 7.º;
- e) — Lundsdaine aparece em 8.º, de 10.º, que estava.

O finlandês Platan de 11.º passa a 10.º colocado.

Era esta colocação individual com que os nossos Pentatletas iam disputar a última prova. Ver quadro 7.

Por equipe, o Brasil entraria na última prova com a invejável colocação de 2.º, na frente da poderosa e gloriosa delegação finlandesa, sendo 1.ª colocada a Suécia.

## QUADRO VI

### RESULTADO DE NATAÇÃO

#### XV PENTATLO MODERNO — 1951

Colocação	NOME	NAÇÃO	Tempo
1.	Hall	Suécia	3.53.0
2.	Medeiros	Brasil	4.00.2
3.	Lindqvist	Suécia	4.13.1
4.	Villko	Finlândia	4.21.0
5.	Marques	Brasil	4.25.9
6.	Borges	Brasil	4.27.4
7.	Platan	Finlândia	4.27.9
8.	Lumsdaine	Inglaterra	4.28.9
9.	Porthault	França	4.47.7
10.	Wehlin	Suécia	4.51.8
11.	Troy	USA	4.51.9
12.	Passino	Itália	4.52.9
13.	Halwigh	Dinamarca	4.56.4
14.	Parcy	Inglaterra	4.57.8
15.	Myrner	Dinamarca	4.59.0
16.	Roberti	Itália	5.00.8
17.	Vandenbergh	USA	5.02.9
18.	Marotta	Itália	5.06.3
19.	Denman	USA	5.13.2
20.	Cognée	França	5.21.3
21.	Ruf	Suíça	5.28.3
22.	Laeroix	França	5.43.3
23.	Blacker	Inglaterra	5.44.0
24.	Taalikka	Finlândia	5.46.1
25.	Riem	Suíça	5.53.4
26.	Hansen	Dinamarca	5.58.7

Por equipe			
1.º Brasil	com 13 pts.	5.º Itália	com 46 pts.
2.º Suécia	„ 14 „	6.º USA	„ 47 „
2.º Finlândia	„ 35 „	7.º França	„ 51 „
4.º Inglaterra	„ 45 „	8.º Dinamarca	„ 54 „



★  
CHEGADA DO CAPITÃO  
LEAL DE MEDEIROS.

— Das mais sensacionais a partida final do Torneio Municipal Carioca de 48. Vasco-Fluminense. Triunfou o Fluminense. 1 a 0. O tento da vitória foi marcado aos dez minutos de jogo, por Orlando, com imprevista e espetacular "bicicleta". Índio, defensor fluminense, se casara momentos antes do início do jogo. Da igreja, seguiu para o campo... E brilhou! Um dos baluartes do quadro tricolor.

— Nas Olimpíadas de 1904, em St. Louis, Estados Unidos, o saltador com vara Fernando Gonder jurou que se não batesse seu próprio recorde, recorde mundial (3,74 m) se tornaria frade. E saltou apenas 3,50 metros. E cumpriu o prometido: vestiu o hábito de frade missionário.

total de 266 pontos e em 8.º a Dinamarca com 307 pontos. A Suíça por não ter um seu concorrente terminado o Pentatlo, não foi computada na apuração final de equipe.

A figura abaixo mostra um aspecto da cerimônia da vitória por equipe, vendo-se no próprio campo de Cross a pé, os 3 pentatletas suecos, ladeados pelos finlandeses e brasileiros.

★  
CERIMÔNIA DA VITÓRIA POR EQUIPE, OS TRÊS PENTATLETAS SUECOS, LADEADOS PELOS FINLANDESES E BRASILEIROS.



Dia 25-10-51 — Cross a pé.

Tínhamos perfeita noção de que o nosso 2.º posto ainda não estava assegurado, pois os europeus de modo geral, e em particular os suecos e finlandeses, mormente estes, são especialistas em corridas longas.

E, dada a situação do momento, prevíamos que os finlandeses tudo empregariam.

Antes da prova, verifiquei todo o itinerário e constatei quão penoso era o mesmo. 4.000 metros dentro dum acidentado parque, de piso fofo e irregular nas encostas, nas inúmeras encostas de subida e descida, onde até as mãos eram utilizadas para maior segurança; além dessas haviam algumas rampas longas que no meio dum itinerário de corrida são verdadeiros calvários para os disputantes.

Nossos atletas correram com o máximo de suas forças, lutaram denodadamente e cruzaram a linha de chegada mais pelo moral que pelo físico, exemplifica-o a foto acima.

Era porém verdadeira nossa previsão — os adversários de modo geral correram muito bem, sendo que os finlandeses com o seu 2.º, 3.º e 5.º postos, cumpriram invejável performance, o que lhes garantiu no final do pentatlo o 2.º lugar, atrás da Suécia 61 pontos e na frente do Brasil, apenas 4 pontos; o Brasil, 52 pontos na frente do 4.º lugar, que foi a Inglaterra.

Em 5.º lugar, ficou à frente com 70 pontos atrás de nós, em 6.º os Estados Unidos, nação que nos arrebatou o 1.º lugar em Buenos Aires nos primeiros jogos desportivos Pan-Americanos, com 111 pontos atrás de nós; em 7.º Itália com o

**QUADRO VII**  
**COLOCAÇÕES APÓS 4 PROVAS**

XV PENTATLO MODERNO

Colo- cação	NOME	NAÇÃO	Cross a Cavalo	Assalto a Espada	Tiro	Nata- ção	Soma das Coloca- ções
1.	Lindqvist	Suécia	1	1	8	3	13
2.	Hall	Suécia	2	9	4	1	16
3.	Vilkko	Finlândia	5	10	3	4	22
4.	Medeiros	Brasil	15	6	1	2	24
5.	Marques	Brasil	9	5	13	5	32
6.	Wehlin	Suécia	6	3	18	10	37
7.	Borges	Brasil	16	2	14	6	38
8.	Lumsdaine	Inglaterria	13	8	12	8	41
9.	Cognéc	França	11	13	2	20	46
10.	Platan	Finlândia	4	16	22	7	49
11.	Riem	Suíça	14	11	6	25	56
12.	Denman	USA	18	19	7	19	63
13.	Ruf	Suíça	24	14	5	21	64
14.	Percy	Inglaterria	3	22	26	14	65
15.	Marotta	Itália	19	17	11	18	65
16.	Porthault	França	7	23	27	9	66
17.	Blacker	Inglaterria	10	12	21	23	66
18.	Troy	USA	21	25	10	11	67
19.	Lacroix	França	22	4	19	22	67
20.	Taalikka	Finlândia	12	15	16	24	67
21.	Roberti	Itália	25	18	9	16	68
22.	Myrner	Dinamarca	17	27	20	15	79
23.	Helwigh	Dinamarca	26	26	15	13	80
24.	Hansen	Dinamarca	8	21	25	26	80
25.	Passino	Itália	27	20	24	12	83
26.	Vandenberg	USA	20	24	23	17	84

CLASSIFICAÇÃO DAS NAÇÕES

NAÇÃO	SOMA DAS COLOCAÇÕES
1. Suécia	13 + 16 + 37 = 66
2. Brasil	24 + 32 + 38 = 94
3. Finlândia	22 + 49 + 67 = 138
4. Inglaterra	41 + 65 + 66 = 172
5. França	46 + 66 + 67 = 179
6. USA	63 + 67 + 84 = 214
7. Itália	65 + 68 + 83 = 216
8. Dinamarca	79 + 80 + 80 = 239
9. Suíça	56 + 64 + =

Inversamente ao que alguém poderia supor dos 6 pentatletas nórdicos, apenas 1, Wehlin, tem o biotipo clássico dos escandinavos, sendo que os finlandeses eram todos mais baixos que os nossos representantes!

O quadro 8 apresenta não só a classificação geral da corrida, como é também um quadro geral e completo de todos os resultados do Pentatlo Moderno Mundial.

Pelo seu exame vemos que os 3 pentatletas brasileiros estão incluídos nos 8 melhores do mundo, sendo que temos um na frente e outro empate com o finlandês Platan, que é considerado um padrão perfeito de pentatleta!

E se consultarmos os resultados da prova a cavalo veremos que dos 5 estrangeiros dos 8 melhores do mundo o que tirou pior colocação, foi classificado em 6.º. Em conclusão: dos 8 melhores do mundo os 3 brasileiros foram os únicos que na prova de cavalo não tiveram chance de aparecer até o 8.º posto!

E à noite, deste dia 25 de outubro, na recepção dada num castelo de Halsingberg os 3 primeiros pentatletas e os integrantes das 3 equipes vencedoras receberam suas medalhas, sendo que a ovação ao nosso 3.º lugar foi mais calorosa e mais

brilhante que a dada em Helsinque. Finlândia, o que mais uma vez confirmou o quanto de surpresa e admiração causou a equipe brasileira.

Já no Brasil, a equipe recebeu por parte da Confederação Brasileira de Desportos uma carinhosa homenagem e na qual o seu presidente, o grande desportista Dr. Rivadavia Corrêa Meyer, disse que com grande brilho a equipe brasileira treinada pelo D.D.E. e constituída por Oficiais do Exército, incorporava a história desportiva do Brasil no cenário internacional, este belo e significativo galardão!

Interessante é apontar em cada dia, as nações vencedoras por equipe:

1.º dia — Hipismo — Suécia — 9 pontos.

2.º dia — Esgrima — Brasil e Suécia — 13 pontos.

3.º dia — Tiro — Brasil e Suíça — 28 pontos.

4.º dia — Natação — Brasil — 13 pontos.

5.º dia — Finlândia — 10 pontos.

Por aqui vemos que o Brasil foi vencedor em 3 provas, a Suécia em 2, a Finlândia em 1 e a Suíça em 1, sendo que as demais nações em nenhuma prova.

Foi ou não um belo feito para o Desporto no Exército e no Brasil?

**QUADRO VIII**

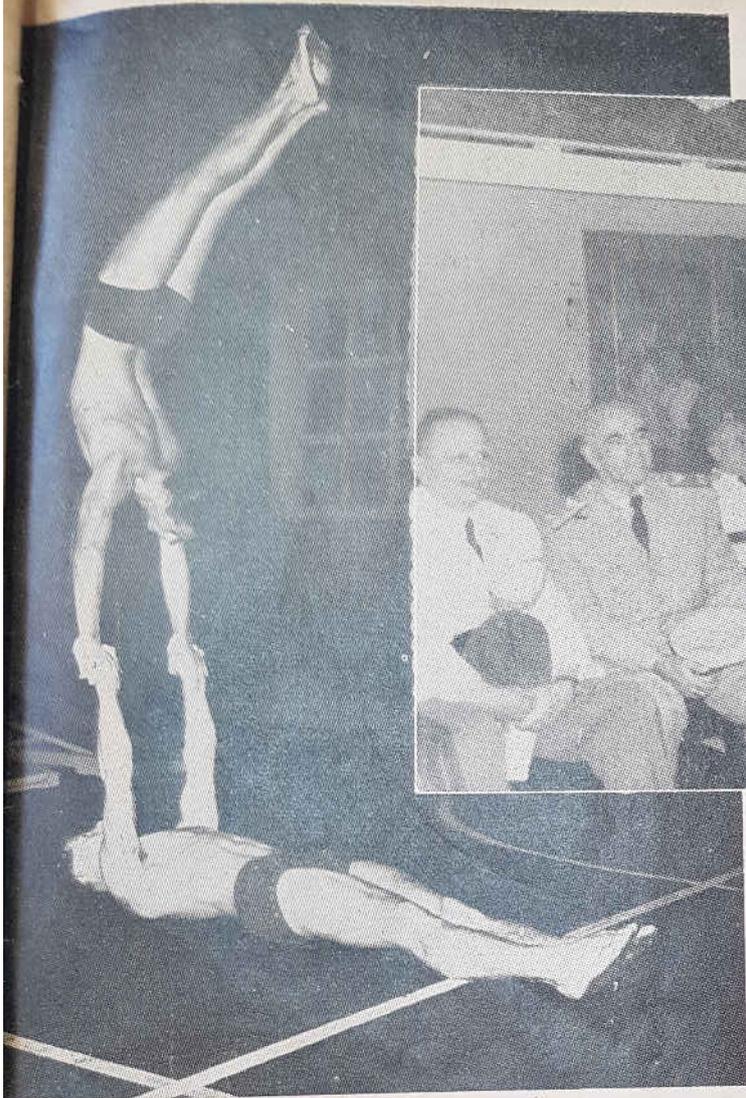
CLASSIFICAÇÃO GERAL DA CORRIDA  
RESULTADO FINAL INDIVIDUAL

XV PENTATLO MODERNO

Colo- cação	NOME	NAÇÃO	Cross a Cavalo	Assalto a Espada	Tiro	Nata- ção	Corrida a Pé		Som das Coloca- ções
							Tempo	Classi- ficação	
1	Hall	Suécia	2	9	4	1	16''51,5	6	22
2	Vilkko	Finlândia	5	10	3	4	15''43,2	2	24
3	Lindqvist	Suécia	1	1	8	5	17''54,8	14	27
4	Wehlin	Suécia	6	3	18	10	15''40,0	1	38
5	Medeiros	Brasil	15	6	1	2	18''24,1	21	45
6	Platan	Finlândia	4	16	22	7	15''57,1	3	52
7	Borges	Brasil	16	2	14	6	17''54,8	14	52
8	Marques	Brasil	9	5	13	5	18''35,1	25	55
9	Lumsdaine	Inglaterria	13	8	12	8	18''05,1	17	58
10	Riem	Suíça	14	11	6	25	17''02,5	8	64
11	Cognéc	França	11	13	2	20	18''05,5	18	64
12	Percy	Inglaterria	3	22	26	14	16''02,1	4	69
13	Taalikka	Finlândia	12	15	16	24	16''12,8	5	72
14	Lacroix	França	22	4	19	22	16''31,5	6	75
15	Ruf	Suíça	24	14	5	21	17''03,0	9	75
16	Blacker	Inglaterria	10	12	21	23	17''11,4	11	77
17	Roberti	Itália	25	18	9	16	17''31,9	12	80
18	Troy	USA	21	25	10	11	17''55,5	16	83
19	Porthault	França	7	23	27	9	18''11,2	19	85
20	Denman	USA	18	19	7	19	18''51,4	24	87
21	Marotta	Itália	19	17	11	18	19''46,3	25	90
22	Vandenberg	USA	20	24	23	17	17''03,0	9	93
23	Passino	Itália	27	20	24	12	17''40,2	15	96
24	Hansen	Dinamarca	8	21	25	26	18''22,3	20	100
25	Hewig	Dinamarca	26	26	15	13	18''24,8	22	102
26	Myrner	Dinamarca	17	27	20	15	19''50,9	26	105

CLASSIFICAÇÃO FINAL DAS NAÇÕES

NAÇÕES	Somas das Colocações	NAÇÕES	Somas das Colocações
1 Suécia	87	5 França	222
2 Finlândia	148	6 USA	263
3 Brasil	152	7 Itália	266
4 Inglaterra	204	8 Dinamarca	307



### ENCERRAMENTO DOS CURSOS DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

Realizou-se no dia 9 de novembro último a cerimônia de encerramento dos Cursos de Instrutor, Mestre-de-Armas, Monitor e Massagista Desportivo da Escola de Educação Física do Exército. Com a presença de grande número de autoridades civis e militares, teve lugar, no Ginásio, interessante festividade sob a forma de "show", constando de belíssimas alegorias e brilhantes demonstrações de ginástica de chão, esgrima, ginástica de aparelhos e ataque e defesa. Encerrando a solenidade, foi feita a entrega dos diplomas da turma de 1951.



# ESCOLA CENTRAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ten. Cel. - JAIR JORDÃO RAMOS

A CIDADE de Toledo, cognominada a Imperial, além de sua tradicional Escola Militar de Infantaria que escreveu na célebre resistência do Alcázar, com sangue e denodo, uma das mais belas páginas sobre a honra e o valor militar, abriga em seu seio, também, uma forja de soldados atletas que, periodicamente, após o término de suas tarefas, espalham, com entusiasmo e fé, pelos quatro cantos de Espanha e Colônias, as experiências e conhecimentos adquiridos em cursos eficientes, tendo em vista elevar por meio de uma educação física racional o nível de robustez das populações espanholas.

Essa Escola, cujo nome encima estas linhas, acaba de completar o seu 31.º aniversário de fundação. Rica de experiências do passado, notável nas investigações do presente, ela marcha segura na sua rota para o futuro.

Debaixo de uma orientação racional e científica, a Escola de Toledo, como mais comumente é conhecida, procura por todos os meios, fomentar, difundir e aperfeiçoar as atividades físicas do Exército Espanhol, preparando os seus quadros de oficiais e sargentos para o cumprimento de tão nobre missão. Mas, não ficam aí os seus encargos, pois, aumentando a sua ação, procura desenvolver entre todos os militares a prática salutar dos jogos e desportos, preparar as equipes militares selecionadas para representar o Exército nas competições nacionais ou internacionais, organizar cursos especiais para médicos civis, professores primários e, em geral, para todos os cidadãos que, possuindo um título universitário, desejam adquirir conhecimentos sobre as atividades físicas.

Ultimamente, o Rei Abdullah da Jordânia, recentemente falecido, em viagem política e cultural, após assistir a uma magnífica demonstração feita pelos alunos da Escola, deixou consignado em livro próprio as suas impres-

sões: "Apreciei muito o que vi nos diferentes exercícios desportivos e manobras militares nesta Escola, felicitando a atividade do seu diretor, oficiais e alunos, e peço para eles toda a classe de triunfos."

Realmente, grande é a atividade de seu diretor, Coronel Ricardo Villalba Rubio, filho de um dos pioneiros da educação física espanhola, autor de inúmeros trabalhos sobre atletismo e ginástica e um dos titãs das jornadas heróicas do Alcázar, durante o assédio das hordas vermelhas.

O autor destas linhas que teve a ventura de visitar, em agosto de 1949,



GENERAL VILLALBA RIQUELME, FUNDADOR DA ESCOLA DE TOLEDO

essa interessante Escola, em sinal de reconhecimento à cavalheiresca acolhida que teve e a magnífica impressão que trouxe de tudo que viu, satisfazendo a um sincero desejo do Coronel Villalba e de seus oficiais, sentir-se-á bastante jubiloso se as nossas Escolas de Educação Física, civis e militares, entrarem em contato com tão importante instituição, a fim de estabelecer um útil intercâmbio de idéias, para aperfeiçoamento das doutrinas de edu-

cação física das duas pátrias irmãs. Para bem se aquilatar do valor da Escola Central de Educação Física, orientadora das atividades físicas no Exército Espanhol, basta examinar o conceito doutrinário da educação física, expresso nos regulamentos da referida Escola.

Dizem eles: "A educação física é a parte da *educação geral* que visa favorecer e vigorizar o desenvolvimento natural do corpo humano, para conseguir o seu aperfeiçoamento anátomo-fisiológico e fazê-lo um instrumento útil do espírito."

A Escola, diretamente subordinada ao Estado-Maior Central do Exército por intermédio da Seção de Instrução, compreende para execução de suas finalidades, além do Comando — órgão de direção, cinco departamentos que têm a seu cargo os diferentes serviços técnicos, pedagógicos e administrativos. São eles: Direção de Estudos, Intendência, Superintendência, Unidade de Instrução, Unidade de Destino e Assistência, e Serviços.

A Direção de Estudos compreende, além das Seções de Informação e Propaganda, quatro grupos de professorado: Investigações, Ciências Básicas, Matérias Teóricas e Práticas e Instrução Pré-Militar.

O primeiro tem funções idênticas ao Departamento Médico da nossa Escola de Educação Física. Dirigido por um médico, oficial superior, tem a seu cargo as pesquisas médicas em torno dos problemas de educação física e a verificação do estado dos alunos, em face dos treinamentos intensos e especializados que, naturalmente, são submetidos no decorrer do ano de instrução. Para o exercício de suas atividades, conta com os diferentes laboratórios e gabinetes instalados na Escola, onde no início do Curso, e depois, periodicamente, três vezes mais, são os alunos examinados cuidadosamente.



para que os professores e alunos sigam os progressos e retrocessos no treinamento, são em número de 5: potência física, salto em distância sem impulso, corrida de 60 m e trepar a pulso.

A prova de potência consiste num percurso de 200 m, com a máxima velocidade, carregando nas costas um saco de peso igual a metade do próprio.

O salto em altura com impulso consiste em transpor o sarrafo colocado inicialmente a 0,90 m para os maiores de 20 anos, 0,80 m para os menores de 20 e 0,60 m para as mulheres, subindo em seguida de 5 em 5 cm, com direito a 3 tentativas, sendo anotada a máxima altura alcançada.

No salto em distância sem impulso, com direito a 3 tentativas, também, deve ser registrado o melhor resultado.

A corrida de velocidade é executada num percurso de 60 m para adultos, 50 m para os jovens e 40 m para as mulheres, sendo a partida em pé.

Finalmente, a prova de trepar consiste em subir a pulso uma corda de 10 m, sendo a partida de pé, a mão segurando a corda no marco de 2 m

acima do solo, ficando os menores de 20 anos dispensados de realizá-la.

A ordem de realização das diferentes provas é indiferente, devendo, no entanto, sucederem-se com um intervalo inferior a 10 minutos.

Os diferentes resultados alcançados são sancionados por graus, de 0 a 10, constantes de uma escala especial, produto das observações e experiências da Escola. A nota total obtida representará o valor do examinando.

---

Verdadeiramente notável tem sido a atuação da Escola, através dos seus trinta anos de atividades, na formação do pessoal especializado: 1.344 oficiais e 1.300 suboficiais do Exército, Marinha e Aeronáutica; 5 oficiais e 28 suboficiais da Guarda Civil, realizaram com aproveitamento, até 1950, os seus cursos regulares. Dêstes restam no momento 822 professores e 694 instrutores, principalmente, devido as baixas ocorridas durante o período sangrento da Guerra Civil. Além disso, inúmeros cursos de informações para oficiais superiores,

médicos, policiais e civis têm funcionado com eficiência, aumentando assim o número de indivíduos capacitados para cooperar no gigantesco trabalho de soerguimento físico das populações espanholas.

Outras missões têm sido cumpridas satisfatoriamente pela Escola, tais, as de preparação de equipes selecionadas para jogos e demonstrações no exterior, organização de campeonatos militares, redação e publicidade de vasta literatura relativa às atividades físicas, etc. Nas últimas Olimpíadas de Londres, por exemplo, os pentatletas militares foram preparados pela Escola, obtendo um honroso 8.º lugar, apesar de ser a 1.ª vez que a Espanha tomar parte em tão empolgantes disputas.

Em resumo, eficiente e produtiva é a organização da Escola de Toledo, onde se trabalha com entusiasmo e desprendimento para o engrandecimento físico do povo espanhol, dentro do conceito orientador do General Villalba Riquelme, criador da instituição: "Um corpo sadio e robusto é produtor de grandes ideais e de grandes feitos".

# CURIOSIDADES DESPORTIVAS

No primitivo jôgo de bola-ao-cêsto, usavam a bola de futebol. Nove jogadores de cada lado. Pouco depois, sete. Por fim, 5. Isto já em 98. O bola-ao-cêsto surgiu em 91.



Nas Olimpíadas de 36, em Berlim, o Brasil conseguiu apenas seis pontos (dois a mais do que em Los Angeles, em 22). Ficou no 21.º lugar ao lado da Grécia. Em 48, nas Olimpíadas de Londres, conseguimos 9 pontos, 30.º lugar. Os gregos, os últimos: 39.º pôsto, 0,33 de ponto...



O bola-ao-cêsto é praticado em todos os países do mundo. Corre parêlhas com o futebol. Leva vantagem ao futebol no terreno feminino... Noventa por cento das escolas americanas adotam, obrigatôriamente, o jôgo de bola-ao-cêsto.



Em 1850, surgiu o polo-aquático na Inglaterra. Seu reconhecimento oficial, pela Amateurs Swimming Association, ocorreu em 1885.



O Japão, a Índia e o Egito disputam entre si a prioridade na transformação da esgrima em desporto. E em arte e ciência. A mais antiga espada conhecida foi encontrada no túmulo de Saragon, 1.º rei de Ur, na Caldéia. E' uma lâmina de bronze. Data de 5.000 anos antes de Cristo.



Pretendem alguns pesquisadores remontar a origem do futebol aos tempos de Roma de outrora. Equiparam-no ao jôgo "follis" (Martial, IV, epig. 45). Era praticado com uma bexiga cheia de areia, ou de estopa, ou de ar. Também o identificam como sendo o "câlcio" ou "caccio" da República de Florença, onde já usavam bola de couro. Tudo leva a crer, porém, que êsses jogos eram imitações do "harpastum", ou jôgo da bola, dos gregos.

# Organização do programa de uma competição de Atletismo

Cap. HÉLIO JESUS FONSECA

VARIAS vêzes, temos recebido de Oficiais colegas nossos a confissão de que se sentiram embaraçados ao organizar um programa de competição atlética, por ocasião de festas de aniversários de Unidades ou competições regionais.

Este assunto é um ponto muito bem explanado aos nossos alunos, visto que o desconhecimento de certas particularidades, traz, realmente, dificuldades ao organizador.

Destarte, vamos neste artigo, tratar ligeiramente do assunto, com a firme vontade de ser útil a todos que se encontrem a braços com tarefa semelhante.

Para bem organizarmos uma reunião atlética, devemos seguir uma ordem de trabalho, pois esta muito nos facilitará a tarefa. Nos cuidados a ter nessa ordem de trabalho, encontramos:

- I — Escolha do local
- II — Escolha das provas
- III — Providências junto às entidades disputantes
- IV — Organização do programa
- V — Preparação material
- VI — Preparação intelectual.

Ocupar-nos-emos com a Organização do Programa, sendo que, podemos, sobre os outros itens, dizer o seguinte:

I — Escolha do local — E' claro que devemos dar preferência ao estádio que possua as melhores condições técnicas para a realização, sendo que o ideal é o construído somente para o atletismo. No caso de haver mais de um estádio, reunindo as condições necessárias, devemos escolher o que apresentar mais fácil acesso.

II — Escolha das provas — Neste trabalho, devemos considerar o tempo disponível, a classe dos atletas concorrentes e o material disponível. Temos que considerar a classe dos atletas, pois sabemos que as provas a serem disputadas pelo sexo feminino, não devem ser as mesmas que os masculinos ou juvenis, ou ainda, as dos estreantes não serão as mesmas dos veteranos, etc.

A provas serão escolhidas nas Regras de Atletismo da International Amateur Athletic Federation que as apresentam com as respectivas regulamentações, sendo de notar que para os certames masculinos, normalmente, são disputadas certas provas que, por esse motivo, são chamadas provas clássicas.

III — Nas providências junto às entidades disputantes encontramos a remessa de circulares contendo as informações e bases da competição, como sejam: horas e datas, local, provas, prêmios, regras (desde que não sejam as da I.A.A.F.), condições de inscrição e data de encerramento desta.

IV — Organização do Programa.

Devemos alertar, primeiramente, que se a competição é em um só dia, a organização do programa é mais difícil e o número de provas que podemos fazer realizar, varia de 10 a 16.

A seqüência das provas está subordinada a dois fatores — o técnico e o financeiro ou da atração. A disposição das provas pelos horários deve ser tal que favoreça as condições físico-técnicas dos atletas e que mantenha o interesse do público.

Vejamos como atender a este duplo objetivo.

Quanto ao lado técnico — via de regra, a aptidão física e a figura mecânica do atleta o inclinam para certas especialidades atléticas. Assim é que, geralmente, encontramos:

- os corredores de 100 metros fazendo os 200 m;
- corredores de 800 metros fazendo os 1.500 m;
- corredores de 110 metros com barreiras fazendo 400 metros com barreiras;
- corredores de 400 metros com barreiras fazendo 400 metros rasos;
- corredores de 400 metros fazendo os 800 metros;
- os arremessadores de peso fazendo o disco e o martelo;
- os saltadores em distância fazendo o salto triplo.

Esses pormenores de ordem técnica são importantes para o organizador e, baseados nêles, podemos estabelecer algumas regras que servirão de base e organização de programas, regras essas que crescem de importância se a competição é num só dia.

Então:

— As corridas de 100 e 200 metros não devem estar em horários próximos;

— Não colocar as provas de 800 metros e 1.500 metros aproximadas, se tiverem de figurar no mesmo dia;

— Separar os 400 metros dos 800 metros;

— Separar os 400 metros com barreiras dos 400 metros rasos;

— Separar os 110 metros com barreiras dos 400 metros com barreiras;

— Entre uma eliminatória de uma corrida e sua final deve haver um intervalo mínimo de 40 minutos, conforme prevêem as Regras;

— Nas corridas até 400 metros inclusive, os concorrentes não devem fazer o mesmo percurso mais de duas vezes no mesmo dia; se o número de concorrentes fôr tal que necessite preliminares, semifinais e final, obrigando aos atletas classificados correrem mais de duas vezes, devemos ter dois dias para realizá-las;

— Nas provas de 800 metros ou mais os atletas só devem executá-las apenas uma vez;

— Nas provas de fundo não aceitar a inscrição de um mesmo atleta para mais de uma, desde que, pela organização, elas devam figurar no mesmo dia;

— Se a competição é pela manhã, devemos realizar a prova de fundo enquanto o sol não está muito forte, e sendo à tarde, a corrida de fundos deve ser uma das últimas provas do programa;

— Fazer realizar concomitantemente as provas de pista e de campo em horários independentes, tendo o cuidado de não prever para a mesma hora dois saltos ou dois arremessos.

Depois dessas considerações sobre o ponto de vista técnico, passemos a tratar do fator financeiro, isto é, levando em conta a atração da reunião. Para êste, podemos dizer:

#### A) PROVAS DE PISTA

— Abrir a competição com uma prova de barreiras, particularmente a de 110 metros, porque essas provas exigem uma preparação mais demorada cujo trabalho pode ser feito antes do início do certame, e além disso, são das mais espetaculares, garantindo, portanto, a atração desde o início;

— Fazer seguir as demais provas de pista entremeadando as provas de velocidade intensa com as de fundo, meio fundo e velocidade prolongada, como por exemplo:

Disputar as eliminatórias da primeira corrida de velocidade intensa (100 ou 200 metros);

A seguir uma prova de meio fundo;

Segue-se a corrida de velocidade prolongada (eliminatórias ou final);

Fazer a final da primeira corrida de velocidade, para manter o interesse da reunião e para permitir aos atletas disputantes tomarem parte em duas corridas de velocidade;

A seguir a final da corrida com barreiras;

Depois, segunda corrida de meio fundo;

Seguem-se as eliminatórias da segunda corrida de velocidade;

Corrida de fundo, que vai permitir novo repouso antes da final da segunda corrida de velocidade;

Colocar as finais restantes na ordem em que foram corridas as eliminatórias, devendo colocar em primeiro lugar a final cujo percurso corresponda ao revezamento do programa (100 ou 400 metros);

— Havendo no programa mais de uma prova de fundo, separá-las convenientemente para que não haja monotonia;

— Encerrar com prova de revezamento, que além de ser muito atraente, exerce grande influência na contagem de pontos.

Devemos, todavia, observar que nessas regras não há rigidez, adotaremos a seqüência de provas que melhor satisfaz aos objetivos técnico e financeiro.

#### B — PROVAS DE CAMPO

Analiseemos separadamente os saltos e os arremessos.

Saltos — devemos começar ou pelo salto em altura ou pelo salto com vara, não só por serem dos mais espetaculares como também por ser difícil prever o tempo de duração dessas provas, pois, os concorrentes têm direito a três tentativas em cada altura. Dentre êsses dois saltos, deve ser realizado em primeiro lugar aquêle que tiver maior número de concorrentes, e o outro será o último.

Os saltos em distância e triplo serão colocados entre os outros dois, devendo o triplo ser feito após o em distância, porque normalmente os atletas são os mesmos e o salto triplo requer mais esforço e dá mais acidentes que o outro.

Arremessos — iniciaremos pelo menos atraente que é o do pêso, pois neste mesmo momento é disputado o mais espetacular dos saltos. Continuaremos pelo arremesso do disco ou dardo e terminaremos pelo arremesso do martelo. Podemos, também, deixar a prova do dardo para o fim, por ser pouco demorada e mais interessante para a assistência.

#### C — PROVAS COMBINADAS

As provas do pentatlo ou decatlo têm uma seqüência prevista nas Regras, da qual não nos podemos afastar. Para facilitar a organização do programa, podemos submeter as provas individuais às do pentatlo ou decatlo.

##### V — Preparação material.

Consiste na demarcação e preparação do Estádio, abrangendo, ainda, o cuidado de se ter no dia todo o material móvel indispensável ao bom desenrolar da competição.

##### VI — Preparação intelectual.

A rigor, esta surge com os trabalhos iniciais de escolha do local, das provas, providências junto às entidades e organização do programa. Compreende tôdas as operações de gabinete necessárias para organizar a documentação relacionada com o certame, como: a verificação da legalidade das inscrições, a classificação dos atletas por provas (já de acôrdo com a numeração que receberam na relação geral dos concorrentes por entidade e por ordem alfabética), a relação e notificação dos juizes — se os juizes forem pouco experientes, convém que sejam reunidos às vésperas, sob a presidência do árbitro geral, a fim de serem acertadas medidas necessárias à boa marcha do certame. A divulgação, pela imprensa e pelo rádio, se apresenta com capital importância para a presença do público, e sabemos que assistências numerosas trarão para o atletismo militar e brasileiro o desenvolvimento de que tanto carece. E, sendo esta atividade física justamente chamada de desporto base, representa sempre o nível de educação física atingido pelo povo — e desta forma, por meio do atletismo elevaremos o padrão físico de nossa raça!

# CONSIDERAÇÕES SÔBRE O PROBLEMA DA READAPTAÇÃO FÍSICA

EXERCÍCIOS PARA ENFERMOS DA CLASSE II - (Gravura n.º 2)

Major Dr. REGO BARROS

(CONTINUAÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR)

## EXERCÍCIO N.º 1

*Balaceamento dos braços com flexão coordenada das pernas.*

Tomar a posição fundamental e depois trás e inclinando o tronco para a frente. flexionar as pernas levando os braços para Fazer a extensão completa das pernas e do tronco. As pontas dos pés não devem abandonar o solo. Sem parar, voltar à posição primitiva e continuar o movimento. Neste exercício entram em atividade os músculos das pernas, do dorso e, secundariamente, os das espáduas.

me e das coxas. Secundariamente, entram em jôgo os músculos das panturrilhas, quadríceps e os músculos das espáduas.

alto possível, inclinando ligeiramente o tronco para a frente e projetando os braços à vertical. O pé de apoio só deve estar em contato com o solo por sua ponta.

## EXERCÍCIO N.º 6

*Lançar a perna para a frente.*

Estando na posição fundamental, lançar a perna estendida para a frente o mais

Os músculos que aqui trabalham são, principalmente, os do abdome, espáduas e os flexores das coxas. Os músculos do membro que permanece imóvel entram também em trabalho.

### EXERCÍCIOS PARA A CLASSE II

## EXERCÍCIO N.º 2

*Deitado — Pernas afastadas — Flexão do tronco — Tocar com a mão a ponta do pé oposto.*

Estando deitado, flexionar o tronco e tocar com uma das mãos a ponta do pé oposto, sem flexionar as pernas. Voltar à posição inicial. — Fazer o mesmo com a outra mão. — O braço que não trabalha fica caído naturalmente ao lado do corpo.

No exercício acima, os músculos em jôgo são, sobretudo, os do abdome e os flexores das coxas.

## EXERCÍCIO N.º 3

*Afastamento lateral — Elevação dos braços estendidos.*

Fazer uma expiração levando as espáduas para a frente, braços caídos naturalmente na frente do corpo, inspirar elevando lateralmente os braços estendidos até à posição vertical, palma das mãos para o exterior; expirar baixando os braços naturalmente.

Os músculos mais solicitados neste exercício são, inicialmente, os da parte superior do tronco, do abdome e das espáduas.

## EXERCÍCIO N.º 4

*Afastamento lateral com elevação dos braços flexionados.*

Fazer uma expiração comprimindo as costelas com os braços flexionados; inspirar elevando os cotovelos e levando-os para trás.

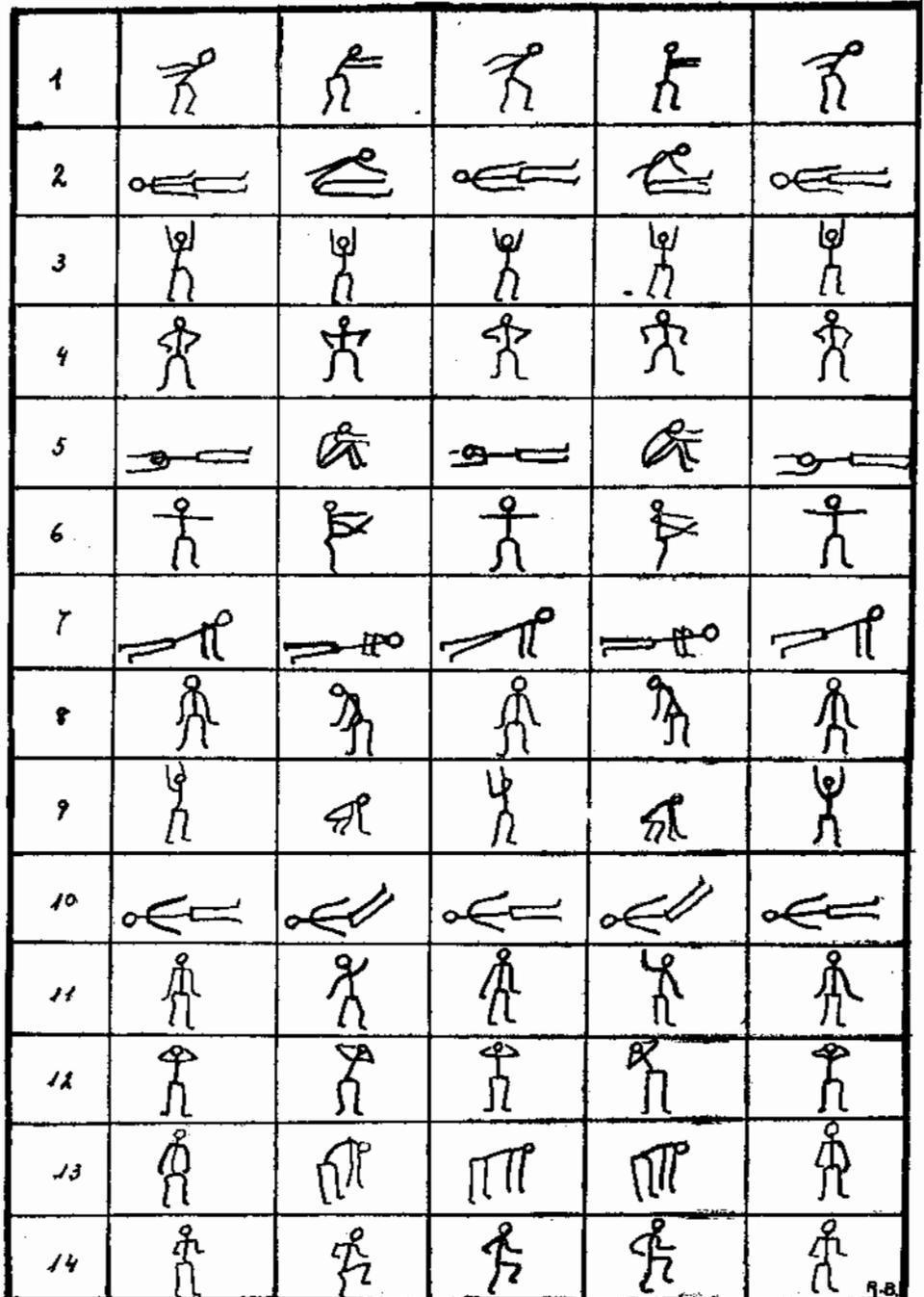
Os músculos em jôgo neste exercício são, sobretudo, os que retraem as espáduas.

## EXERCÍCIO N.º 5

*Deitado — Flexão do tronco.*

Elevar a cabeça e o tronco à vertical; continuar o movimento por uma flexão completa do tronco e da cabeça, para a frente, sendo as mãos levadas à frente o mais longe possível; tomar a posição de partida.

Os músculos solicitados neste exercício, são, primeiramente, os flexores do abdo-



Gravura n.º 2

**EXERCÍCIO N.º 7**

*Apoio de frente no solo — Flexão e extensão dos braços.*

Estando em apoio frontal, flexionar os braços, cotovelos afastados, peito tocando o solo; cabeça, tronco e pernas num mesmo alinhamento; voltar à posição inicial.

Os músculos em jôgo são os flexores e rotadores das espáduas e os extensores dos cotovelos.

**EXERCÍCIO N.º 8**

*Afastamento lateral — Projetar uma espádua fazendo a rotação do tronco.*

Estando na posição fundamental, levar a espádua direita para trás, fazendo uma rotação do tronco, mantendo-o na posição vertical sobre a bacia; fazer uma rotação do tronco em sentido contrário, projetando a espádua direita para o lado esquerdo e para cima. O final do movimento deve ser executado com energia. Executar o exercício à esquerda e depois à direita.

**EXERCÍCIO N.º 9**

*Braços estendidos — Flexão e extensão das pernas, joelhos e pés unidos.*

Elevar-se sobre as pontas dos pés, flexionar as pernas, os joelhos e pés unidos; depois, sem parar, estender as pernas, retificando todo o corpo; voltar à posição de partida. Elevar-se sobre as pontas dos pés no começo e no fim do exercício.

Os músculos solicitados neste exercício são os extensores das coxas e dos quadris e, secundariamente, os do tronco.

**EXERCÍCIO N.º 10**

*Deitado — Elevação das pernas estendidas.*

Elevar as pernas estendidas e unidas, pés em flexão; abaixá-las, pés em extensão.

Entram em jôgo neste exercício os flexores do abdome e das coxas. É um exercício muito forte.

**EXERCÍCIO N.º 11**

*Marcha com grande balanceamento dos braços.*

Estando em marcha normal, aumentá-la. No momento em que o pé pousa em terra, o braço da frente deve encontrar-se no prolongamento do tronco e da perna de trás.

Entram em jôgo neste exercício os músculos do membro inferior, da parte superior do tronco, parte posterior das espáduas e os do abdome.

**EXERCÍCIO N.º 12**

*Afastamento lateral — Mãos na nuca — Flexão lateral do tronco.*

Flexionar o mais possível para a esquerda a cabeça e o tronco; tornar à posição inicial e, sem parada, executar o mesmo movimento para a direita.

Os músculos solicitados no presente exercício são, principalmente, os das partes laterais da cintura pélvica. Os adutores das coxas também são vigorosamente exercitados.

**EXERCÍCIO N.º 13**

*Afastamento lateral — Flexão e extensão do tronco.*

Flexionar o mais possível para frente a cabeça e o tronco, as pernas estendidas, as espáduas relaxadas, os braços caídos, procurando tocar o solo com as palmas das mãos. Depois endireitar o corpo o mais possível, tronco e cabeça em extensão, espáduas levadas para trás e braços seguindo o movimento das espáduas.

**EXERCÍCIO N.º 14**

*Marcha com elevação dos joelhos.*

Estando em marcha normal, elevar a cada passo os joelhos, progressivamente, o mais alto possível, o pé estendido no prolongamento da perna. O contato com o solo é feito com o calcanhar; os braços conservam o seu balanceamento normal. Os músculos solicitados no exercício em apreço são, principalmente, os dos membros inferiores.

**EXERCÍCIOS APLICÁVEIS AOS ENFERMOS DA CLASSE III**

(Gravura n.º 3)

**EXERCÍCIO N.º 1**

*Afastamento lateral — Mãos na nuca com extensão forçada do tronco.*

Estando em posição, com um impulso de baixo para cima, estender completamente o tronco e as pernas. Em seguida, volta à posição de partida. Elevar-se sobre a ponta dos pés no começo e no fim do exercício.

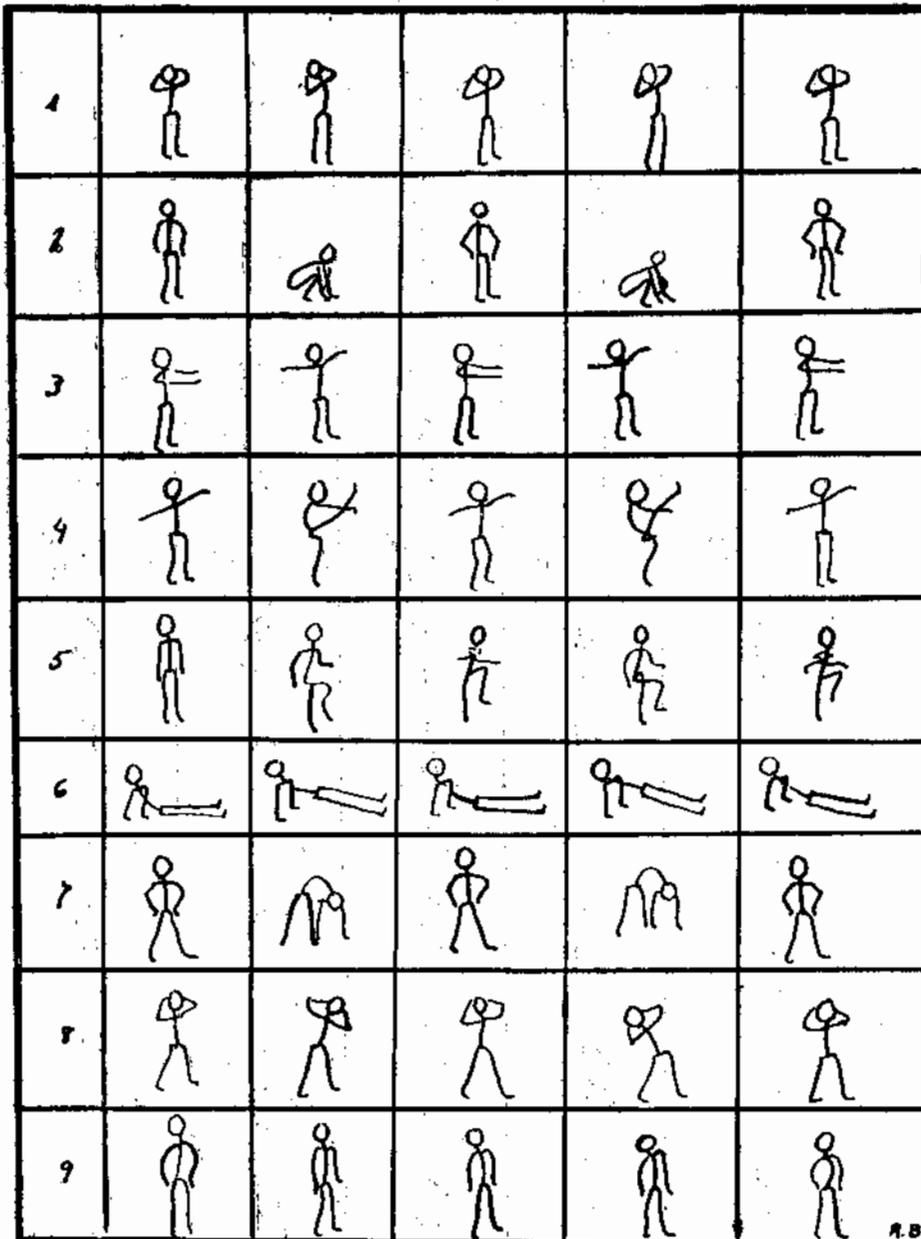
Os principais músculos em jôgo neste exercício são os das espáduas, da nuca, da parte posterior do dorso e das panturrilhas.

**EXERCÍCIO N.º 2**

*Braços estendidos — Flexão e extensão das pernas, joelhos e pés unidos.*

Elevar-se sobre as pontas dos pés, flexionar as pernas, joelhos e pés unidos; depois, sem parar, estender as pernas, retificando todo o corpo; voltar à posição de partida. Elevar-se sobre as pontas dos pés, no começo e no fim do exercício.

**EXERCÍCIOS PARA A CLASSE III**



Gravura n.º 3

**EXERCÍCIO N.º 3**

*Elevação dos braços para a frente e afastamento para trás.*

Elevar a horizontal os braços estendidos no plano antero-posterior; afastá-los para trás, conservando as mãos sempre à altura das espáduas. Voltar à posição de partida, levando-as para baixo e para trás.

**EXERCÍCIO N.º 4**

*Lançar a perna para a frente.*

Estando na posição fundamental, lançar a perna estendida para a frente o mais alto possível, inclinando ligeiramente o tronco para a frente e projetando os braços na vertical. O pé de apoio deve estar em contato com o solo por sua ponta, somente.

**EXERCÍCIO N.º 5**

*Marcha com elevação dos joelhos.*

Estando em marcha normal, elevar a cada passo os joelhos, progressivamente, o mais alto possível, pé estendido no prolongamento da perna. O contato com o solo é feito pelo calcanhar; os braços podem conservar o seu equilíbrio normal.

**EXERCÍCIO N.º 6**

*Sentado — Apoio sobre os braços estendidos — Elevação dos quadris.*

Sentado, apoiado o tronco sobre os braços estendidos, procurar erguer os quadris, com os joelhos em extensão. Voltar ao ponto de partida.

Os principais músculos que trabalham no presente exercício são os dos quadris, os extensores do dorso e os músculos das panturrilhas.

**EXERCÍCIO N.º 7**

*Afastamento lateral — Flexão e extensão do tronco.*

Flexionar o mais possível para a frente a cabeça e o tronco, as pernas estendidas, as espáduas relaxadas, os braços caídos e procurando tocar o solo com a palma das mãos. Depois de endireitar o corpo o mais possível, o tronco e a cabeça em extensão, as espáduas levadas para trás e os braços seguindo o movimento das espáduas.

**EXERCÍCIO N.º 8**

*Afastamento lateral — Mão na nuca — Flexão lateral do tronco.*

Flexionar o mais possível para a esquerda a cabeça e o tronco; tornar à posição inicial e, sem parada, executar o mesmo movimento para a direita.

**EXERCÍCIO N.º 9**

*Afastamento lateral — Projeção das espáduas alternadamente para a frente e para trás.*

Fazer uma expiração projetando as espáduas para a frente, braços caídos naturalmente, palmas das mãos voltadas para o corpo; depois inspirar levando as espáduas para trás, palma das mãos voltada para a frente.

No tocante ao programa de exercícios para os pacientes da Classe 4, vejamos o que preconiza o Manual T 8-292 (Tradução brasileira):

*“Uso de exercício no leito:*

a) *Tolerância aos exercícios.* O doente da Classe 4 é capaz de fazer exercício mais severo do que geralmente se acredita seja possível, visto ele estar deitado e os exercícios relacionados ativarem grupos relativamente limitados de músculos. Desde que ele esteja recostado, a irrigação sanguínea do cérebro e da medula é de todo

satisfatória, de maneira que há pouca tendência às respostas simpáticas, que podem lhe provocar náuseas ou sensação de fraqueza ao passar para a estação de pé. É importante que ao paciente da Classe 4 seja administrado exercício até à tolerância, dentro dos limites do seu estado médico ou cirúrgico, visto como essa prática prevenirá ou evitará sua incapacidade quando no leito.

b) *Contra-indicações:* Muitos pacientes da Classe 4 serão incapazes de tomar parte num programa de exercícios completos e devem ser excluídos de certas espécies de exercícios. Por exemplo, um indivíduo que se submeteu a uma operação abdominal deve evitar todos os exercícios dos músculos abdominais. Um paciente que sofreu uma artrotomia do joelho não deve submeter a exercício os músculos afetados, a menos que esses exercícios sejam recomendados pelo médico da enfermaria. Todavia, as demais partes do corpo não afetadas devem sofrer exercícios num grau considerável. Portanto, têm sido administrados exercícios alternativos na Classe 4, em tais casos.

O médico pode prescrever uma reabilitação física apenas indicando a natureza da incapacidade e a “Subclasse”, assim “Classe 4c” (azul), grupo de exercícios para incapacitados do joelho”.

**CONTEÚDO DO PROGRAMA DA CLASSE 4**

(Gravura n.º 4)

a) *Exercícios condicionados*

Os exercícios condicionados constituem os melhores trabalhos de reabilitação de que dispõe o médico, para os doentes acamados, devendo formar a maior parte do programa. Esses exercícios têm a vantagem de serem adaptáveis às condições variáveis de estado orgânico e às diferentes incapacidades encontradas.

b) *Exercícios de resistência*

Exercícios de resistência nos quais uma pessoa se opõe ao movimento de uma parte do seu corpo com outra ou nos quais outra pessoa se opõe à movimentação, são trabalhos excelentes para os doentes da Classe 4. A resistência aumenta a dosagem da atividade e assim aumenta o seu valor.

c) *Exercícios medicinais*

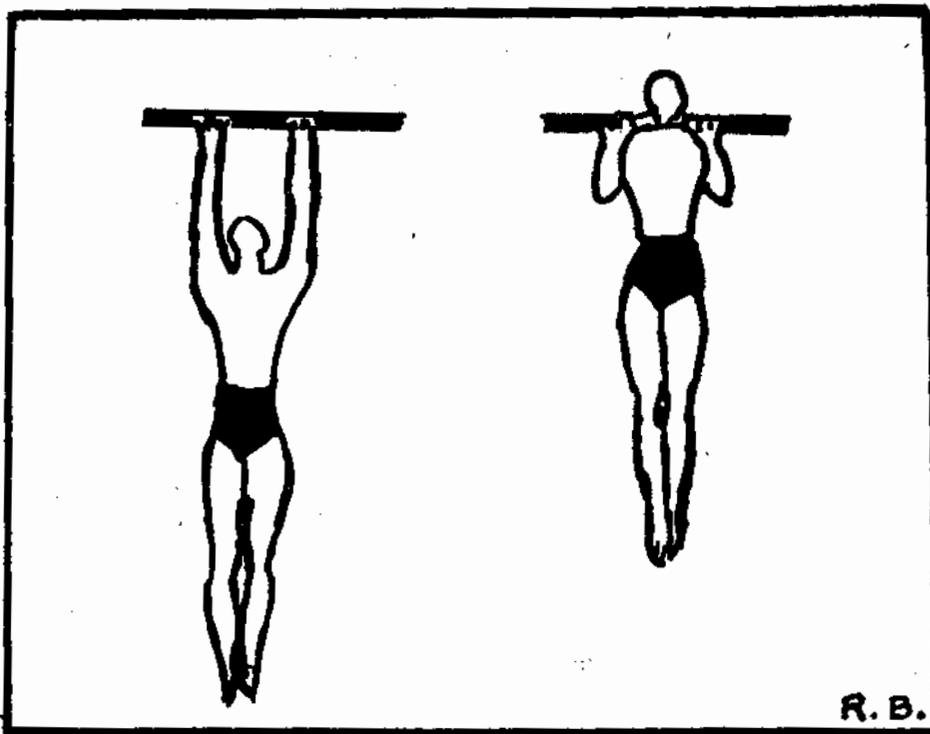
Ao lado dos exercícios gerais, o médico pode dar prescrições de exercícios mais específicos para as regiões afetadas. Tais exercícios não devem ser administrados por outro pessoal que não o do Departamento Médico. Os exercícios medicinais devem ser executados com frequência: são muitas vezes dados durante uma hora.

*EXERCÍCIOS PARA A CLASSE IV*

1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

A. B.

Gravura n.º 4



GRAVURA N.º 5

d) Exercícios com aparelhos

Os aparelhos para os exercícios físicos podem ser fornecidos às enfermarias numa carreta bem equipada. Os doentes da Classe 4 poderão então empreender exercícios com pesos, alteres de molas, alteres de ferro e aparelhos sandows. Os alteres de mola podem ser usados no leito de tal forma que certos grupos de músculos podem ser submetidos a um trabalho mais intenso.

e) Jogos

Muito poucos jogos que implicam num esforço físico ativo são eficazes para os doentes da Classe 4. Dardos, discos, bolas, são exemplos de jogos que podem ser executados por pacientes acamados.

Os resultados obtidos com o emprêgo de exercícios de readaptação, devem ser avaliados por meio de testes, que, quando bem utilizados, informarão ao instrutor das reais condições do readaptando.

Verdade é que, não somente no decorrer dos trabalhos devem os homens ser submetidos a tais provas, mas, antes mesmo do seu início, deve o instrutor avisado submeter seus alunos a testes que dirão da intensidade e qualidade do programa a ser seguido.

Um teste bem escolhido fornece ao instrutor meio seguro de avaliação da eficiência do seu trabalho, ao mesmo tempo que lhe indica as deficiências apresentadas pelo instrumento, em função do exercício de readaptação a ser executado.

O médico Chefe da equipe, ao receber os resultados dos testes, julgará se há ou não necessidade de intensificação do programa elaborado.

Na readaptação física dos militares, os testes serão selecionados em função da aptidão exigida para as diferentes missões militares, com a possibilidade da avaliação, pois, da força muscular, da capacidade funcional cárdio-respiratória, da coordenação de movimentos, etc., etc.

Não nos devemos esquecer que as provas escolhidas devem exigir um mínimo de material e pessoal, para facilitar o seu emprêgo em todos os hospitais ou centros de readaptação.

Como exemplos de provas que poderão ser escolhidas, citamos:

a) Suspensão alongada — flexionamento dos braços (Gravura n.º 5);

b) Apoio de frente no solo — flexão e extensão dos braços;

c) Sentado, com as pernas afastadas, mão na nuca e rotação do tronco (Gravura n.º 6).

d) Corrida de 300 metros.

Para cada teste, haverá um valor determinado por pontos, sendo que os pacientes deverão ser estimulados de modo a obterem o maior número de pontos possível. Poderá ainda o instrutor incitar o espírito de competição entre as diversas turmas de readaptandos.

A soma dos diferentes pontos obtidos constituirá o melhor índice para a avaliação dos resultados conseguidos.

O Chefe da equipe (controlador da boa marcha das provas) determinará a adoção de um único critério para a contagem dos pontos. Para tal desiderato, deverá ele preparar, suficientemente e com antecedência, os homens encarregados de atuar nas citadas provas, como juizes das mesmas. Em sendo assim, todos os readaptandos serão julgados pelos mesmos controladores e de idêntica maneira.

A readaptação física envolve sempre a necessidade do conhecimento, por parte do instrutor, do readaptando como um todo, isto é, em suas manifestações de atividade global e a imperiosa necessidade do mais perfeito aproveitamento das qualidades e

aptidões a serem desenvolvidas por um trabalho metódico e eficiente.

Nunca é demais insistir em que um aproveitamento racional do material humano só será obtido tendo como base o conhecimento dos princípios que regem o comportamento humano, ou seja dos estudos de psicologia.

A experiência tem demonstrado que os pacientes submetidos ao trabalho de readaptação geralmente necessitam de uma readaptação física e mental, sendo que um dos maiores obstáculos com que se defronta o instrutor é não encontrar no paciente as condições psicológicas capazes de cooperar na consecução da sua completa cura.

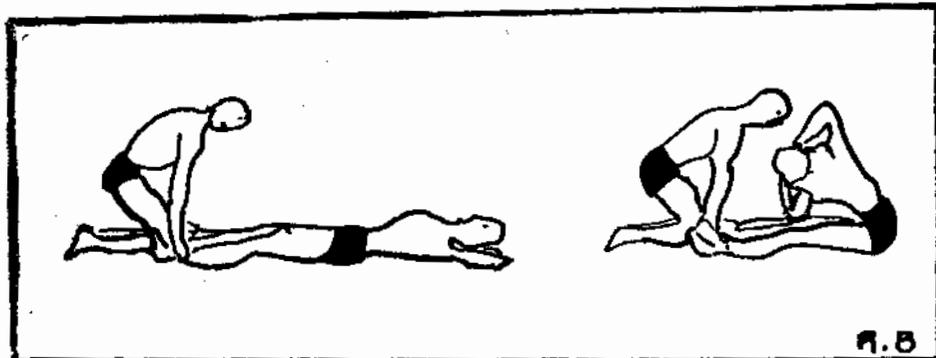
John Davis dá uma grande importância ao "fator emotivo", nos processos de readaptação, quando diz: "Aprendemos quando praticamos com satisfação, com prazer e mantemos o aprendido quando as reações acusam o efeito desejado e necessário. O objeto da aprendizagem de nada significará, se não estiver em relação com suas necessidades reais de desenvolvimento e integração social".

Deve o instrutor trabalhar eficientemente, à vontade, no interesse do readaptando, promovendo, na medida do possível, as condições que facultam a sua readaptação.

É, pois, imprescindível, vencer a rotina, abandonar a esfera teórica das boas intenções e procurar nos métodos psicotécnicos modernos, através do aproveitamento bem orientado do que já possuímos no terreno da medicina especializada em Educação Física, uma pronta e justa solução para o magno problema da readaptação física do nosso homem.

BIBLIOGRAFIA

- 1 — Ary de Castro Fernandes — Readaptação Profissional por Incapacidade Física — 1944.
- 2 — Fioravanti Alonso Di Piero — De la Reeducación y Readaptación de los Inválidos — Setembro de 1940.
- 3 — Joseph H. Griffiths — The Psychology of Human Behavior — Maio de 1935.
- 4 — J. L. Rudd, Reubin J. Margolin, Charles L. Rose — Corrective Physical Rehabilitation an Effective Approach — The Military Surgeon — Novembro de 1948.
- 5 — Lourenço Filho — Psicologia da Aprendizagem e Instrução Militar — 1940.
- 6 — Manual Técnico — C-21-20 — Educação Física Militar.
- 7 — Manual Técnico — T-8-290 — Readaptação Educacional.
- 8 — Manual Técnico — T-8-291 — Terapêutica Ocupacional.
- 9 — Manual Técnico — T-8-292 — Readaptação Física.
- 10 — Principles of Anatomy & Physiology for Physical Training Instructors — Maio de 1945.
- 11 — Polígrafos de aulas da Medical Field Service School — Texas, 1948.



GRAVURA N.º 6