

# EDUCAÇÃO FÍSICA

ÓRGÃO DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

JANEIRO

— RIO DE JANEIRO — URCA — TEL. 6-1309 —

1 9 3 4

A  
**ESCOLA**  
DE  
**EDUCAÇÃO**  
FÍSICA  
DO  
**EXÉRCITO**

Na educação física, há um conjunto de especiais atributos que o seguimento de suas regras tira milagrosamente do corpo e da alma dos homens. A fôrma, culto dessa educação, compõe o indivíduo organizado na simetria e na proporção. Verdadeiro trabalho de arte. Arte viva. Orgulha-se o criador do que é, ascende a criatura para o que deseja ser. Nos traços da simetria e da proporção, ressalta a inspiração de uma doutrina capaz de confeioar grandes realizações. A simetria representa a disciplina; a proporção é a síntese da conformidade. Desta maneira, manipulam-se caracteres e virtudes.

O fundamento da educação física está na observância das boas normas da obediência. O corpo humano é uma sinergia. Sinergia é a colaboração solidária de esforços. Chegando a sociedade ao cumprimento natural de seus deveres, como o organismo reproduz a sua concordância funcional, o mundo será a variedade feliz dentro da tranqüilidade consoladora.

De um lado, quem ensina se apura na paciência e a paciência não vê ambições; o que aprende observa a moderação e a moderação é o caminho da infinita ternura. Nos ginásios, modelam-se os contornos da exata figura que a antiguidade helênica eternizou como documento derradeiro e imortal de sua era de opulência e sabedoria. E' o amor à perfeição. Para alcançá-la, só vale a submissão a princípios inflexíveis e permanentes. O relevo da plástica, a agilidade do corpo, a fidalguia da expressão, a regularidade dos gestos, a firmeza das atitudes consagram a fidelidade aos dogmas da morfologia pura que também assenta no ritmo e na harmonia.

O espírito acompanha essa evolução, sentindo como o perfeito pôde surgir do disforme. Daí a pouco seus atos, como os músculos, entregam-se à disciplina e à moderação, e, como os músculos, seus atos chegam à harmonia e ao ritmo.

Passa o pelotão dos atletas. Homens talhados para a pureza das linhas. Homens plasmados para a grandeza dos tempos.

Janeiro de 1934.

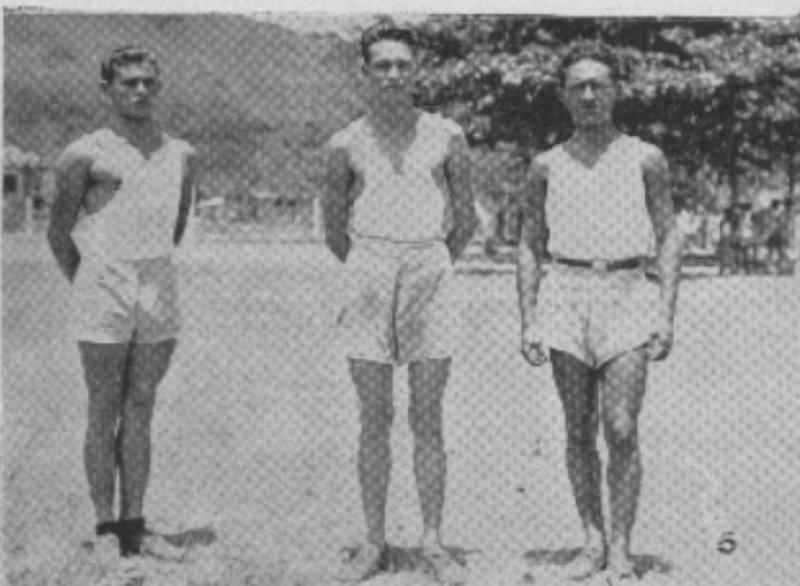
Fernando Magalhães



# CORRIDAS

## COMPETIÇÃO DESPORTIVA INTERNA DA E. E. F. E.

- 1-Revezamento Olímpico: a EQUIPE vencedora.
- 2-400 metros: os 3 primeiros lugares.
- 3-1500 metros: os 3 primeiros lugares.
- 4-4x100: a melhor EQUIPE.
- 5-3000 metros: os 3 primeiros lugares.
- 6-800 metros: os 3 primeiros lugares.



# Como nasceu o basquetebol

---

---

No princípio, a cesta era . . . um balde

Segundo um periodista de Nova York, um certo senhor James Naismith foi o inventor do popular jogo da bola ao cesto. Conta-se que o dito senhor estudou no Springfield College, de Massachussets e que uma tarde, para entreter um momento de folga, propoz-se a introduzir uma bola dentro de uma espécie de balde e notou, com surpresa, que a operação não era fácil, como supusera a princípio. Redobrou seus esforços e a surpresa tornou-se incontida estranheza, quando verificou a inutilidade da maior parte de suas tentativas.

Apoiou o balde a uma parede próxima e assim pôde chegar à conclusão de que a habilidade desempenhava um papel preponderante e que um treinamento adequado era capaz de fazer um indivíduo extremamente dextro nesse gênero de divertimento.

Em uma das aulas de cultura física que se ministrava naquele estabelecimento, o jovem Naismith falou a seus colegas sobre o assunto e conseguiu interessá-los. Os ensaios sucederam-se e, em breve, os característicos foram se aperfeiçoando, tendo surgido o basquetebol.

Durante as férias, Naismith levou o seu invento a Lawrence, onde residia, e ali, em companhia de sua esposa e de alguns amigos, prosseguiu no jogo já em franca ascedência.

A passagem dos anos veio comprovar a excelência do invento do Snr. Naismith e sua esposa ficou sendo a primeira mulher que jogou o basquete.

# Colônias de Férias

De Louis VUILLEMIN

(Continuação do número anterior)

## ORGANIZAÇÕES PARTICULARES

### DORMITÓRIOS PARA CRIANÇAS

Cada criança deve possuir uma cama de ferro, com enxergão metálico, munida da respectiva equipagem: um colchão, um travesseiro, dois lençóis, um cobertor fino e um grosso.

Nos dormitórios, os leitos devem ser dispostos de maneira a ficar, entre cada dois, um espaço de 80 centímetros, no mínimo, ou normalmente um metro. Junto à cabeceira de cada leito, fixada à parede, deve existir uma prancha de madeira, com parafusos de argola e de gancho, para serem aí arrumados os objetos de uso. Completando a equipagem, cada leito deve ter ao lado uma mesinha de cabeceira, com duas prateleiras.

Em qualquer lugar vago, ou entre as fileiras de camas, no centro do salão, ou numa extremidade do dormitório, deverá existir uma mesa longa, destinada à leitura e à escrita, preferindo-se sempre os locais mais iluminados pela luz natural.

Todos os dormitórios devem ter grande cubagem de ar, ser amplamente aerados e iluminados, e cada um deve ter de 20 a 30 leitos, no máximo. Conforme os edifícios e as barracas a serem ocupados, é fácil determinar o número de quartos e dormitórios necessários para o alojamento de 450 crianças e mais os monitores chefes de grupos, ou sejam:

Em um edifício tipo militar: 22 dormitórios, no mínimo;

Em barracas tipo ordinário: 16 dormitórios, no mínimo.

### ENFERMARIA

A enfermaria é de necessidade capital; sua organização deve ser particularmente cuidada. O local a lhe ser destinado deve ser claro, bem iluminado e aerado. As paredes, si não fôr possível esmaltá-las, é preciso que, pelo menos, sejam caiadas. A enfermaria deve ter:

- a) — um ambulatório médico, com material necessário para exame, e armários contendo medicamentos;
- b) — um alojamento para 8 ou 10 leitos, que deverão estar distantes de 1 metro, um do outro;
- c) — vários quartos pequenos, com um ou dois leitos cada um, para o isolamento de doenças infecto-contagiosas (parotidite, sarampo, escarlatina, varicela, etc.).

O alojamento do enfermeiro e de seu ajudante deve ser contíguo aos dormitórios.

A enfermaria deve ser dotada de instalações de água corrente, gás e eletricidade. As instalações sanitárias, si não puderem estar no mesmo edifício,

deverão ficar o mais próximo possível, devendo haver aparelhos sanitários especiais para os doentes isolados.

Por princípio, a enfermaria ocupa um pavilhão isolado, a ela destinado exclusivamente, (ou uma barraca), situado afastado dos edifícios principais, em lugar calmo e isolado, e ao abrigo de ventos.

### GABINETE MÉDICO

A experiência demonstrou que, para todas as organizações de puericultura, colônias escolares e campos de férias, o papel do médico é de importância capital, tanto do ponto de vista médico, como higiênico e profilático. O médico é o colaborador imediato do chefe, caso não seja ele mesmo o diretor da colônia. Os locais para a instalação das colônias de férias só devem ser escolhidos mediante parecer médico. O alojamento e o gabinete do facultativo devem ser vizinhos aos do diretor, com êles se comunicando.

### LAVATÓRIOS E BANHOS DE DUCHA

A higiene do campo de férias exige a organização de um serviço de asseio, com lavatórios suficientemente numerosos para permitirem que todas as crianças possam fazer suas "toilettes" matinais em 1/2 hora a 45 minutos. Duas salas amplas, com duchas frias, e banhos quentes bastarão. A despesa destas instalações impõe-se em qualquer campo de férias.

Nos campos mixtos, os lavatórios e duchas dos meninos devem ser separados dos das meninas. Si possível, até em edifício diferente. Todas as crianças devem passar pelos banhos de duchas pelo menos uma vez por semana. A melhor hora para êstes banhos é das 15 às 17 horas.

### SALA DE DESINFECÇÃO

Em virtude da grande afluência de crianças, do movimento ativo que tem lugar durante o período de férias que se estende de dezembro a março, e em face necessidade que há de desinfetar as roupas e utensílios das crianças acometidas de doenças contagiosas, de expurgar todo o material de uso corrente dos parasitos que o infestam, há imprescindivelmente necessidade de se instalarem duas, ou pelo menos uma, salas de desinfecção e expurgo. Estas salas devem ter aproximadamente 3 metros por 3, e ser hermêticamente fechadas. Conforme o caso, coloca-se na sala o material a expurgar ou a desinfetar, fecha-se hermêticamente, tendo previamente feito funcionar um aparelho produtor do desinfetante (combustor de enxofre, produtor de formol, de ácido cianídrico, etc.).

### INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Os aparelhos sanitários devem ser bastante numerosos. Os destinados ao uso diurno devem ser repartidos pelos edifícios onde estão os alojamentos, ou, no caso de barracas, em lugares ocultos por arvoredo, e longe das cozinhas. Os destinados ao uso noturno devem estar visinhos dos dormitórios e ser de fácil acesso. Cada grupo de aparelhos deve compreender alguns micetórios e 5 ou 6 "boxes" ou gabinetes isolados, em sistema chamado "turco" e apoiados dos lados. Esse tipo de aparelhos é recomendado para crianças, em lugar de assentos demasiadamente frágeis, de difícil conservação, e sobre as quais as crianças tendem a trepar.

meias, calções de desporto, camisas de malha, etc.

Cada colônia deve, portanto, possuir uma lavanderia prática, onde, sem perigo de molhar as crianças ou de expô-las a acidentes, elas possam individualmente e sob a direção de dispenseiras, lavar e secar a sua roupa.

Ao lado dêste serviço de lavagem de aprendizado, deve existir outra lavanderia, onde trabalhem lavadeiras empregadas, para a limpeza das roupas das crianças menores e parte das das maiores. O número destas lavadeiras e os dias de trabalho são ditados pelo movimento que houver. A secagem das roupas é, de ordinário, feita ao sol, aproveitando-se assim as vantagens econômicas e higiênicas do meio natural. Entretanto, para os dias chuvosos ou húmidos, a



A pesagem  
periódica  
das  
crianças.

Na hora da  
ginástica.

OS JOGOS  
INFANTÍIS



Todos os aparelhos devem ter caixas automáticas de descarga, com fossa séptica de liquofação. Esta instalação é dispendiosa, mas é indispensável para salubridade e higiene do campo. Os aparelhos com tinas móveis (cubos) são desaconselháveis, por nauseabundos e contrários a qualquer princípio de higiene.

### LAVANDERIA

Nas colônias de férias, as crianças maiores de 10 anos são iniciadas na aprendizagem de pequenos trabalhos domésticos, especialmente limpeza de utensílios, lavagem de pequenas peças do vestuário: lenços,

necessidade de uma secagem rápida impõe que a colônia possua uma estufa de ar quente. Estas instalações devem ser permanentes e organizadas de modo a terem grande produção. Fôra dos dias de lavagem, ou das horas de serviço, o material não deve ficar a mercê das crianças, para evitar males que possam advir tanto para elas, como para o material. Como máquinas principais, são aconselhados uma caldeira, batedores e uma turbina.

### ESCOAMENTO DAS AGUAS

Todas as águas servidas, dos banheiros, das lavandarias e das cozinhas devem ser escoadas por

canalizações cobertas para uma ou várias fossas absorventes (sumidouros). As aguas nunca devem ficar estagnadas sôbre o solo, para evitar os malefícios daí decorrentes: desenvolvimento de larvas de insetos, putrefação de matéria orgânica com desprendimento de gases deletérios, cultura de germens nocivos à saúde, etc. Os sumidouros não devem ficar descobertos, pela mesma razão.

No caso das aguas pluviais, si o terreno escolhido não tiver um declive que permita o escoamento fácil, é necessário fazer-se uma drenagem do terreno, para evitar empoçamentos.

#### ORÇAMENTO

Pelo que tem sido até agora visto, compreende-se que a montagem e a aparelhagem de uma colônia de férias necessitam de um estudo prévio dos trabalhos e executar, os quais dependem de um sem número de fatores, inclusive o número de crianças a alojar. Mas, por pequeno que seja esse número, 150 a 200, seria sempre indispensável o concurso de um engenheiro ou de um técnico especializado no assunto, para orçar as despesas da primeira montagem. Os dados precedentes são apenas sugestões de ordem prática, que serão modificados, pelo técnico competente, em face do caso concreto. São de realização relativamente pouco custosas, entretanto, os campos para jogos e desportos.

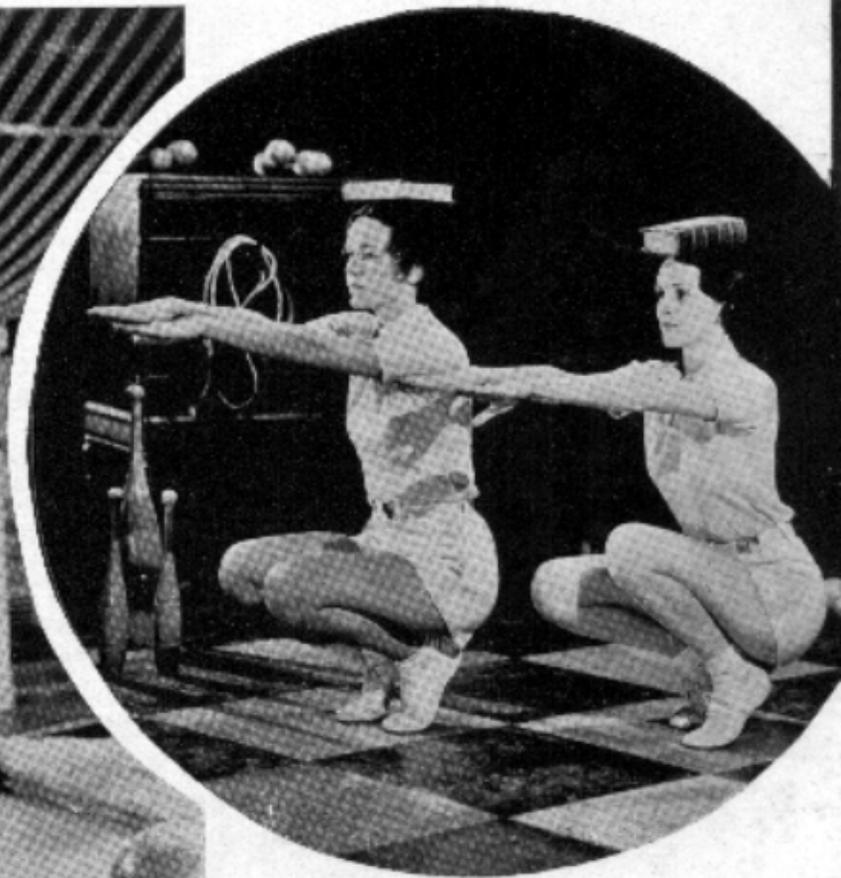
Um campo modelo, como o que foi organizado pela "Association Générale des Camps de Vacances au Camp des Mesnuls", que tudo possui, mas onde tudo teve que ser feito, é de preço muito elevado.

A título de indicação, Vuillemin faz um orçamento mínimo para a França, no qual prevê a compra de um terreno de 4 a 5 hectares, construção e preparo de 20 barracões sôbre alicerce de pedras ou tijolos, um barracão para cozinha com armazém de víveres, um barracão para refeitório, um para enfermaria, e outro para salão de recreio e cinema, trabalho de adução de aguas, construção de uma piscina de 10 por 20 metros, instalações sanitárias com fossas sépticas, adega, almoxarifado, sala de desinfecções, nivelamento, preparação e drenagem dos terrenos, tudo por 570.000 francos.

Nêste orçamento, não estão incluídas as despesas da compra de material agrícola, o custo da conservação, o salário dos empregados, a amortização e juros do capital empatado e outros encargos previsíveis, além dos imprevistos.

Este orçamento de Vuillemin não pôde servir de base aqui para o Brasil. Mesmo convertidos em mil réis os francos acima referidos, não poderíamos ter uma idéia do gasto mínimo para a fundação de uma colônia de férias aqui, pois o poder aquisitivo de uma moeda não é função do cambio; e o valor do material, do terreno e da mão de obra, entre nós, por certo não será igual ao da França.

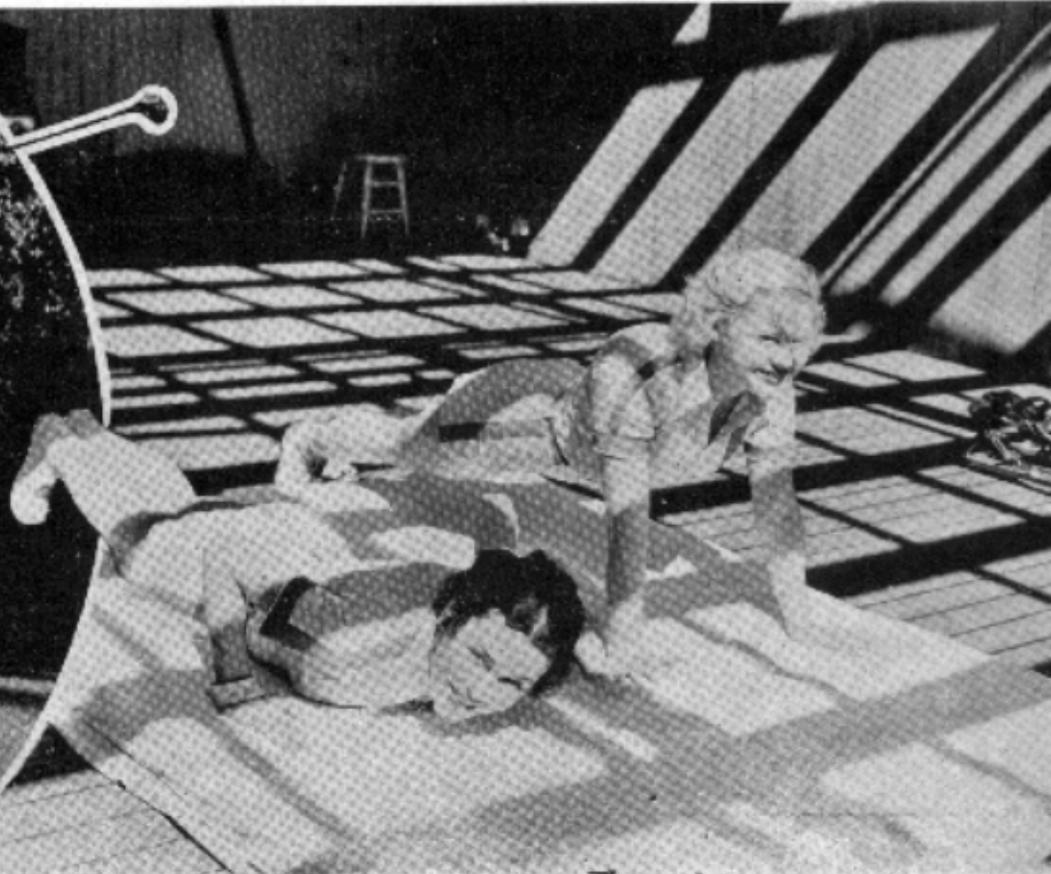
Um engenheiro, um arquiteto, com exatidão, poderia fazer esse orçamento, levando em conta a variabilidade dos preços dos terrenos, o aproveitamento ou não de edifícios pre-existentes, tratamento do terreno, etc.

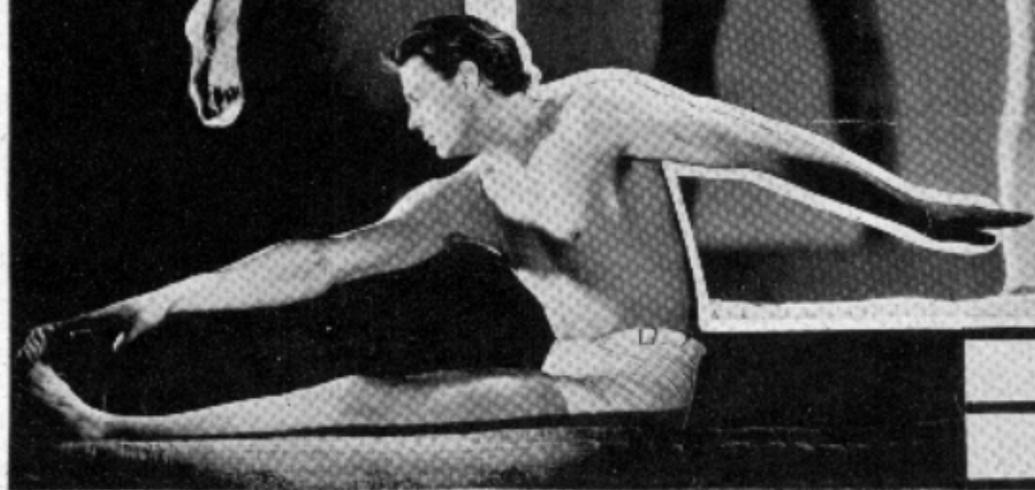


*Assim*

*se conserva*

*a Beleza*





Para conservar-se em forma,-

## JOHNNY WEISSMULLER

Campeão Mundial de  
NATAÇÃO

pratica diariamente  
os seus  
exercícios físicos



"Busier" Crabbe

Al Swartz

# A SAUDAÇÃO NO JIU-JITSU

No Japão, antes de qualquer *match* de jiu-jitsu, a tradição obriga os contendores a uma espécie de saudação que, para os ocidentais, não deixa de oferecer aspectos verdadeiramente grotescos. Eis-a:

Os dois homens, de frente, acocorados bem perto um do outro, esperam, para começar a luta, o sinal do árbitro. Este, de uma verborragia excepcional, pois fala sempre, antes, durante e depois do combate, com uma voz cantante e aguda, exorta e excita os adversários, faz-lhes as recomendações do uso e incita-os à luta.

A atitude dos lutadores, de expectativa, o *ricus* de sua fisionomia, lembra muito essas pequenas figurinhas de porcelana, tão usuais nos mostruários das casas de curiosidades.

Depois de se terem saudado por meio desta estranha e simiesca atitude, os jogadores afastam-se um do outro. Então começa uma mímica que nada cede em bizarria à posição da saudação inicial.

As pernas curtas e flexionadas e o tronco "agrupado" dão um aspecto estranho. Começa um balanceamento de corpo para

a direita e para a esquerda, ao mesmo tempo que elevam alternativamente ora um pé, ora outro. Com as mãos colocadas um pouco acima dos joelhos, parece que com isto estejam fazendo uma verdadeira série de movimentos preparatórios, pois que assim que estes terminam, os adversários ficam novamente imóveis como no início.

Pã m os joelhos no sólo, estendem os braços para a frente, apóiam as mãos no tapete e ficam prontos a se atirarem um sobre o outro, ao menor sinal do árbitro. O que chama especialmente a atenção nos lutadores japoneses, quando estão nesta posição, é a potência de suas coxas, massiças, extraordinariamente desenvolvidas.

Ao sinal do árbitro, os dois adversários, ajoelhados na extremidade do *ring*, atitam-se com extraordinária violência um sobre o outro. A rapidez com que o fazem é espantosa, para indivíduos da massa dos lutadores japoneses e, antes de mais nada, eles se enlaçam e uma "prise" imediatamente tem lugar.

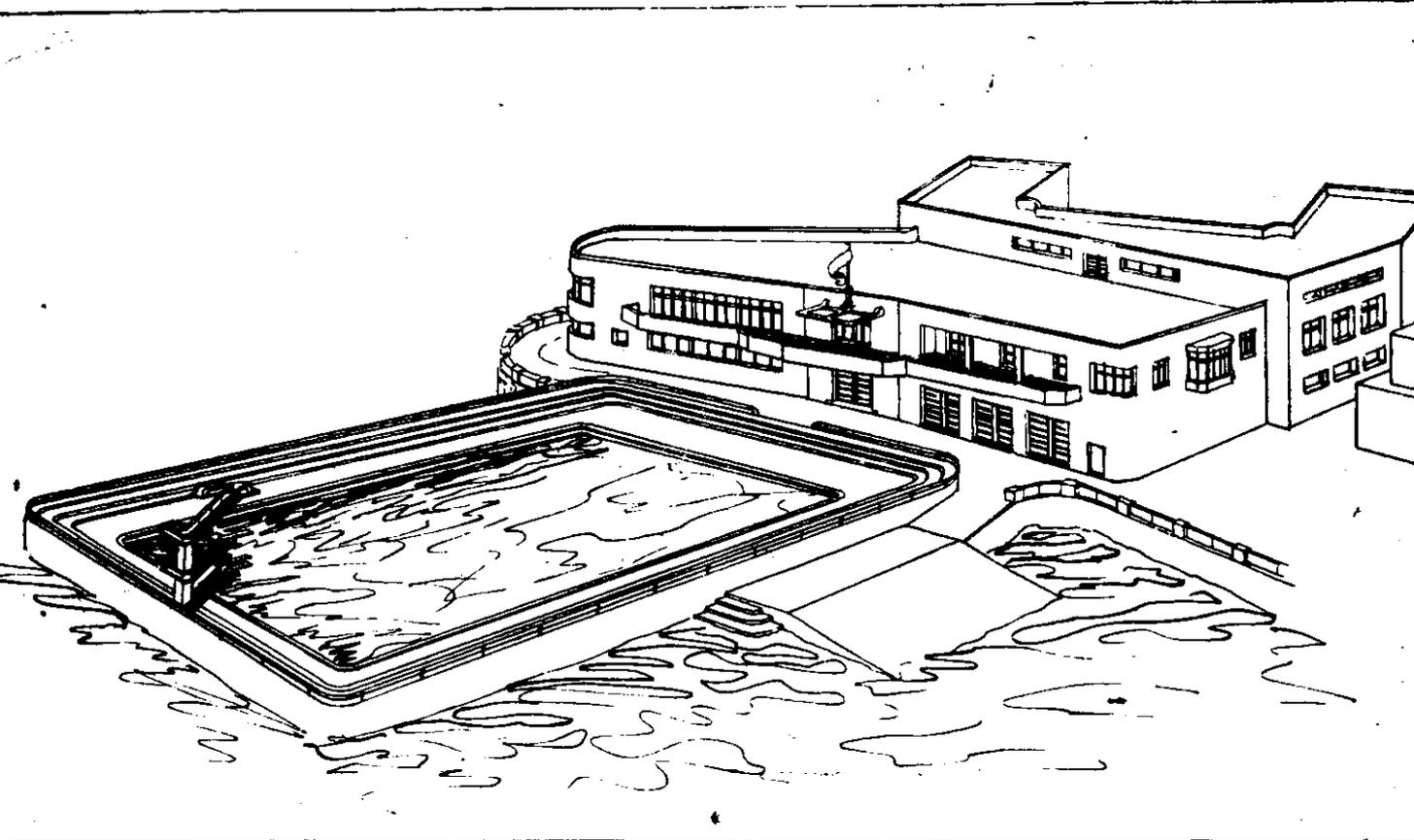
Esse verdadeiro ritual é conservado desde os tempos mais antigos e os japoneses o observam em toda ocasião, mesmo em lutas de treinamento.

# A PISCINA DO C. R. GUANABARA

A piscina do Club de Regatas Guanabara foi idealizada pelo seu grande benemérito Felipe de Oliveira, um dos maiores valores do desporto contemporâneo, homem de larga visão, que compreendeu que esta obra não era apenas uma melhoria para o seu club, mas uma contribuição valiosa para o desporto nacional. Infelizmente, Felipe não pôde ver concluída a obra que iniciou, mas, quando daqui partiu para a Europa, levou consigo a convicção de que seu sonho seria uma realidade.

Quando Felipe pensou em fazer esta construção grandiosa, o Guanabara tinha dívidas ainda; mas, ao ser iniciada em 1933, havia um saldo de 200 contos, dinheiro êste conseguido somente com as mensalidades dos sócios, graças à sábia direção dada pela atual diretoria e suas antecessoras.

Para glória do desporto brasileiro, a idéia de Felipe tornou-se executável, graças à boa vontade destes grandes homens que são Protógenes Guimarães, Pedro Ernesto, Osvaldo Aranha e outros próceres da Nova República. Para fazer face às despesas da construção da piscina, o



Guanabara foi ajudado pelos sócios João Daudt de Oliveira, Décio Amaral, João Ribeiro Filho, Pimentel Duarte e Irineu Ramos Gomes, que prontamente endossaram uma letra para garantir o empréstimo do dinheiro necessário à conclusão da grande obra. Este auxílio permitiu ao Guanabara construir uma piscina do tipo olímpico. Suas dimensões de 50 ms. por 25ms., com uma capacidade para 4000 metros cúbicos de água que, por aparelhamento adequado, será filtrada e clorada, podendo encher toda a piscina em 24 horas. As arquibancadas terão lugares para 4000 pessoas. Para maior realce desta obra, os sócios em geral resolveram concorrer cada um com um metro quadrado de azulejos para o ladrilhamento da piscina, demonstrando assim a dedicação que têm pelo pavilhão azul turquesa, símbolo do verdadeiro amadorismo desportivo.

Agora, no momento em que julgávamos que a continuação das obras da séde não podia ser feita por falta de recursos, em virtude das grandes despesas com a piscina, que se elevam a 400 contos, João Daudt de Oliveira prontamente se ofereceu para ajudar o Guanabara nessa construção há muito desejada também pelos guanabarinós, e particularmente, pelo inesquecível Felipe.

# A PISCINA DO 27.º B. C., NO AMAZONAS

Especial para a Revista de Educação Física  
Por Jota Éle

Construída em 1931, graças à iniciativa de alguns oficiais do 27.º B. C. e ao acendrado e patrótico esforço do falecido Coronel TANCREDO VIEIRA DA CUNHA, então comandante daquela unidade federal, a piscina do batalhão é uma obra que honra o desporto do longínquo Estado nortista. Este grandioso monumento, de que hoje nos ocupamos e cujas fotografias ilustram esta página, está situado a 4 quilômetros da cidade de Manaus, no Estádio Ajuricaba, logradouro doado ao batalhão pelo Estado e onde o mesmo tem seu *Stand* de tiro, campos de instrução, de futebol, tennis, etc. A piscina mede 47 metros de comprimento por 15 de largura, tem



*Ecos do primeiro campeonato amazense de Natação, realizado em 1931.*

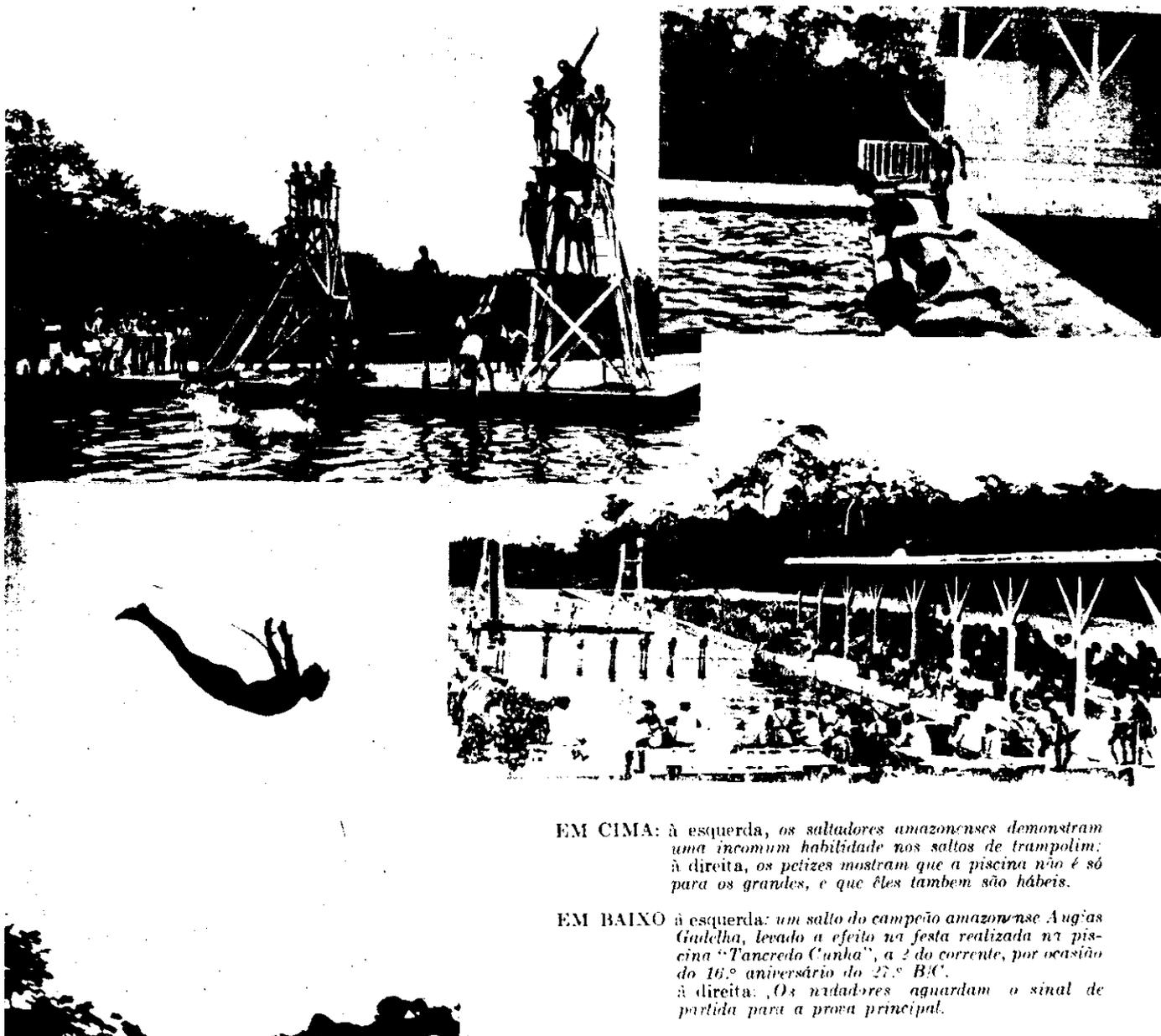


*Uma partida de "water-polo" entre a manivada.*

profundidade variável de 1m,50 (no corredor) a 3 metros e, até poucos meses, era a maior do Brasil. Está dividida, em toda a largura, por um flutuante; um lado é destinado às provas de salto; o outro, com a medida regular de 25 metros, está dividido em seis balisas de 2m,50 de largura e se destina às competições de natação e *water-polo*. Completam suas instalações um vestiário com 20 cabines, lavatórios, gabinetes higiênicos, sala de cuidados médicos etc., além de arquibancada, pranchas de salto, trampolins, escorregador, etc. Estando localizada

nas imediações de um igarapé (riacho) e em nível inferior, fácil foi a tarefa de conduzir-lhe as águas para dentro da piscina. Favorecido assim pela natureza, o tanque natatório, apesar de sua grande cubagem (2.700 metros cúbicos, aproximadamente) enche-se em 6 horas no verão e em 3 a 4 no inverno. Como a água é corrente e vem em declive, a piscina, na pior época do ano, renova-se ainda assim 4 vezes em 24 horas. Represadas as águas do igarapé 400 metros acima, são estas conduzidas ao tanque de filtragem, por extensa galeria subterrânea e, em seguida, lançadas à piscina por dois grossos canos de ferro fundido, em cujo interior se encontram grandes ralos de orifícios variados.

O escoamento é feito por duas válvulas de saída, graduáveis. Semanalmente, a piscina é completamente esvasiada para limpeza, sendo nessa ocasião a água corrente conduzida



EM CIMA: à esquerda, os saltadores amazonenses demonstram uma incomum habilidade nos saltos de trampolim; à direita, os petizes mostram que a piscina não é só para os grandes, e que eles também são hábeis.

EM BAIXO à esquerda: um salto do campeão amazonense Aug'as Guelha, levado a efeito na festa realizada na piscina "Tancredo Cunha", a 2 do corrente, por ocasião do 16.º aniversário do 27.º B.C.; à direita: Os nadadores aguardam o sinal de partida para a prova principal.

para outro itinerário, por meio de uma válvula existente na caixa de filtragem. Para a manutenção do nível da água e melhor higiene das camadas superficiais, tem a piscina, de espaço a espaço, escoadouros que além do fim acima permitem, nas competições de natação, melhores condições técnicas para as provas, pois abrandam em parte as ondulações produzidas pelos nadadores. Esta obra admirável, que necessitaria de uma fortuna para sua realização, foi levada a efeito por módica quantia, graças à idéia genial de alguns oficiais do 27 B. C., transformando em esplêndida, útil e higiênica piscina, um velho e abandonado depósito de água da cidade, que jazia esquecido e em ruínas, no meio das selvas. Terminando, diremos que esta obra muito tem contribuído para o desenvolvimento da natação em Manaus, pois, uma regulamentação elevada e patriótica permite a todas as classes sociais desfrutar os seus benefícios.

# AOS INSTRUTORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Pelo Capitão  
Inácio F. Rolim

**Q**UANDO, na Idade Média, passou a instrução das mãos do clero para as de professores escolares, o ensino nas escolas de língua vernácula tinha uma forma rudimentar e servia às classes da sociedade a que era destinado; não exigia de quem ali ensinava sinão um preparo também rudimentar, e isso mesmo no sentido intelectual, porquanto, do tirocínio pedagógico, em absoluto não se cuidava. Os professores eram inteiramente improvisados. Muitos não eram profissionais, chegando até a causar-nos verdadeira surpresa as estranhas alianças que faziam da profissão ou ocupação que tinham com a de professor, como acontecia na escola de Burghdorf, em que Pestalozzi ensinou, e onde o professor era um sapatiteiro, que trabalhava em seu officio nas horas vagas que lhe deixavam as aulas. O velho mestre-escola e ainda professores relativamente novos eram incumbidos de instruir seus alunos. Instruir queria dizer: fazer com que se apossassem os alunos de uma série de conhecimentos e de técnicas considerados necessários, como base indispensável à vida, ou como cabedal a ser utilizado em estudos ulteriores. A princípio, sem nenhuma base psicológica e, depois, com rudimentos de psicologia mal ajustados aos fins pedagógicos a que se destinavam, ia o professor conduzindo seu ensino, sem conhecimento verdadeiro do aluno e sem levar-lhe em consideração a individualidade particular, antes procurando aliciar toda classe a um padrão único, de acordo com as necessidades do ensino coletivo.

Ao professor se pedia que *ensinasse* e não que *educasse*: Sua função era, portanto, muito mais restrita. Quem realmente tinha o encargo de educar, isto é, de formar a personalidade integral do futuro homem, era a família. Desta e da vida no mundo é que a criança, depois homem e cidadão, recebia seus verdadeiros ensinamentos de moral, de vida prática de ética social.

A educação escolar moderna, entretanto, sem substituir a família, ligase-lhe intimamente. Exende-se muito além das paredes da escola, entrossando-se na família e penetrando na sociedade. O que se faz na vida prática, o preparo do aluno para a luta pela vida são grandes preocupações do mestre atual. A vida social, o preparo para a vida em comum é a finalidade última do estorço do mestre. E tudo isto, sem esquecer o aluno, o indivíduo, as particularidades e os direitos do "eu" individual. Educar para a vida real: este é o problema. Porque a vida prática, bem encarada, não é sinão o exercício dos hábitos que obedecem e se exercem em vista das necessidades, de acordo com seu temperamento e com o meio em que se desenvolve. Para isto, será necessário visar os aspectos mais interessantes da vida nacional, conhecê-la, compreendê-la e interpretá-la pedagogicamente.

Quais de seus fenômenos são os que devem preocupar preferentemente o pedagogo? Qual é o mais importante para a vida prática: o desenvolver exclusivo da inteligência ou o regular dos órgãos vitais por excelência?

Que é, enfim, a vida do homem, quais devem ser as suas finalidades superiores, que meios e que forças o permitem cumprir mais vantajosamente os seus deveres sociais?

E' acaso a inteligência, a memória, a vontade, a força, a saúde, o cérebro ou o músculo, separadamente? Não será necessária a contribuição ou a conjugação harmônica de todos esses valores?

Como se obtém essa organização harmônica das funções que constituem a vida?

A primeira necessidade do homem é *viver* e a segunda é *educar-se*; e por isso, a Educação Física deve constituir a base do processo educacional da criança, do adolescente e do adulto, porque a vida superior que ela proporciona é a única compatível com as exigências da educação geral.

"As leis naturais regem a nossa evolução e é dever do educador ajustar-se a elas, porque a essência da educação consiste em auxiliar a natureza, orientando as suas forças para os fins a que se destinam."

As leis da vida não se podem hurlar, elas trazem latente a reação imediata contra aqueles que pretendem violentá-las ou interpretá-las erradamente.

Para que o aluno possa tirar proveito dos ensinamentos do mestre, necessita desfrutar normal e plenamente a vida, que é um fenômeno fisiológico, e isso não é possível, si a educação física não intervir como agente *básico*.

A educação física, encarada como parte integrante da educação geral e como seu agente *básico*, põe em evidência o papel do instrutor, exigindo um conjunto de qualidades muito diversas e notáveis para o cumprimento da bela missão que lhe é confiada.

Infelizmente, ainda perdura na mentalidade de hoje a ideia de que, para exercer as complexas atribuições de *educador físico*, é somente necessário e suficiente ter uma aptidão física natural ou oriunda de uma atividade desportiva empírica e totalmente mal compreendida.

A maioria dos instrutores desta especialidade que ainda existe no Brasil, são antigos desportistas, alguns estrangeiros, sem ocupação nas suas patrias, ou inérricos ocupantes de empregos regularmente remunerados, para satisfazer o cumprimento de uma missão tão árdua, quanto cheia de grandes responsabilidades.

A ignorância, na sua linha destruidora, ultrapassa todos os limites e leva, criminosamente, indivíduos sem o mais insignificante conhecimento da máquina humana para a frente de numerosas criaturas, a fim de lhes ministrar a prática do trabalho físico.

A responsabilidade de tais crimes permanece à espera de que se coloque a Educação Física nos píncaros da maior necessidade nacional, para que então se compreenda o seu verdadeiro aspecto social, e que indivíduos física e mentalmente incapazes nada podem produzir para si, nem para a família, nem para a pátria.

Essa preparação física, sobre a qual repousam os destinos de nossa nacionalidade, exige, urgentemente, uma verda-

deira falange de educadores que estejam à altura da missão tão grandiosa, tão sublime, de modeladores, plasmadores das gerações do porvir.

Para avaliar o preparo que o instrutor precisa ter, basta lembrarmos-nos do que é exigido para o mestre da parte intelectual.

O bom instrutor deve possuir conhecimentos teóricos extensos, levando em conta que a pedagogia moderna assenta firmemente na psicologia, que a pedagogia moderna é pedagogia social. Por isso, não pôde ser instrutor ou professor quem não tiver sólido preparo psicológico e a psicologia é ciência que para nos mais altos graus do saber, exigindo uma série considerável de conhecimentos. Não pôde ser professor ou instrutor quem não conhecer e compreender perfeitamente os problemas sociais, o mecanismo social, a difícil técnica do viver em sociedade e trabalhar em cooperação — e isso exige preparação de alto quilate intelectual. O aspecto social importa em conhecimentos de sociologia e até de direito, que envolvem preparação ética superior, conhecimentos de ciências históricas e base filosófica acentuada.

São de importância magna extensos conhecimentos de anatomia e fisiologia aplicadas à Educação Física, de Biotologia, do mecanismo dos movimentos, da higiene na vida individual e coletiva; em uma palavra, convém conhecer o organismo humano e a maneira pela qual ele reage em presença do movimento, sob todas as suas formas, em presença do ar, da água, da luz.

A ausência destes conhecimentos indispensáveis tornam o instrutor medíocre, incapaz de modelar e aperfeiçoar o corpo humano.

Os conhecimentos teóricos devem ser duplamente ultrapassados pelas condições técnicas e práticas.

O instrutor completo deve ser também um ótimo executante.

Submetendo o seu próprio organismo à prática do trabalho físico, ele não só sentirá os efeitos, como apreciará os seus resultados. Ele experimentará as dificuldades de execução de certos exercícios e não exigirá, de seus alunos, esforços impossíveis e estóreis. Ele poderá, enfim, fazer seus ensinamentos pelo exemplo, meio de ação ou de persuasão incomparável em matéria de Educação Física.

Além destas imprescindíveis qualidades de saber, ainda carece de outras que o tornam um pedagogo e um mestre.

Para comunicar seu saber aos outros, para lhes impor suas convicções, precisa de qualidades diversas e difíceis de analisar: inteligência bem esclarecida, vontade firme, bom humor, afabilidade, doçura, prudência, paciência, perseverança, firmeza, segurança de julgamento, espírito de método e de previsão, noção nítida de justiça ou equidade; todas estas qualidades devem ser possuídas pelo bom pedagogo.

"O instrutor, como se vê, de acordo com esta concepção, deve ser mais do que um mestre, um despertador de interesses e de energia, um criador de alegria pelo trabalho, um estimulador

de atividades adormecidas, uma força viva, que domine os alunos, colaborando com êles, orientando as suas tendências pessoais, e tirando partido de seus próprios defeitos, para a expressão original do seu pensamento”.

“Todo instrutor, de acôrdo com os ideais da educação integral, é um educador; o instrutor que, dando sua lição, julgou concluída a sua tarefa, não é digno da profissão que exerce no interesse público. A êle, é que cabe contribuir para a educação moral e cívica, pelo exemplo constante e pelas oportu-

idades que lhe dá o ensino a seu cargo. Não há matéria, não há atividade, não há solenidade que não dê ensejo a uma lição de moral ou de civismo. Incutir no espírito do aluno a consciência do dever e da responsabilidade; formar-lhe o caráter; criar e desenvolver o espírito de brasilidade, despertar-lhe a consciência dos deveres de cidadão, não é, pelo seu alcance, tarefa de um ou vários mestres, mas de todo um corpo de professores, quer da parte de educação física, quer da parte de educação intelectual que, uni-

dos por ideal comum e empenhados, por um profundo sentimento cívico, devem tornar o cidadão capaz de amar a sua terra e revelar, como prova maior desse amor, o espírito de sacrificio, o desprendimento pessoal, a disciplina e o hábito do trabalho — em uma palavra: o cumprimento do dever”.

Assim convictos, sigamos, cheios de fé e ardor patriótico, estas palavras proféticas de Fernando de Azevedo, para que nelas inspirados, possamos um dia atingir o almejar constante de uma pátria melhor e mais feliz.

# Ampliando os domínios

## da

# Educação Física

A criação do Departamento de Educação Física, em Pernambuco, é um acontecimento digno de nota

A *Revista de Educação Física* se congratula com o Comando da 7.<sup>a</sup> Região Militar pelo seu acerradíssimo ato de 28 de novembro passado, que criou o Departamento de Educação Física, anexo ao C. P. O. R. daquela Região. O boletim daquela grande unidade expõe as razões que serviram de base àquele ato. E' um documento precioso, que transcrevemos, para maior divulgação:

A educação física tem por fim o melhoramento e a conservação da saúde, o aumento da energia e da força, o desenvolvimento harmonioso do corpo, o maior rendimento em trabalho útil e a melhor utilização das forças, pela sistemática aplicação da destreza nos seus elementos componentes mais simples, o equilíbrio permanente das faculdades intelectuais, morais e físicas e, em última análise, — em face das leis da hereditariedade — a transmissão dessas qualidades à própria raça.

As reais vantagens que decorrem da prática de uma educação física racional e metódica, científica e inteligente, conforme me foi dado observar recentemente na Escola de Educação Física do Exército, na Capital Federal resultam, invariavelmente, a aquisição de certas qualidades superiores de ordem higiénica, moral, social, estética e económica.

A prática sistemática da educação física, visando um fim higiénico, estabelece relações entre o homem e a sociedade, entre o homem e o meio exterior, pois que o meio físico é o mais continuo dos agentes que podem agir sobre o nosso temperamento, nossos hábitos e costumes.

O estudo fisiológico do motor humano nos mostra que seu funcionamento depende, não só da observação de um regime apropriado, mas também de fatores físicos destinados a entreter as reações orgânicas. A educação física, servindo-se dos fatores físicos para assegurar o melhor desenvolvimento e manutenção do corpo, vem permitir resolver todos os problemas de higiene individual e de cujo desenvolvimento depende a organização higiénica do meio social. Por outro lado, surge a fácil solução de problemas de higiene coletiva pela própria compreensão dos benefícios decorrentes das práticas individuais.

No meio militar, vimos desfilar, periodicamente, por ocasião da incorporação de conscritos, levadas de brasileiros cujo aspecto físico denota, não raro, verdadeira miséria orgânica; nenhum traço

remoto ou recente de higiene individual vialumbramos; as regras mais rudimentares, particularmente os exercícios físicos, são-lhes desconhecidos. Falhas do sistema educacional que relega a um plano inferior da educação física da mocidade. Incompreensão do significado real de educação e daí, a dupla tarefa que cabe ao Exército: fazê-los primeiramente homens; para depois fazê-los soldados. O período de licenciamento chega, e aquela impressão desoladora, que tivemos na incorporação, se transforma em alentadora esperança pelo futuro da Pátria. Centenas de homens são restituídos à sociedade, fisicamente robustos e moralmente capazes de resistir às mais duras contingências da vida quotidiana.

O papel social desempenhado pela educação física surge logo que se tenham verificado os benefícios de ordem higiénica.

As coletividades que desprezam os benefícios da educação física privam-se de um fator indispensável de elevação e riqueza sociais. A educação física não visa somente a saúde integral, mas também a formação de uma vontade empreendedora e enérgica; o desenvolvimento muscular prepara o desenvolvimento do cérebro; o esforço determina o *querer*; agir é cultivar a vontade e, para conseguir, é preciso realizar a continuidade no esforço.

A perfeição física, realizada por alguns atletas modernos, nos mostra a influência do exercício muscular sobre forma humana e nos conduz, dest'arte, para o ideal de beleza corporal que se reflete na harmonia das formas e proporções do corpo.

O canon científico estabelecido pelos antropologistas mostra-nos que o belo clássico é o tipo para o qual tendem aqueles que se submetem à cultura física metódica e científica; pôde-se, pois, cultivando a raça humana, facilitar-lhe a aquisição das qualidades e da forma ideal. E' o fim eugénico da educação física.

O estudo do sistema nervoso nos ensina que a coordenação e o automatismo, criados pela educação física, trazem, em consequência, a economia das forças. Não devemos impor aos nossos órgãos, senão um trabalho útil, com um mínimo de despesas de energia. A atividade obtida por uma educação progressiva é calma, igual e positiva, não provocando assim qualquer desperdício do organismo. Partindo de uma síntese, para realizar a análise e retornar à síntese, somos levados ao emprego e respeito das leis de

desenvolvimento do ser humano; com a aplicação de um treinamento metódico, evita-se, por um lado, a fadiga e, por outro, aumenta-se o grau de resistência física. Quando estudamos os gestos profissionais ou a técnica desportiva, percebemos que há movimentos inúteis, ao lado de movimentos indispensáveis e eficazes. No início, a aprendizagem é fatigante, tanto que há uma desproporção acentuada entre os esforços realizados ou energias despendidas e resultados diminutos obtidos. Os processos educativos, bem concebidos e criteriosamente ministrados, destinam-se a regularizar a ordem e a economia das nossas atividades.

Do exposto, concluímos que a educação física não pôde ser encarada por um só prisma, com ponto de vista restrito, sob pena de ser diminuído seu alcance e prejudicado seu desenvolvimento.

Na escola ou no quartel, no lar ou nos clubes, a educação física, do ponto de vista geral, deve ser uma e única. O ponto de vista militar — quando, no Brasil esta perna da tripeça da EDUCAÇÃO fôr melhor compreendida — será apenas uma especialização fácil de realizar. Alguns meses serão mais que suficientes para fazer de um homem, cujo adestramento físico lhe assegure perfeita saúde, um soldado de tempera resistente, o qual, mesmo reintegrado em sua profissão civil, continuará sempre preparado para as fadigas da guerra, porque nunca mais abandonará a prática dos exercícios físicos ensinados na escola; prática que passará a fazer parte integrante de sua vida privada e que, por isso mesmo, tornou-se para ele, uma verdadeira necessidade.

Em face do aspecto antropológico que tomou a educação física nestes últimos anos, forçoso é convir que, para seu ensino, ela exige homens capazes física e intelectualmente, especializados nessa tarefa, de maneira a poderem elevar, do nível empírico em que se encontra, para o terreno eminentemente científico, determinado pela fisiologia aplicada e pelas leis da mecânica animal.

Esta Região Militar, sentindo a necessidade de uma melhor orientação nos processos educativos referentes à cultura física, promoveu junto às autoridades competentes a transferência de um oficial especializado para o 29.<sup>o</sup> B. C. afim de organizar, junto ao Departamento de Educação Física do C. P. O. R. desta Região, um curso de emergência, destinado a preparar monitores para seus corpos de tropa, enquanto não existirem instrutores e monitores com o curso da Escola de Educação Física do Exército.

N. da R. — O oficial especializado acima referido é o Sr. Capitão *Laurentino Lopes Bonorino*, nosso companheiro de lutas pela eugeniação do país, que durante largos anos labutou na Escola de Educação Física do Exército, como instrutor de várias disciplinas. Seus trabalhos o tornaram bastante conhecido nos meios educacionais, especialmente nesta Capital, razão pela qual nos dispensamos de pô-lo em destaque. A ele, se deve a ótima organização que tem agora o Departamento de Educação Física do C. P. O. R. da 7.<sup>a</sup> Região Militar.

# O TEMOR DA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA NO DESPORTO

Pelo Cap. Médico Dr. Francisco R. Oliveira  
Instrutor de Cardiologia e Radiologista da E. E. F. E.

A insuficiência cardíaca era um episódio que, outr'ora, quando o treinamento se desenvolvia sem assistência médica, assaltava de improviso o desportista, durante os exercícios, no repouso dos intervalos ou no silêncio profundo das noites bem dormidas, interrompendo dramaticamente com a morte, os sonhos de vitória nas pelepas olímpicas, ou iniciando uma vida de restrições, incompatível com as emoções caras à mocidade, uma vida de desesperanças.

Hodiernamente, a insuficiência cardíaca já não aparece com a frequência d'antanho. As medidas de profilaxia instituídas desde o recrutamento dos desportistas, seleccionando-os segundo suas possibilidades fisiológicas e continuadas durante o treinamento, até as provas de competição, têmna tornado rara (um para 2000, segundo Zehle). E quando sobrevém, já não surpreende com seu quadro agudo de hiposistolia, de angina ou de asma cardíaca: aparece modestamente, envolta em uma roupagem sintomática discreta, quasi incolor, sem a significação de ameaça letal, constituindo uma advertência do limite fisiológico da força de reserva do coração, da incapacidade miocárdica para um determinado grau de esforço, ou disfarçando anomalias fisiológicas sem fundamento anatómico, radicadas em modificações acidentais do complexo funcional cardíaco, já no sistema valvular, já no automatismo, já no campo da neurilidade.

O médico desportista facilmente a divulga nas muito sabidas provas de exploração funcional; e, especulando as causas verdadeiras dos sintomas, guarda-se de aconselhar uma atividade física excessiva ao portador de uma debilidade miocárdica, ou evita que desertem dos campos olímpicos os donos de coração sem injúria anatómica, sem vício constitucional, que encontrariam no próprio desporto o remédio para a sua disfunção.

Mas, a-pesar-do progresso considerável da propedêutica cardíaca, da interpretação semiológica oti-

mista de Mackenzie, dos estudos de Stahelin e Mendelsohn, que precederam as provas de aptidão cardíaca ao esforço, de Lian, a-pesar-dos estudos de Schneider e dos trabalhos sobre pressão, sobre fisiologia das artérias e dos capilares — mercê do temor à insuficiência cardíaca, alguns médicos, mediante um indício propedêutico unívoco, sem significação pato-

hígidos e de robustez para jogos de competência assinalada.

Um fato concreto de condenável eliminação sucedeu há poucos meses atrás, quando, pelo médico da Liga Carioca de Atletismo, foi eliminado de provas atléticas o representante e aluno da E. E. F. E., nas pugnans a serem travadas. A exclusão do seu representante, por motivo de ordem médica, pro-

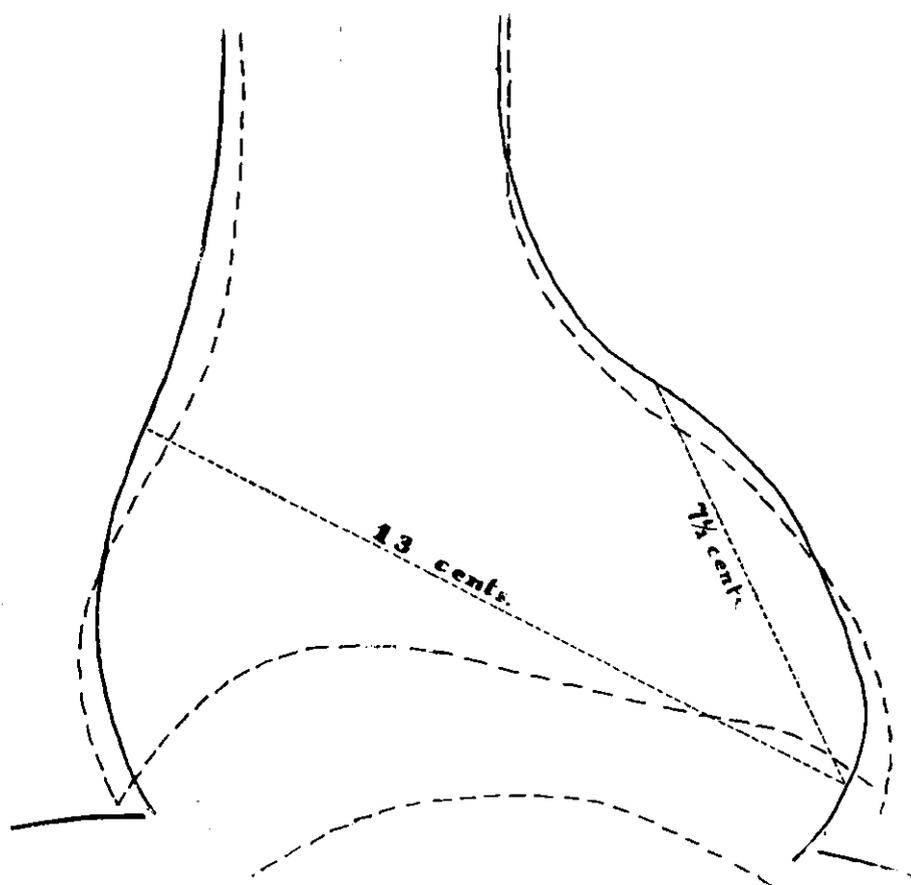


Fig. 1

gnomônica, resolvem, com açodamento, sem a concorrência de outras provas, a exclusão de candidatos a jogos, por lhes julgarem demasiados os esforços físicos. E tão completamente os toma esse temor, que não os detém, na precipitada deliberação, a sabida filiação dos candidatos a agremiações dotadas de departamento médico, onde o controle dos treinos assume as proporções de uma observação clínica, nem o delito profissional que tal exclusão constitue, si incidir sobre indivíduos

vocou nesta Escola uma profunda decepção: Foram revistas as fichas de controle tensio-esfigmométrico (das quais a fig. 2 é um fac-símile) referentes ao candidato excluído, que assinalam uma singular e rara harmonia funcional do complexo cárdio-vascular. Os fatos do pulso em repouso atingir as raias da bradicardia (60 a 64 pulsações por minuto) e da arritmia de inspiração cessar com o movimento, atestam um equilíbrio vago-simpático incomum, com o uso generalizado dos excitantes (café, tabaco, etc.).



a) — Aumentando a frequência de suas contrações;

b) — Hipertrofiando-se.

A taquicardia é uma expressão do desequilíbrio do sistema neuro-cardíaco, em que o vago perdeu o seu domínio normal. A's excitações sinuais, que a hipotonia vagal faz mais frequentes, respondem contrações de frequência paralela das células miocárdicas, cuja reparação nutritiva (Mackenzie) se procede com facilidade maior (primeira e segunda máquinas musculares de Weizsäcker), pelo aumento de velocidade do meio circulante no departamento das coronárias dilatadas pela hipertonia simpática (Zahn, Starling, etc.). É uma perturbação cronotrópica (Engelmann) de causas múltiplas: endotóxicas, metabólicas, hormonais, operando sobre o *pH* sangüíneo.

Sistolizando-se com frequência super-normal, os ventrículos, cuja diástole foi abreviada, suprem pelo número a insuficiência volumétrica de suas ejaculações: a discronotropia não chega à disfunção circulatória; há a reforma do ambiente nutritivo dos tecidos. É um fenômeno do limbo da fisiologia, transitória, variável em sua intensidade, exteriorizando-se a ação do coração num regimen circulatório diferente e inaugurado.

Quando concorrem alterações de outras propriedades miocárdicas (dromotropismo, inotropismo, batmotropismo e tonotropismo), a onda de excitação percorre a superfície ventricular, provocando contrações fasciculares desorientadas, no sentido da unidade funcional da totalidade do miocárdio que, de energia diminuída, hipotônico, distende-se além do limiar fisiológico, comportando resíduos sistólicos abundantes que reduzem o volume sangüíneo lançado sobre a árvore arterial.

É a taquicardia penetra então no vestibulo da patologia; ella se prolonga, subsistindo às causas que a provocaram, exprimindo a insuficiência reguladora do coração às variações habituais das condições circulatórias (emoções, esforços, etc.), ou se instala definitivamente, constituindo um sintoma de insuficiência cardíaca permanente.

Starling e Mendelsohn, ajustando a primeira tentativa de medida da capacidade cardíaca, aproveitaram-na para padronar a suficiência funcional do coração, baseando-se, o primeiro, no grau da frequência, e o segundo, no tempo de sua duração.

Vaquez, Mercklen, Douglot, baseados na pluralidade dos fatores cardíacos e extracardíacos que condicionam a frequência do pulso, não crêem nessas medidas. Lian, apoiado em numerosos exames de soldados durante a guerra, retomou as pesquisas de Mendelsohn e organizou sua prova de aptidão cardíaca ao esforço, e Schneider, associando a taquicardia à pressão arterial, aproveitou-a como coordenada da prova de eficiência neuro-circulatória, mais conhecida por Índice de Schneider.

Como os músculos do esquelito, o miocárdio reage ao abaxamento de sua atividade, pela atrofia; e ao trabalho, acrescentado por excitação psíquica, por esforço físico ou por anormal pressão interior de suas cavidades — utilizando sua energia de reserva.

Perdurando essa supra-normal atividade, sob contrações de alta pressão inicial (Frey), elle se hipertrofia: sua massa aumenta, perdendo a proporcionalidade ao peso corporal, com o aumento da massa do sarcoplasma (Albrecht), da substância contrátil (Aschoff) e de seus elementos, cuja riqueza

nutritiva e fibrilar engrandece a energia atual cardíaca, sem prejudicar a de reserva.

O aumento do sarcoplasma, para Albrecht, precede alterações regressivas ulteriores (degenerescência adiposa) que aparecem, desde que se torne insuficiente o calibre das coronárias, para manter uma corrente sangüínea de volume proporcional à massa miocárdica hipertrofiada (Eppinger) ou que seja deficiente a inervação cardíaca (Richet). Ela é, pois, o prólogo da insuficiência.

Para Aschoff, porém, a hipertrofia não comporta, por si mesma, a insuficiência, cujas causas preliminares devem ser procuradas nas alterações das propriedades da fibra miocárdica, nos prejuízos de seu metabolismo, como deficiência de oxigênio, de glicose, de cálcio, etc., ou nas modificações do *pH* sangüíneo.

Reação bio-plástica, das mais frequentes, realizada em segmentos cardíacos que fazem trabalhos excessivos (insuficiência oro-valvular, hipertensão), a hipertrofia é considerada como o aumento desproporcionado da massa miocárdica, em relação com o peso corporal, mas negada por Romberg e outros no esforço físico. As provas e as observações que a apoiam, como a grande maciszez cardíaca dos patinadores de *skis* (Hensecken), e os estudos ortodiagnósticos nos operários de profissão de força (Wenckebach) e o aumento da silhueta cardíaca, na guerra, durante os trabalhos rudes (Klewitz) devem ser considerados com reserva, para admitir-se a hipertrofia, depois da pesada, segundo o método de Muller, em que são diferenciados o coração forte, de massa muscular proporcional à massa muscular esquelética, do verdadeiramente hipertrofiado.

(continuação do numero anterior)

## II — CONCURSO COMPLETO DE EQUITAÇÃO

Este concurso, muito semelhante ao Campeonato do Cavalo d'Armas francês, disputou-se em três dias consecutivos. No primeiro dia, teve lugar uma prova de adestramento simples. No programa executado, nenhum movimento complicado, e a dificuldade residia unicamente em ter o cavaleiro de executar o movimento exigido, com precisão, em um ponto determinado.

Com exceção de um cavalo, os demais apresentados fizeram um trabalho corréto.

No segundo dia, realizou-se a prova de resistência, a mais importante da competição. Cada concorrente devia fazer, em duas horas e meia, 36 quilômetros e no meio desse percurso executar um *steeple* de 4000 metros e um *cross* de 8000, compreendendo nesses percursos, 30 a 35 obstáculos. O terreno do *cross*, bem escolhido, era acidentado, infelizmente duro demais, o que concorreu para que ficassem algo sentidos os cavalos; mas que fazer, em um país onde nunca chove? Alguns refugos e quedas sem gravidade se deram durante o *steeple* e foram eliminados dois cavalos. O mesmo aconteceu durante o percurso do *cross*, cujos obstáculos fixos sobremaneira o tornavam perigoso. Para esta prova, eram precisos cavalos atentos e vigorosos. Duas novas desclassificações e três penalidades infringidas pelo excesso de tempo foram aplicadas.

No final deste dia, restavam somente 9 cavalos para a derradeira prova de tão sensacional concurso.

# OS JOGOS EQUÊSTRES

Pelo Capitão

Essa prova realizou-se no penúltimo dia da Olimpíada, no estádio.

A arena olímpica, transformada, da noite para o dia, em um terreno de concurso hípico, ofereceu aos olhos dos espectadores uma visão alegre e variada.



Ten. Bollenstern (Suécia), montando Ingo: — "... dava a impressão de ter a boca inerte e ser pesado à mão."

Doze obstáculos, sébes vivas, obstáculos naturais, *oxers*, fossos, muros, passagem de estrada, cercas, permitiam aplaudir a habilidade dos cavalos e o vigor dos cavaleiros.

O código das penalidades estabelecido depois de vários anos pela Federação Equestre Internacional, para essas diferentes provas, dá aos concorrentes toda a confiança nos julgamentos.

A classificação se estabeleceu regularmente segundo o mérito de cada um. Nenhuma prova podia ter uma influência preponderante sobre as outras. O vencedor foi bem aquele que foi bom em tudo.

Na X Olimpíada, ainda a palma da vitória pertenceu ao Ten. de Mortenges, da Holanda, que com o seu belo cavalo francês "Mareroix" ganhou, pela segunda vez, este concurso.

O segundo foi conquistado pelo Ten. Thinson (E. Unidos) e o terceiro pelo Ten. Von Rosen (Suécia).

A *équipe* americana, levou três belos cavalos de sangue, soberbos de estado e preparados com muita habilidade sob a direção do Coronel Scott e do Major Chamberlin.

Na classificação por *équipes*, a dos E. Unidos foi a vencedora, seguida a da Holanda, que se clas-

# DA X OLIMPÍADA

Ciro Resende

sificou em segundo lugar. As demais *équipes* não lograram classificação. O major Labonchère (Holanda) ocupou no júri o lugar do General Lafont.

### III — CONCURSO DE SALTOS DE OBSTÁCULOS

Como prescreve o regulamento, o percurso compreendia 18 grossos obstáculos, para os quais necessitava 20 saltos.

De novo, a arena do estádio foi transformada durante a noite.

Obstáculos naturais de 1m.50 ou 1m.60 de altura, muros de tijolos ou cascalho grosso, tendo em cima, à altura de 1m.40, uma barra, passagem de estrada formada por uma barreira direita em zig-zag e de 1m.25 de altura, seguida de um fosso de 1m.50 e a 8 metros um segundo fosso de 1m.50, precedendo um talude, também tendo em cima uma barra a 1m.40, *brook* de 4m.25 de frente, fosso de 5 metros de largura, banquetta precedida de largo fosso e seguida de uma barra de 1m.50, dupla barra rústica de 1m.50 de altura, feixes e galhos de árvores, suportando uma barra a 1m.60; — constituíam um conjunto impo-

tante como a dos Jogos Olímpicos. Nenhum percurso foi feito sem falta e nenhuma *équipe* pôde ser classificada.

O vencedor do concurso individual foi o Ten. Nishi, do Exército japonês, montando o cavalo francês "Uranus", que anteriormente pertencera ao Cap. Clavé. Cometeu uma falta durante o percurso e teve



Cap. Tulle (E. Unidos), montando Olympic: —  
... montado por cavaleiro simples de gestos, mas pouco sentado

também a penalidade de um refugo. O segundo lugar foi o major Chamberlin (E. Unidos), montando "Show Girl", uma pequena egua lobuna, muito nervosa. Classificou-se terceiro, o ten. Clarens de Rosen (Suécia) montando "Empire", cavalo elegante, porém irregular e incerto em seus saltos.

Que conclusões poderemos tirar de todas essas manifestações equestres?

— 1.º) O adestramento está em progresso sensível, graças à Federação Equestre Internacional, cuja atividade não cessa de se exercer, e a equitação sábia ocupa novamente o lugar de honra em todos os países; que todas as escolas tendem a se unificar; que cada um trabalha com o seu temperamento, porém inspirando-se nas diretivas da F. E. I., fazendo o possível cada vez mais, para se aproximar da perfeição.

— 2.º) O concurso completo de equitação dá aos cavaleiros o gosto das cavalgadas em terreno variado, mas os incita também a ter cavalos flexíveis e leves na mão, em vez de os ter grosseiros e pesados.

— 3.º) O concurso de saltos de obstáculos mostra a habilidade, a energia e o vigor sempre crescentes de cavalos, que sabem preparar e trazer em sua melhor forma e condição, cavaleiros que não hesitam em jogar seus corações do outro lado do obstáculo, por cima do qual eles passam sem os incomodar, corpo para frente, pernas e mãos leves, seus valentes corcéis.

— Olhai para o passado todos vós que assististes aos primeiros jogos equestres de 1912, e recordai-vos! Quantos progressos foram realizados desde então e quantos ainda se poderão realizar, si cada um quiser continuar trabalhando com afinco, aproveitando a experiência dos outros!



Ten. de Mortanges (Holanda) com Marcroix,  
vencedor, pela segunda vez, do Concurso  
Completo de Equitação.

nente e um percurso muito severo para o qual era necessário o tempo de 2 minutos e 37 segundos.

Doze cavalos representando os Estados Unidos, Japão, México e Suécia foram apresentados ao júri que era assim constituído: Coronel Doak (E. Unidos), Cel. Jusha (Japão) e Cmt. Ch. Bonde (Suécia). No conjunto, essas apresentações foram insignificantes. Viram-se cavaleiros vigorosos, alguns montando muito bem, mas tendo cavalo de classe insuficiente para tomar parte em uma competição internacional, tão impor-

# O QUE NOS VEM DO ESPIRITO SANTO

Ao Sr. Diretor da Escola de Educação Física do Exército, foram enviadas cópias dos programas das matérias a serem lecionadas durante 1934, no Curso Especial de Educação Física, em Vitória.

Estes documentos demonstram o cuidado que houve com sua elaboração, o critério judicioso adotado para a escolha dos assuntos a serem ensinados.

A direção técnica desse curso confiada á competência do 1.º Tenente Horácio Candido Gonçalves, cujos trabalhos esta Revista tem tido o prazer de publicar, — se sente forte e animada, quando se vê cercada de um núcleo valoroso, como é o corpo docente do Curso Especial.

Os programas acima referidos, que seguem a mesma diretriz dos da E. E. F. E. (o que muito a honra) são das seguintes matérias:

Anatomia e fisiologia aplicadas, pelo Dr. Hilton Nogueira  
Higiene, pelo Dr. Mário Bossois Ribeiro

História da Educação Física, pelo Sr. H. Rossi Bêlache.  
Pedagogia e metodologia da Educação Física, pelo 1.º

Ten. Horácio Candido Gonçalves

Cinesiologia, pelo Dr. Mário Tavares

Biometria, Biotipologia e Bio-estatística, pelo Sr. H. Rossi  
Bêlache

Socorros de urgência, pelo Dr. Hilton Nogueira

O Curso Especial funciona com duas turmas: uma de professores; com fim essencialmente pedagógico; e outra de monitores, com fim essencialmente prático, de execução.

O Estado do Espírito Santo desenvolve dia a dia a sua educação física, e disso pôde se orgulhar, pois nenhum outro Estado da Federação o ultrapassa em organização pedagógica, com bases científicas.

# O que se diz de nós no estrangeiro

## DUAS MISSIVAS QUE NOS ORGULHAM

E' com o mais intenso júbilo que tornamos públicos os preciosos documentos que abaixo vão transcritos, um, do *Professor Pedro Escudero*, catedrático de Clínica Médica da Faculdade de Medicina de Buenos Aires, membro da Academia Argentina de Medicina, cientista notável, nome de projeção mundial, — e outro, do *Coronel Arnould*, Comandante da Escola Superior de Educação Física, de Joinville-le-Pont (França), escola esta que criou o Método Francês, que adotámos, e que nos tem prestado auxílios inestimáveis na parte científica da educação física. Estes documentos são, por si mesmos, altamente expressivos, dispensando quaisquer comentários.

Por seu secretário, sr. J. Albani, foram assim transmitidas as impressões do Prof. Escudero:

« En la visita que el Señor Profesor hiciera al local del Centro Militar de Educación Física, el 19 de Octubre de 1933, en compañía del Prof. Dr. W. Berardinelli, tuvo ocasión de comprobar la admirable organización de ese centro y la obra cultural y patriótica que allí se cumple. Allí se le prometió el envío de algunos ejemplares de la Revista que acaba de recibir, n.º 1 del año I y n.º 7, 8, 9, 10 y 11 del año II.

Su lectura le ha interesado mucho por la orientación científica dada a la publicación y desea tener la colección completa y hacerse suscriptor a ella ».

O Comandante Arnould assim se exprime:

« Je profite de la nouvelle année pour vous adresser les meilleures félicitations de l'E'cole Supérieure d'E'ducation Physique de Joinville-le-Pont, pour les brillants résultats que vous obtenez dans votre grand et beau pays, en E'ducation Physique.

L'E'cole de JOINVILLE suit vos efforts et vos résultats remarquables grâce aux renseignements que veut bien nous communiquer le Commandant de la Mission Française à RIO et à la liaison constante qui n'a cessé d'exister entre nous.

Je vous adresse mes plus vifs remerciements pour l'envoi que vous nous faites de votre belle Revue d'E'ducation Physique, si richement illustrée et clairement rédigée, qui constitue le plus efficace moyen de propagande de la Méthode d'E'ducation Physique dont les bases sont communes avec la Méthode Française élaborée à JOINVILLE, et dont l'application porte l'empreinte personnelle de votre E'cole d'E'ducation Physique de l'Armée Brésilienne et la marque de votre haute et si compétente personnalité.

Votre Revue constitue pour l'E'cole de JOINVILLE une documentation précieuse dont s'inspirent ses Cadres et c'est à titre de réciprocité, que nous vous offrons de vous communiquer toute la documentation que nous possédons actuellement et que nous nous efforçons de perfectionner avec nos modestes moyens de travail.

Veuillez agréer, mon cher Camarade, les souhaits les meilleurs que l'E'cole de JOINVILLE forme pour vous et votre belle E'cole, pour sa prospérité et pour votre grande patrie, à laquelle nous unissent des liens fraternels.

N. B. Il manque à la collection de la *Revue d'Education Physique* dont vous faites si gracieusement l'envoi, les numéros 7 et 8 d'Avril et Mai 1933 qui ne nous sont pas parvenus ».

# O Problema da Alimentação

NA

## Educação Física

Pelo Prof. Josué de Castro

DA FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS  
E DA FACULDADE DE MEDICINA DO RECIFE

O educador, como o médico ou o higienista, não pôde absolutamente descurar do problema da alimentação, cuja importância é básica na obtenção de um desenvolvimento equilibrado, físico e moral dos indivíduos jovens. A educação física, que visa obter um desenvolvimento racional do indivíduo e o seu ótimo de rendimento vital, tem, no emprego da alimentação adequada, um dos fatores mais importantes. Não é só estimulando os músculos, que eles se desenvolvem bem, mas, antes de tudo, fornecendo-lhes na alimentação os princípios nutritivos necessários aos seus atos vitais, que são as respostas correspondentes aos estímulos externos.

A educação física nos nossos dias não é mais uma cultura empírica do corpo, mas um método racional que visa tecnicamente adaptar melhor o indivíduo às exigências do meio, agindo sobre os diversos aparelhos, dosando as suas reações, intensificando as fracas e abafando as exageradas — para a obtenção de um complexo vital psico-físico harmonioso e equilibrado. O animal vale o que come, — já disse um fisiologista — e isto significa que só com uma alimentação sadia pôde o organismo gozar saúde — viver, desenvolver-se e reproduzir-se normalmente.

Se é indiscutível a impotência da alimentação, si quasi todo o mundo reconhece que é preciso se alimentar bem para viver bem, muito pouca gente sabe em que consiste se alimentar bem. Uns pensam que comer bem é comer muito; outros, que é comer cousas caras e saborosas. E não é nem uma cousa, nem outra. Comer bem, é comer sã e sabidamente tudo que é necessário ao organismo, é usar uma alimentação suficiente e variada. Por aí se vê que comer bem é muito difícil, tanto para os pobres que não têm o que comer, como para os ricos quando não sabem o que comer. Acontece então que entre nós se passa fome, não só por falta de dinheiro, mas também por ignorância, resultando que pobres e ricos vi-

vam num estado de sub-alimentação permanente e com o tempo venham a morrer com o rótulo de tuberculose, de sífilis ou de outras infecções, mas na realidade de fome, dessa fome de várias gerações que mata devagarinho, sem dar nenhuma sensação.

A dificuldade em corrigir estes hábitos alimentares está exatamente em explicar em que consiste uma alimentação racional. É assunto que não cabe nesta simples crônica, mas que pôde ser estudado em outras várias. Nesta, quero apenas chamar a atenção para os cuidados mais gerais que requer a alimentação dos que se dão aos exercícios físicos.

A alimentação dos atletas deve ser abundante até a suficiência. O total de alimentos diários deve fornecer-lhes, sob o ponto de vista energético, a energia suficiente para as suas funções vitais básicas e para a execução do trabalho mecânico que eles efetuam, exercitando-se. Si a primeira parcela é fixa, é constante e pôde ser calculada, utilizando-se a noção de *Metabolismo de Base*, a segunda é variável em função da espécie de exercício, e só num laboratório bem instalado se pôde calcular a despesa energética correspondente. (Pretendo, num artigo a parte, estabelecer um plano-tipo dum serviço de alimentação que deve ser anexo às Escolas de Educação Física). Assim armado, pôde o técnico prescrever o quanto de ração alimentar para cada indivíduo, segundo o tipo de exercício que pratica.

O que mais nos importa é saber qual deve ser a quota de cada espécie de alimento a entrar na ração alimentar dos atletas; isto é, especificamente, quanto de albuminas, de hidratos de carbono e de gorduras. A ração de albuminas deve ser a mesma dum indivíduo que tenha qualquer outro hábito de vida, porque está demonstrado que os exercícios racionalmente prescritos não aumentam a queima das albuminas. Quando o trabalho demasiado esgota as reservas das outras espécies alimentares, é que o or-

ganismo utiliza a sua albumina celular, o que acarreta perturbações sérias, intoxicações várias: é o caso da fadiga patológica, índice de excessos físicos inadequados. Normalmente, deve um atleta utilizar, si adulto, de 1 grama a 1,50 gr. de albumina por kg. de peso e por dia; si criança, ou jovem na fase de crescimento ainda, de 2 a 3 grs. por kg. e por dia. É evidente que esse aumento na ração de albumina na fase de crescimento visa fornecer material plástico para a construção dos tecidos vivos. Deve-se ter ainda o cuidado de administrar essas doses em albuminas de alto valor biológico, como são as da carne e a do leite e não unicamente em albuminas vegetais, de baixo valor.

Se é indicado manter-se a quota comum de albumina na alimentação dos atletas, é preciso, ao contrário, aumentar a de hidratos de carbono proporcionalmente à intensidade e ao tempo do trabalho executado pelo atleta; pois são esses alimentos a grande fonte de energia mecânica de que lança mão a máquina humana pela sua combustão interna.

A maior parte, cerca de 70 % da ração energética, deve ser subscrita, portanto, em substâncias amiláceas e açúcares: pão, batata, apim, milho, farinha, etc.

Também não há uma necessidade em grandes quantidades de gordura, mas sim duma pequena proporção; desde que neste esquema está quasi coberto o total energético e ademais as gorduras aumentando desmedidamente a produção de calor, são muito aconselháveis para os habitantes dos polos, mas não para nós, habitantes de clima quente.

Ainda sob o ponto de vista específico, é indispensável atentar sobre a quota de minerais da ração alimentar, afim de evitar principalmente os déficits em cálcio, fósforo e ferro, que se apresentam comumente nos regimens descuidados. Para isto, basta introduzir na alimentação diária um pouco de carne fresca (rica em ferro), leite ou queijo (ricos em cálcio e fósforo) e legumes verdes (ricos em vários sais) e, si possível, ovos (ricos em fósforo). Com estes cuidados, não haverá casos de insuficiência mineral, de descalcificação, de tendências à tuberculose, de anemias alimentares, etc.

Finalmente, executando exercícios físicos, os indivíduos necessitam, como todo o mundo, na sua alimentação habitual, da presença de vitaminas e, para sua aquisição, devem fazer uso de frutas e legumes verdes, dum pouco de cereal; necessitam, ainda mais, tomar sol, como quem toma um dos melhores alimentos.

Alimentando assim os seus alunos, mesmo sem mandá-los fazer exercícios, o educador está fazendo cultura física, e das melhores; prescrevendo, além disso, exercícios indicados e hábitos higiênicos, estará fazendo então o mais que nos é dado fazer neste mundo: aperfeiçoar a obra da natureza.

# O Desenvolvimento da Educação Física em MINAS GERAIS

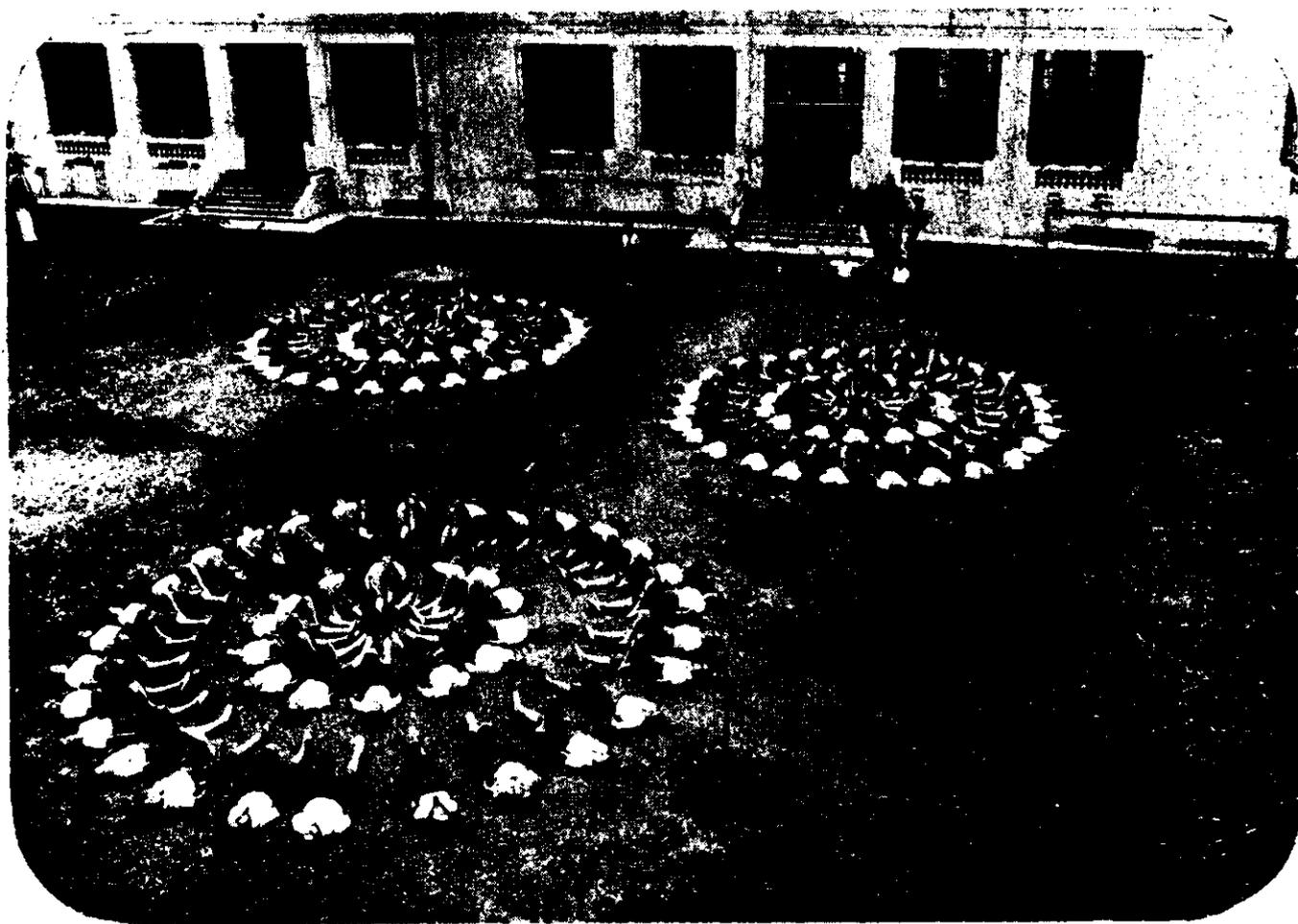
No número passado desta Revista, tivemos a grata satisfação de noticiar a criação do "Curso Intensivo de Educação Física", no Estado de Minas Gerais, salientando o alto valor eugênico desta iniciativa e o seu papel econômico.

Por deferência especial do Dr. Renato Elói de Andrade, Inspetor da Educação Física em Minas, foram-nos remetidas cópias fotográficas de vários flagrantes tomados durante o curso, que, com prazer, publica-

mitido o ingresso a normalistas que, nos seus estabelecimentos, exerçam já as funções de instrutoras de educação física, ou àquelas que forem especialmente indicadas para esse fim.

O curso consta de duas séries: - a primeira, destinada às candidatas que nunca fizeram cursos intensivos; e a segunda, às que fizeram o curso intensivo de 1932.

As aulas são diárias, sendo reservada a manhã para o ensino teórico-prático no curso;



mos nestas páginas. Estas gravuras acompanhavam o regulamento geral do curso e os programas de trabalhos a serem executados. Por estes documentos, se vê a clara finalidade do curso, que é preparar intelectual e tecnicamente as professoras, capacitando-as a bem desempenharem as suas funções no magistério mineiro, sob uma orientação moderna e científica.

Segundo o regulamento do curso, o número de matrículas é limitado, só sendo per-

e a tarde é destinada à aplicação de conhecimentos adquiridos, diante do caso concreto, o que se faz mediante estágio das alunas em grupos escolares da Capital.

Os programas de ensino compreendem três partes:

- a) -- ensino geral das ciências relacionadas com a educação física;
- b) -- ensino teórico-prático dos assuntos propriamente específicos da educação física;
- c) -- estudos complementares.

Das ciências relacionadas com a educação física, constam noções das seguintes matérias: anatomia e antropometria aplicadas, fisiologia, ginástica ortopédica, fisioterapia, higiene e socorros de urgência.

O ensino teórico-prático dos assuntos constantes do it. b) - compreende o seguinte:

Didática e pedagogia da educação física, sob os títulos:

- I -- Nomenclatura dos movimentos;
- II -- Direção e planos para os movimentos;
- III -- Fisiologia e mecânica dos movimentos;

diversas atividades físicas e suas aplicações específicas nos trabalhos de socialização escolar: - 1 - a marcha e a calistenia, como fatores da educação do sentido, da beleza e do ritmo coletivo; 2 - os jogos pequenos, como elemento de expansão e exteriorização da personalidade; 3 - os grandes jogos, como elemento fundamental na educação e adaptação das faculdades de assimilação e identificação do educando, com os sentimentos, ideais e comportamento sociais.

VIII - Estudos e aplicações das possi-



*Um grupo seleta de monitores do Curso Intensivo de Educação Física. Ao alto, o Professor Renato Eloi de Andrade, Inspetor Geral.*

- IV -- Progressão dos movimentos, quanto às possibilidades anátomo-mecânicas e neuro-musculares;
- V -- Teoria e técnica da confecção das séries de exercícios.
- VI -- Valores psicológicos e fisiológicos das atividades usadas pela educação física, quer sob o ponto de vista do educando, quer sob o ponto de vista de sua relação com a sociedade.
- VII -- Estudos dos valores sociais das

bilidades da Educação Física, como fator auxiliar do desenvolvimento intelectual: - sua relação com todas as matérias do ensino e seus valores pedagógicos como auxiliares; - seu papel como elemento de emulação e fixação de hábitos de higiene individual e social.

- IX -- Estudos das regras dos jogos desportivos; organização e administração da educação física escolar.

Os estudos complementares constantes do item c) — constam de: --- História da educação física em geral e, em particular, no Brasil; estudo, confronto e crítica dos métodos de educação física universalmente co-

Como se vê dêste sumário, os programas para a orientação da educação física em Minas Gerais foram sãbiamente confeccionados. Sua execução integral será de um alcance fóra das nossas expectativas.

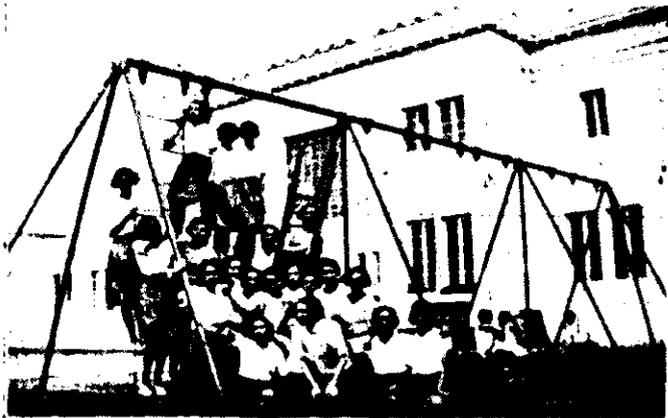
*EM BAIXO :*

*Um grupo de alunas especializadas em direção de atividades femininas, nas praças de jogos.*



*AO LADO :*

*Estas quatro lindas senhorilas foram classificadas em primeiro lugar, em baillados clássicos e regionais e em ginástica rítmica*



*AO LADO :*

*Uma centopéa encantadora*



*EM CIMA :*

*As monitoras do curso, em pose para a Revista.*

nhecidos; organização escoteira aplicada à escola; a educação física como fator de socialização escolar; clubes e associações; campeonatos internos e externos; demonstrações e festas.

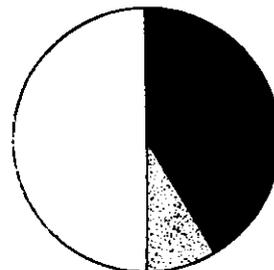
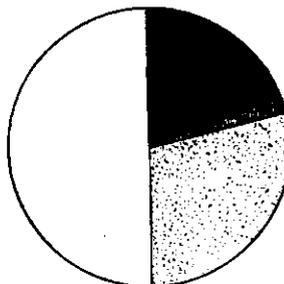
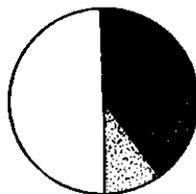
Esta Revista felicita o Dr. Renato Elói de Andrade e a todos os que com êle labutam, e se sentirá feliz si algum dia puder prestar algum auxílio a êsses batalhadores em pról do ideal comum que nos empolga.

# ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

Demonstração gráfica do movimento da Escola em 7 períodos letivos

1929    1930                    1931                    1932                    1933

1º curso   2º curso    1º curso   2º curso



	1929	1930	1931	1932	1933
Matriculados	33	26	58	48	188
Aprovados	33	26	31	88	282
Reprovados			12	62	107
Desligados por diversos motivos		15	48	38	12
					163
					271
					208
					16
					47

## QUADRO PERCENTUAL

	Matriculas	Aprovados	Reprovados	Desligados
1929 (1.º curso)	11,0 %	100,0 %	—	—
1929 (2.º curso)	8,6 %	100,0 %	—	—
1930 (1.º curso)	19,3 %	53,4 %	20,6 %	25,8 %
1930 (2.º curso)	16,0 %	—	—	100,0 %
1931	62,6 %	46,7 %	32,9 %	20,2 %
1932	94,0 %	37,9 %	42,5 %	57,8 %
1933	90,3 %	76,7 %	59,0 %	17,3 %

NOTA — A percentagem de matrículas está calculada sobre um efetivo de 300 alunos.

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Pelo Cap. Inácio de Freitas Rolim

Turma de normais		Sessão preparatória — Normal
1.º Período de instrução	Regime	
Duração: 30 a 45 minutos		
Material — Barras simples ou duplas	da	Lição } 7 aplicações
Mastros ou árvores		própriamente } 3 educativos
Objetos diversos	Lição	dita: } 1 ou 2 jogos
Granadas e bastões		Volta à calma — Normal

SESSÃO PREPARATO'RIA (Duração 6 a 9 minutos)

**EVOLUÇÃO** — Marcha dos ginastas (coluna por dois).

**FLEXIONAMENTO DE BRAÇOS** — Elevação lateral dos braços, depois flexão dos antebraços no plano vertical. Ritmo: 15 movimentos completos por minuto. Repetição: Mínimo 10 — Máximo 20.

**FLEXIONAMENTO DE PERNAS** — Deitado — Elevação alternada das pernas. Ritmo: 5 movimentos completos por minuto. Repetição: Mínimo 6 — Máximo 12.

**FLEXIONAMENTO DE TRONCO** — Afastamento lateral, mãos nos quadris — circundação do tronco. Ritmo: 5 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 5 — Máximo 10.

**FLEXIONAMENTOS COMBINADOS** — Elevação dos braços à frente e afastamento para trás, com flexão e extensão das mãos, combinado com elevação do joelho e extensão da perna (dif. planos.) Ritmo: 2 movimentos completos por minuto. Repetição: Mínimo 3 — Máximo 6.

**FLEXIONAMENTOS ASSIMÉTRICOS** — Afastamento lateral — Circundação dos braços em sentidos opostos. Repetição: Mínimo 10 — Máximo 20.

**FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORÁCICA** — Com elevação dos braços flexionados. Repetição: Mínimo 3 — Máximo 5.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (Duração 21 a 31 ½")

Marcha alongada rápida (ap.).

Estando em apoio estendido, transpor a barra ou a viga, com apoio de um pé (ed.).

Trepar num mastro ou numa árvore (ap.).

Salto no mesmo lugar, com elevação simultânea das pernas estendidas (ed.).

Salto com apoio das mãos, pela direita (esquerda) (ap.).

Passe-passe de objetos diversos, por cima da cabeça (ed.).

Transportar um camarada sobre a nuca e ombros (ap.).

Corrida de 600 a 1.200 metros, em cadência média (ap.).

Lançamento de granadas na posição deitado (ap.).

Luta de bastão com duas mãos (ap.).

JOGOS — 1 — Carniça  
— 2 — Tripé

VOLTA A CALMA (Duração 3 a 4 ½ minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto ou assobio.

Alguns exercícios de ordem, curtos e variados, enérgicamente comandados.

# CAVALARIA MILITAR

## Lição de Aplicações Militares para a Cavalaria

pele 1.º Ten. Lelio de Miranda

Local: terreno variado e previamente preparado  
 Material: sacos de terra, granadas.  
 Uniforme: brim, com capacete.  
 Equipamento: o do soldado de cavalaria, sem munição  
 Armamento: mosquetão com baioneta

Turma: um pelotão  
 Regimen para normais e seleccionados  
 Duração: 20 minutos.  
 Data e hora:

### SESSÃO PREPARATORIA (3 minutos)

Marcha do quartel até o terreno da instrução.

### LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (12 minutos)

*Marchar:* Marcha rastejante.

*Saltar:* Transposição de valas e trincheiras.

*Trepar:* Escalada de taludes muito íngremes (ou muros), com auxílio de um camarada.

*Correr:* Corrida com paradas.

*Lançar:* Lançamento de granadas durante as paradas.

*Atacar e defender:* Golpes de baioneta contra manequins colocados dentro de uma trincheira.

*Levantar e transportar:* Carregar sacos de terra.

### VOLTA A CALMA (5 minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com assobio.

Exercícios de ordem unida.

**OBSERVAÇÃO:** Si o instrutor preferir, poderá enquadrar a presente lição em um quadro tático: — o pelotão é suposto chegado à distância do ataque.

*Marchar:* Sofrendo o fogo inimigo toda vez que se apresenta, o pelotão tem que atravessar um terreno que oferece cobertas medíocres e baixas: progressão e marcha rastejantes.

*Saltar:* Na marcha rastejante o pelotão atinge um caminhamento desenhado, mas cortado por valas e elementos de trincheiras abandonados: transposição destes obstáculos.

*Trepar:* O caminhamento seguido pelo pelotão é fechado por um talude escarpado (ou muro) que os homens são obrigados a vencer com o auxílio de um camarada.

*Correr:* O pelotão chega à distância do assalto.

*Lançar:* Carrega e, antes de abordar o inimigo, cada homem lança três granadas com cada mão.

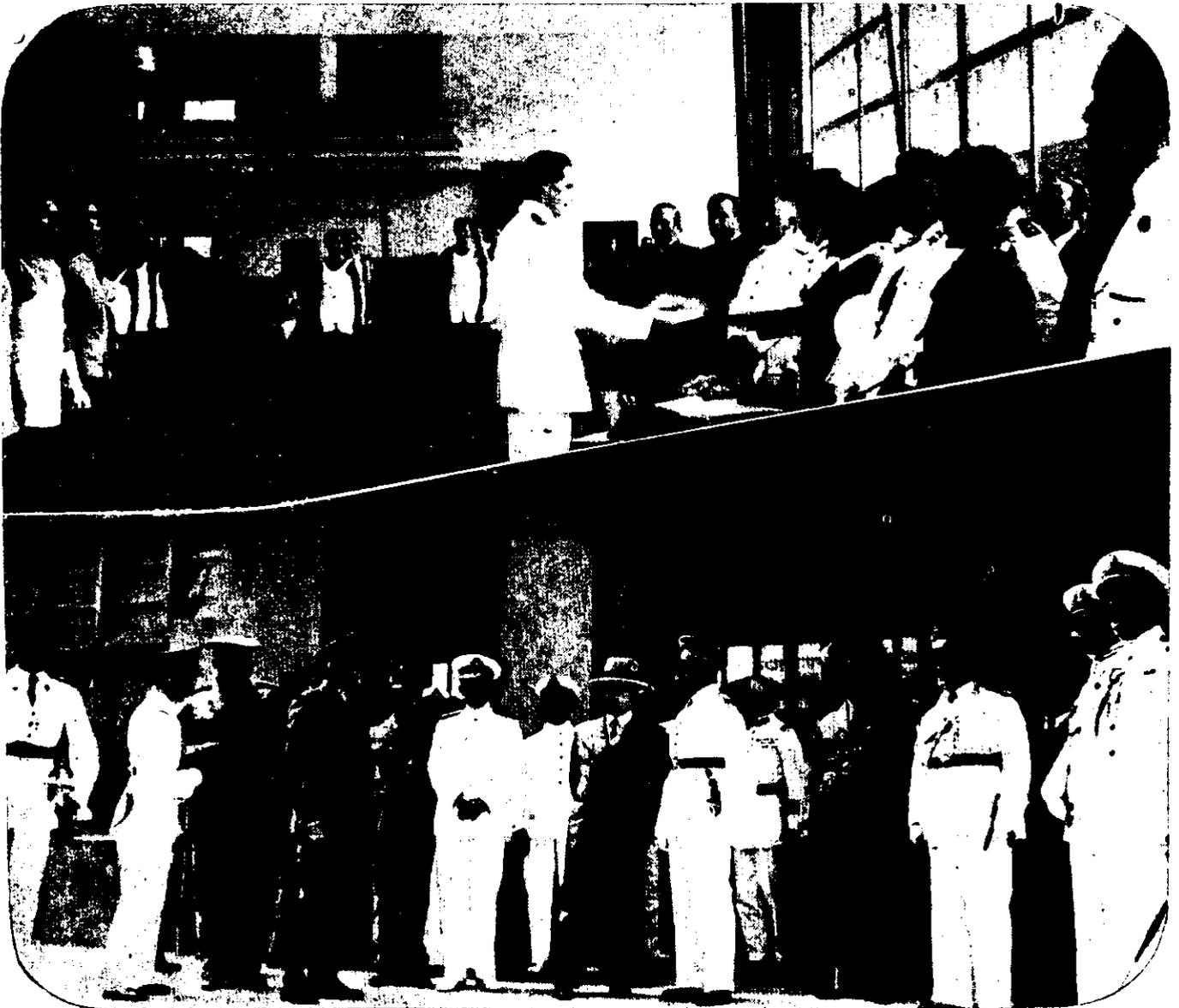
*Atacar e defender:* O pelotão aborda uma trincheira inimiga, onde alguns defensores ainda resistem (manequins colocados dentro da trincheira) e são atacados a baionetas e couces de armas.

*Levantar e transportar:* Finalmente, conquistado o objetivo, o pelotão aproveita os sacos de terra abandonados pelo inimigo para construir parapeitos na trincheira conquistada.

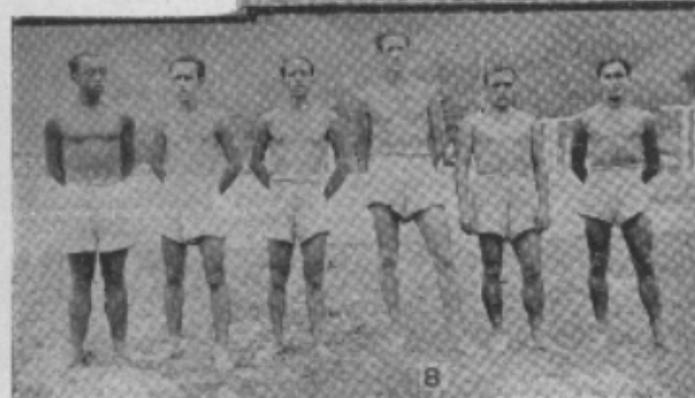
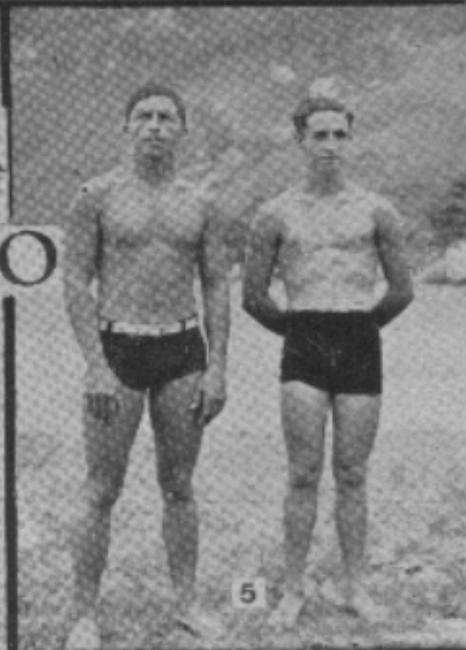
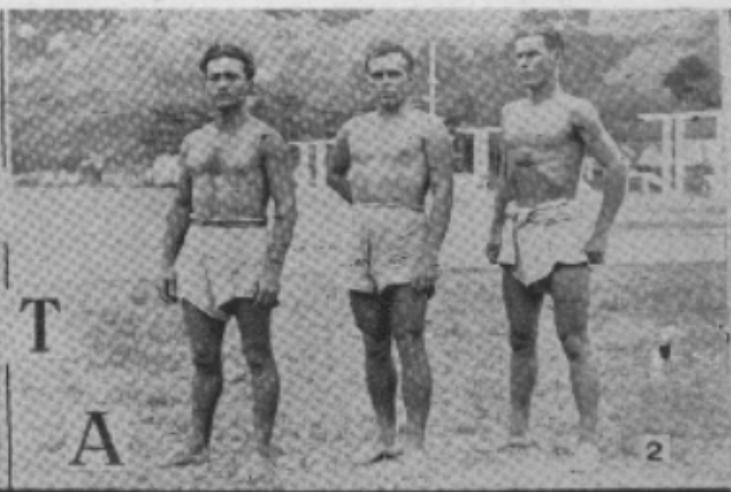
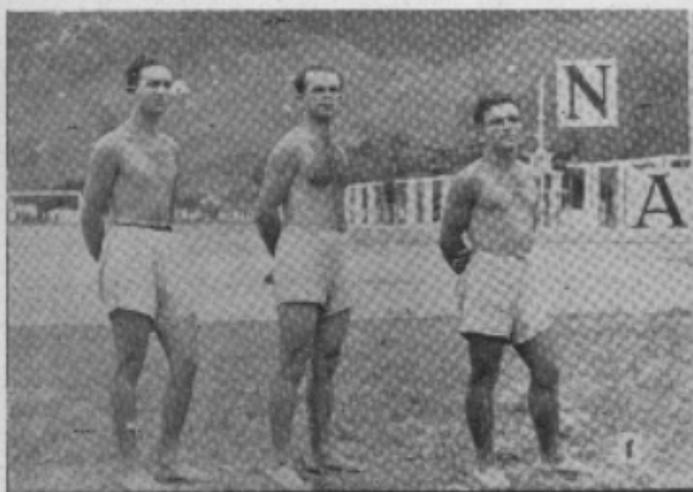
N. da R. — O autor criou, em torno da lição de educação física que fez, uma situação particular que um pelotão encontraria em campanha. A tática ficou subordinada à lição feita de acordo com as regras pedagógicas da educação física. As situações táticas são ilimitadas, de modo a permitir que qualquer instrutor hábil possa adaptar um quadro tático a uma lição de educação física previamente feita. Este modo de proceder é elogiável e tem alcance pedagógico, porque dá ao soldado uma impressão de realidade, fazendo-o compreender mais claramente o que sejam *aplicações militares*. Em outros regimens de trabalho, se fazem coisas análogas, com resultados

surpreendentes, especialmente quando se trata de educação física infantil. Quando se cria uma história própria para crianças em torno de uma lição de educação física previamente elaborada, a criança "vive" a lição com entusiasmo, chegando quasi a se convencer de que é protagonista de uma cena real. E' explorar a imaginação fértil da criança, para lhe proporcionar prazer. Para o adulto, entretanto, o problema é abordado por outro aspecto: procura-se fazer com que ele compreenda por si mesmo a utilidade prática dos exercícios que pratica, mas sempre dando à lição um ambiente de atração. —A.

# ECOS DO ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO DA E. E. F. E.



*Em cima: O chefe do Governo Provisório fazendo a entrega dos diplomas aos alunos que concluíram os diferentes cursos da E. E. F. E., no majestoso salão do Ginásio Leite de Castro. — Em baixo: — Em frente ao Ginásio, o Dr. Getúlio Vargas assiste as demonstrações atléticas realizadas no estádio, acompanhado das mais altas autoridades da República e do estrangeiro domiciliadas em nosso país.*



**COMPETIÇÃO DESPORTIVA  
INTERNA DA  
E. E. F. E.**

- Os primeiros lugares em:  
 1 — 3 x 100 à la brasse  
 2 — 100 mt. livres, estreantes  
 3 — 100 mt. à la brasse  
 4 — 100 mt. nado de costas, novíssimos  
 5. — 400 mt. nado livre  
 6. — 3 x 100, nado de costas  
 7. — 4 x 200, nado livre  
 8. — 3 x 100, nado livre, estreantes  
 9. — 3 x 100 nado livre, novíssimos