

# REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ORGÃO DO CENTRO MILITAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JANEIRO

RIO DE JANEIRO - FORTALEZA DE S. JOÃO

1 9 3 3

## Dia glorioso

**N**O dia 26 de Novembro de 1932, às 15 horas, foi inaugurado no recanto histórico de Morro do Cão o **Ginásio Leite de Castro**. Foi este um dia-semente. Um dia-marco. Um dia-fecundador. A opinião pública fez justiça, através da imprensa unanime, ao pújilo de jovens que organizados sob a vontade monolitica do Cel. Newton realizaram esta obra. E mais que os homens do presente — os posterios, as gerações vindouras renderão culto áquêles que superiormente souberam trabalhar desta forma pelo Brasil. Aquêles que, como os trigos altos da lenda bíblica, viram o horisonte longineuo. Aquêles que tentam transformar a sub-raça, feia e fraca, que habita o território pátrio, em uma raça definitiva, homogênea, viteriosa. E sendo o Exército única força nacional organizada — e verdadeiro sistema sanguineo do país, só por per ele, através dos seus monitores e dos seus órgãos de circulação, se poderá fazer o fortalecimento pátrio.

Não tenhamos ilusões retóricas. O mundo não comporta mais a indolência tropical, dos povos fracos. E' preciso ser forte e ser sadio. E' sómente com o homem forte é que poderemos ter um Exército forte e uma Nação cohesa. Seria verdadeiramente um crime de alta traição a atitude de qualquer militar, que fingindo ignorar o valor de tal obra, procurasse entavar-lhe a expansão. A aurora de uma civilização nova dealba ante nossos olhos — não sabemos quaes serão as suas coordenadas, todavia, cumpre fortalecer-nos para que unidos possamos enfrentar a tormenta na hora espantosa da sua transição, apoiados na Raça e no Exército.



JOÃO RIBEIRO  
PINHEIRO

# UNIDADE DE DOCTRINA

Pelo Capitão ILIDIO ROMULO COLONIA

## SESSÃO PREPARATORIA

Todas as sessões ou lições de trabalho físico iniciam-se por uma sessão preparatória cuja finalidade consiste em aquecer progressivamente o organismo e prepará-lo para o trabalho mais intenso da lição ou sessão propriamente dita.

Esta sessão preparatória é variável na sua organização, nos seus elementos constitutivos, na cadência de execução destes próprios elementos, de conformidade com a natureza das atividades físicas que se pretende realizar, tais como: lição de educação física, sessão de jogos, de desportos individuais, de desportos coletivos, etc.

A variabilidade na constituição íntima da sessão preparatória se apresenta por véses, com muita sutileza, dando margem a dúvidas e interpretações diferentes por parte de instrutores menos afeitos ao estudo comparativo das três partes do Regulamento Geral e ao raciocínio dentro do espírito e não da letra do Regulamento.

Desta dificuldade bem sensível decorreu a ideia de focalizar neste número da revista o assunto em apreço, fixando-lhe a unidade de doutrina.

## SESSÃO PREPARATORIA NORMAL

### Constituição

Compreende exercícios metódicos de energia crescente, suscetíveis de flexionarem as articulações, de desenvolverem os músculos, de corrigirem as más atitudes, de disciplinarem a vontade e o sistema nervoso.

Ei-los:

a) **Evoluções** — Exercícios de disciplina coletiva que permitem ao instrutor ter sua turma na mão;

b) **Flexionamentos de braços** — Dão mobilidade ás articulações da espádua e dos diversos segmentos dos braços, desenvolvem principalmente os músculos elevadores, ex-

## EXPLICAÇÃO PRÉVIA

A finalidade desta secção é fixar a unidade de doutrina sobre o emprego do Regulamento Geral de Educação Física (já aprovada e prestes a ser publicada a tradução e adaptação brasileira) em suas diferentes partes, facilitando deste modo a sua compreensão nos pontos que forem julgados menos claros aos instrutores e monitores de educação física que não tenham estagiado no C. M. E. F.

Focalisaremos, por iniciativa própria, os pontos que julgarmos de elucidação mais urgente e discutiremos igualmente aqueles que forem apresentados á Diretoria Técnica pelos camaradas da tropa e dos estabelecimentos.

Pensamos prestar, por esta fôrma, algum serviço á correta aplicação do método adotado, de acôrdo com a interpretação do C. M. E. F., que, por todos os motivos, deve ser o guia geral nos assuntos atinentes á educação física em nosso país.

ensores dos braços e corrigem certas atitudes más, fixando a espádua atrás e endireitando a colúna vertebral.

c) **Flexionamentos de pernas** — Dão mobilidade as articulações dos quadris, dos joelhos e do pé, fortificam os músculos elevadores e extensôres das pernas, os músculos extensôres da colúna vertebral e os músculos abdominais anteriores.

d) **Flexionamentos do tronco** — Dão mobilidade e flexibilidade a colúna vertebral, por meio de movimentos variados de flexão, de extensão, de rotação, etc.

e) **Flexionamentos combinados** — São constituídos pela reunião dos flexionamentos precedentes; seus efeitos fisiológicos são semelhantes, porém aumentados pela quantidade mais considerável de trabalhos fornecido e pela intensidade progressiva no esforço resultante de combinações variadas. Sua execução exige do aluno uma grande atenção. A qualidade que este flexionamento desenvolve de uma maneira especial é a **coordenação de movimentos**;

f) **Flexionamentos assimétricos** — Obrigam duas partes simétricas do corpo seja a executar no mesmo tempo, movimentos dissemelhantes, seja a realizar o mesmo movimento em tempo diferente. São movimentos difíceis e que solicitam toda a atenção do aluno; eles disciplinam o sistema nervoso, desenvolvem a flexibilidade e a destreza e permitem adquirir a **independência das contrações musculares**.

g) **Flexionamentos da caixa torácica** — Agem principalmente sobre as articulações das costélas, sobre os músculos inspiradores, e os fixadores das espádúas atrás.

\*  
\*\*

Acabamos de expôr fastidiosamente os elementos constitutivos de uma sessão preparatória normal, isto é, a que se emprega antes de uma lição ou sessão de estudo de educação física ou em casos especiais que trataremos

oportunamente. Tratamo-la com detalhes talvez exagerados, porém com um objetivo bem definido — para ser consultada e servir de base a justificativa dos casos especiais que passamos a estudar. Algumas palavras são, porém, ainda necessárias sobre a indicação do ritmo, pois a êle nós referiremos frequentemente.

“A execução dos movimentos deve ser estritamente individual; o conjunto não deve ser exigido”.

Existe, todavia, para cada exercício um ritmo de execução ótimo sob o ponto de vista fisiológico e mecânico, cuja frequência é proporcional ao comprimento e ao peso dos segmentos a mover. É preciso indicar este ritmo para ensinar os homens a dosarem útilmente seus esforços. É preciso além disto que cada um forneça em um lapso de tempo determinado uma quantidade de trabalho equivalente. “(Regulamento Geral de Educação Física)”.

Duas observações resultam logo do texto regulamentar acima exposto:

1.º — O ritmo de execução, que significa o número dos movimentos feitos em um minuto, não pôde ser modificado á vontade do instrutor (exceto para os flexionamentos assimétricos, dado o efeito que deles se espera); só a temperatura, além do ponto de vista mecânico e fisiológico, pôde alterar o ritmo normal de um determinado flexionamento (tempo frio — ritmo mais acentuado); o que pôde ser modificado de acôrdo com a situação e condição dos alunos, é a repetição, isto é, o mesmo total de movimentos feitos para um determinado exercício:

2.º — A expressão o conjunto não deve ser exigido, não pôde significar proibição da existência do conjunto, quando êste fôr obtido naturalmente sem obrigação taxativa do instrutor, o que se verifica sempre quando empregam qualquer dos dois processos usuais no início de qualquer instrução — indicar o ritmo pela voz (mantida cadenciada de acôrdo com a duração) ou empregar um guia; uma vez obtido o reflexo por êsse processo, os executantes poderão naturalmente fazer os movimentos em conjunto.

## CASOS ESPECIAIS

### Sessão de jogos

“Uma ou duas vezes por semana para os indivíduos poupados e os “normais” (ciclos elementar e secundario — 1.ª parte do Regulamento) a lição de educação física será substituída por uma sessão de jogos. A sessão de jogos, de uma duração máxima de 45 minutos, inicia-se por uma pequena sessão preparatória e termina por uma volta a calma mais longa do que a prevista para a lição;

os homens (as crianças — 1.ª parte do Regulamento), por se haverem empregado violentamente, apresentam, com efeito, traços mais nítidos de fadiga e sufocação”.

É esta a prescrição regulamentar, tal como se nos depára na rigidez de sua letra. Cumpre-nos examiná-la em seu espírito. A razão de ser esta sessão pequena, é evidente: os jogos, principalmente os grandes jogos estimulam os alunos, acirram-lhes o sentimento de competição, prende-lhes intensamente a atenção, obrigando-os a se empregarem fortemente; por outro lado, os exercícios ou gestos componentes de um jogo são sempre os mesmos e repetem-se em número que não se pôde calcular acarretando assim mais uma fonte de cansaço. Ora, nestas condições, é obvio que a sessão preparatória da sessão de jogos não pôde ser a mesma da lição de educação física, onde os exercícios são variados de acôrdo com a sériação das categorias, o que já trás consigo um relativo descanso e onde não há e nem pôde haver o espírito de competição. Conclúe-se, pois, que a sessão preparatória deve ser pequena. Mas, pequena como? em que condições? Está aí o que o Regulamento não diz e não o diz porque é fácil compreender-lhe o espírito. De fato — os flexionamentos combinados e os assimétricos, agindo fortemente sobre o sistema nervoso, como procurar a coordenação dos movimentos e a independência das contrações musculares (vide descrição da sessão preparatória normal), devem ser excluídos para não sobrecarregarem a fadiga que os alunos irão sentir logo após, tanto mais que estas especies de flexionamentos não terão aplicação (como preparação) nos jogos. Restam-nos então; a evolução (tomar a turma na mão,) os flexionamentos de braços, pernas, tronco e os flexionamentos da caixa torácica (preparo para a resistência á sufocação). Temos assim a nossa sessão preparatória diminuída já quanto ao número das especies dos flexionamentos e em cada uma destas especies devemos ainda cortar no número de repetições, para termos a duração total reduzida a menos dos 2/10, digamos 1/10 da sessão total, sem tocarmos no ritmo ótimo característico de cada flexionamento, ritmo que só a temperatura ambiente poderá fazer alterar. Resumindo: pequena sessão preparatória significa redução do tempo de duração da sessão, obtido com a supressão dos combinados e assimétricos e com a diminuição do número de repetições de cada flexionamento.

## SESSÃO DE DESPORTOS INDIVIDUAIS

“De uma duração em relação com o ciclo e o valor físico dos indivíduos (30 a 45 minutos), a sessão de desportos individuais inicia-se, como todas as sessões de tra-

balho físico, por uma sessão preparatória e termina por uma volta a calma.

A sessão preparatória será **completa** sómente quando os alunos não houverem realizado ainda nenhum trabalho físico no dia. Em caso contrário, será feita apenas uma sessão **preparatória reduzida**, composta de flexionamentos interessando particularmente as articulações e as massas musculares postas em jôgo pela especie estudada. As sessões de desportos individuais deverão ser executadas á tarde e de preferência entre 15 e 17 horas, exceção feita para os casos em que sua finalidade seja a de preparar para uma competição a realizar-se pela manhã, caso êste em que, salvo impossibilidade, a hora mais favoravel de treinamento será a fixada para a competição".

E' êste o texto do Regulamento 1.<sup>a</sup> Parte.

Devemos fixar ideias sôbre os seguintes pontos.

1.<sup>o</sup> — A sessão será completa (normal) no caso de não ter havido ainda trabalho físico; compreende-se facilmente isto pela própria razão de ser da sessão preparatória, tanto mais que os desportos individuais são exercícios artificiais em que a dificuldade se torna progressiva e praticamente ilimitada, pondo em jôgo principalmente qualidades físicas superiores (velocidade, fôrça ou fundo), as quais um treinamento especial rigoroso permite desenvolver aos limites extremos.

2.<sup>o</sup> — A sessão preparatória será **reduzida** no caso de já ter havido trabalho físico no dia. Reduzida, como? Reduzida aos flexionamentos que interessam particularmente as articulações e massas musculares postas em jôgo pela especie estudada. Porque? porque pelo ou pelos trabalhos físicos anteriores o organismo já ficou como que aquecido e preparado, de um modo geral, para o esforço; porque também será aumentar inutilmente a fadiga, executando uma sessão preparatória completa em tais condições. A redução será feita apenas, quanto as especies de flexionamentos e não quanto ao ritmo e número de repetições. Estas repetições variarão apenas com o estado de treinamento.

3.<sup>o</sup> — Há contradição **aparente** entre a 1.<sup>a</sup> e a 3.<sup>a</sup> Partes do Regulamento no que concerne ás expressões — sessão preparatória **completa** e — sessão preparatória **reduzida**, ou, por outros termos: a 3.<sup>a</sup> Parte não se refere a estas duas expressões, dizendo simplesmente: — "A sessão preparatória compreende **principalmente** flexionamentos interessando as articulações e as massas musculares postas em jôgo pela especialidade estudada".

A contradição é apenas aparente, porque:

a) palavra — **principalmente**, esclarece a situação com o não excluir a possibilidade da existência de outros flexionamentos e,

portanto, da sessão preparatória completa;

b) devendo a sessão de desportos individuais realizar-se, de preferencia, á tarde, já os homens na tropa terão certamente executado até esta parte do dia trabalhos físicos, como sejam — exercícios de combate, serviço em campanha, educação física, etc.; ora, a 3.<sup>a</sup> Parte do Regulamento foi feita para a tropa; não precisava, pois, de tratar de sessão completa (salvo a exceção prevista de competição pela manhã), sendo a sessão **reduzida** o seu tipo usual de sessão preparatória.

4.<sup>o</sup> — Tanto a 1.<sup>a</sup> como a 2.<sup>a</sup> Parte do Regulamento deixam de se referir ao acréscimo de alguns exercícios educativos na sessão preparatória (quer na completa, quer na reduzida), cousa, entretanto, muito util, de acôrdo com o espírito do texto — "flexionamentos interessando as articulações e as massas musculares movimentadas pela especie em estudo". Tanto é verdade ser êste o espírito do Regulamento que se vê na 2.<sup>a</sup> Parte (parte organizada especialmente para os desportos), tratando-se do treinamento para corridas de velocidade: "As sessões de treinamento devem começar (para evitar ruturas musculares) por uma sessão preparatória completa (1) e por alguns exercícios educativos preparatórios de corrida. Ainda na 2.<sup>a</sup> Parte, tratando de generalidades sôbre desportos de ataque e defesa, lê-se a página 95 — "Cada sessão começará portanto, por uma sessão preparatória **rápida** (nota de autor do artigo — deve significar sessão preparatória **reduzida**), seguida de exercícios educativos referentes aos golpes a estudar".

Como exêmplo comprobatório cito uma sessão preparatória á uma sessão de estudo de corrida de barreira, que se vê no "Curso de Pedagogia" da Escola de Joinville-le-Pont:

- 1 Flexionamento combinado, braços e pernas;
- 1 " " " " tronco e pernas;
- 2 Exercícios educativos preparatórios de passagem da barreira: lançamento da perna á frente, elevação lateral da perna flexionada. (Estes exercícios desempenhando aqui um papel de flexionamento preparatório).

- 1 Flexionamento da caixa torácica.

E' evidente, pois, que o espírito do Regulamento mande introduzir alguns educativos na sessão preparatória, quer na completa, quer na reduzida, porém é preciso frisar bem que êstes educativos só farão parte integrante da sessão preparatória, quando se tratar de uma sessão completa, devendo entrar no conjunto da sessão de desportos

(1) Nota do autor do artigo — caso não tenha havido ainda trabalho físico, no dia.

individuais, si esta fôr apenas uma sessão de estudo. Isto é tão claro que me dispense de justificar.

5.º — Há algumas restrições creadas para casos especiais:

a) **Sessão de natação** — (1.ª Parte do Regulamento) — **Sessão preparatória** — “Deve ser executada a borda d’água, para ativar as grandes funções e flexionar os membros antes da imersão. Ela é curta (nota do autor do artigo — deve significar reduzida), para evitar a transpiração e compreende flexionamentos de braços, pernas, trônco e caixa torácica. O estudo a sêco dos nadados pôde ser vantajosamente empregado como sessão preparatória”. Tão claro está o texto que se comprehendem imediatamente letra e espírito,

b) **Sessão de rêmo** — (2.ª parte do Regulamento) — “Cada sessão de treinamento propriamente dito é precedida de uma sessão preparatória de 10 minutos, compreendendo movimentos de flexão e extensão dos membros e do trônco, bem como exercicios respiratórios”.

Vê-se que a sessão preparatória é bastante longa (10 minutos) correspondendo, si se tratasse de uma sessão de trabalho normal a 50 minutos de duração para tal trabalho (2/10). Além disto a sessão preparatória é reduzida no número dos elementos, cingindo-se apenas aos flexionamentos de braços, pernas, trônco e exercicios respiratórios (nota do autor do artigo — melhor seria, a meu vêr, fazer flexionamentos da caixa torácica, pois, são movimentos muito mais amplos e, por isto, preparam melhor para a resistencia á sufocação), o que redundaria em aumentar a repetição dos movimentos de cada elemento, afim de preencher os 10 minutos requeridos. Explica-se a sobrecarga dos flexionamentos de braços, pernas e tronco, com exclusão dos demais flexionamentos e dos educativos, pela necessidade de deixar as articulações e os músculos interessados bem exercitados para um esforço que será grande e mantido, não sendo feitos os educativos pela dificuldade de executá-los sem uma aparelhagem especial.

c) **Esgri-ma** — (2.ª Parte do Regulamento) — “A sessão é precedida por uma sessão preparatória: corrida muito curta, saltos sucessivos, flexionamentos dos braços e das pernas, exercicios preparatórios”. Compreende-se que a sessão preparatória de esgrima seja composta dos elementos acima enumerados dada a naturêsa toda especial dêste desporto, requerendo bôa coordenação motriz, velocidade das respostas motrizes ás excitações sensitivo-sensoriais, espírito de decisão, precisão dos movimentos, grande potência e resistencia dos músculos das pernas.

d) **Levantamentos de pêsos e haltêres** — (2.ª Parte do Regulamento) — “A sessão preparatória deverá ser tão completa quanto

possível, de modo a interessar toda a musculatura”. Esa sessão preparatória deve ser, sempre que possível (esta clausula de possibilidade penso deve prender-se ás condições climáticas ou condições especiais que surgirem no decorrer do treinamento), completa porque êste desporto requer vigor muscular geral, repartição equilibrada de fôrça e solícita energeticamente o coração, a circulação e toda a musculatura. Além disto, apesar de ser um desporto de fôrça, requer qualidades de dextreza e flexibilidade, devendo ainda serem evitadas as causas de ruturas musculares.

## SESSÕES DE DESPORTOS COLETIVOS

Sôbre esta parte da atividade física o Regulamento, em suas 1.ª e 3.ª partes, pouca coisa diz e no tocante á sessão preparatória nada diz. A 2.ª parte é que nos dá alguma indicação clara quando trata de sessão preparatória antes de competições de basket-ball, foot-ball e rugby.

Assim, fica o instrutor menos avisado em seria dificuldade para se orientar e organizar as suas sessões preparatórias. Certamente o Regulamento assim procede, por haver tratado do assunto para as sessões de jogos e desportos individuais, deixando, portanto, ao instrutor a tarefa de fazer a adaptação necessária. E' o que vamos tentar realizar.

Os desportos coletivos são semelhantes nas qualidades que requer e nas que desenvolvem aos grandes jogos e em jogos desportivos, porém todas em caráter mais sério e intenso. Eles diferem dos desportos individuais neste sentido — para serem praticados com correção e ótimo resultado requerem qualidades físicas e morais mais variadas e que a dificuldade a vencer é menos de ordem material que de ordem moral, pois reside principalmente na vontade que a equipe adversária tem de ser vitoriosa. A energia suscetível de ser dispendida numa sessão de desportos coletivos é considerável.

Podemos, assim, estender á sessão preparatória dos desportos coletivos o que já foi dito:

a) para a sessão de jogos, no tocante á pequena sessão preparatória;

b) para a sessão de desportos individuais, no tocante á introdução de educativos, valendo a restrição de só empregar os educativos nas sessões completas e não nas sessões de estudo.

Resumindo: quer tenha havido, ou não, trabalho físico anterior — a sessão preparatória constará de: evoluções, flexionamentos de braços, pernas, trônco e caixa torácica, seguidos, quando se tratar de sessão completa, de educativos da especie que fôr praticada.

Há, entretanto, algumas restrições, conforme estabelece a 2.ª Parte do Regulamento.

# SESSÃO PREPARATORIA

TRABALHO FISICO	Naturêsa e composição da sessão preparatoria		OBS.
Sessão de estudo ou lição de educação física	Sessão preparatoria normal	Evoluções Flexionamento de braços » » pernas » » tronco » combinados » assimetricos » caixa toracica	
Sessão de jogos	Pequena sessão preparatoria	Evoluções Flexionamento de braços » » pernas » » tronco » » caixa toracica	A sessão é <b>pequena</b> quanto á redução das especies de flexionamento e do numero das repetições de cada especie.
Sessão de desportos individuais	Si ainda não honve trabalho fisico no dia	Sessão preparatoria normal Si se trata de sessão completa — seguida de educativo do desporto; Si se trata de sessão de estudo — sem os educativos	
	Si já houve trabalho fisico no dia.	Sessão preparatoria <b>reduzida</b> aos flexionamentos que mais interessem as articulações e masas musculares postas em jogo pelo desporto. Idem	A sessão é <b>reduzida</b> no numero das especies de flexionamentos, mas não no numero das repetições de cada flexionamento.
Quer tenha havido trabalho fisico, quer não. Casos especiais.	Nataçào — Sessão preparatoria <b>reduzida</b> aos flexionamentos de braços, pernas, tronco, e caixa toraxica, ou ao estudo a sêco dos nados. Remo — sessão preparatoriá de <b>10 minutos</b> , compreendendo flexões e extensões dos membros e do tronco, bem como flexionamentos da caixa toracica. Esgrima — sessão preparatoria, compreendendo: corrida muito curta, saltos sucessivos, flexionamento de braços e pernas, exercicios preparatorios. Pesos e alteres — sessão preparatoria <b>normal</b> , sempre que posivel, de modo a interessar toda a musculatura.		
Sessão de desportos coletivos	Casos normais - pequena sessão pre- } Si for sessão completa—seguida de educativos do desporto. paratoria, como na sessão de jogos } Si for sessão de estudo — sem os educativos. Basket-ball — sessão preparatoria <b>rapida</b> , seguida de lances á cesta. Foot-ball } sessão prepara- flexionamento de braços, pernas e e } toria bastante tronco; Rugby } <b>viva</b> (rapida), corridas rapidas de 20 a 30 m., res- } comprehen- pirar amplamente. } dendo: manejo rapido da bola. Water-polo — sessão preparatoria com os carateristicos da sessão de nataçào.		Sessão preparatoria <b>viva</b> deve significar sessão preparatoria <b>rapida</b> , isto é, com o ritmo acelerado, a fim de permitir á equipe estar em ação desde o inicio da competiçào. E' como si se tratasse de sessão preparatoria com tempo frio.

# ORGANISAÇÃO DE ESTÁDIOS

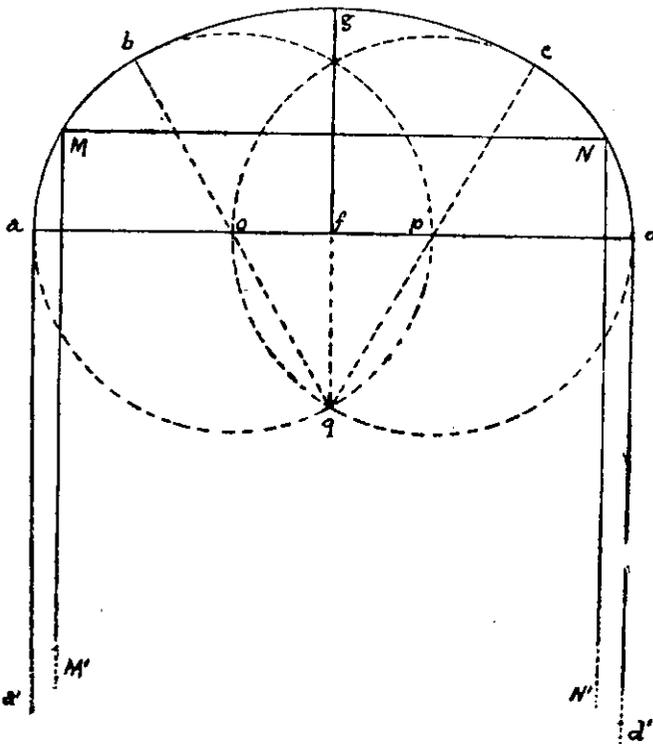
## PISTAS EM AZA DE CESTA SIMPLIFICAÇÃO DE CALCULOS

As pistas em aza de cesta são as preferidas em nossos estádios, por apresentarem um maior número de vantagens técnicas e economicas. A aza de cesta de escolha é a que é formada de três arcos de 60°, tendo o arco médio de concordancia o dôbro do raio dos laterais. Os cálculos preliminares para a sua construção são trabalhosos e complexos. Esta complexidade corre a conta de trabalhos gráficos, cálculos geométricos, trigonométricos, etc.

Entretanto, todo este trabalho pôde ficar reduzido a um minimo, pelo emprego de fórmulas.

E' bastante, para isto, conhecerem-se a LARGURA e o COMPRIMENTO do terreno destinado á construção do estádio.

Deduzindo-se das dimensões do terreno, em todo



ab e cd -- arcos laterais  
bc -- arco medianor  
abcd -- aza de cesta  
gf -- altura da aza de cesta (flexa)  
sopt -- largura L utilizada nas fórmulas  
MN -- largura do retângulo interno  
MM' -- comprimento do retângulo interno  
aa e dd -- rétb's da pista  
(As letras com o sinal ' são as correspondentes na outra cabeceira)

o seu contorno, a largura da pista que se pretende construir, ter-se-ão o comprimento C e a largura L, em função dos quais são estabelecidas as fórmulas seguintes:

- 1) Desenvolvimento total da pista, sôbre a corda interna:

$$\text{Pista} = 2C + 1,2804 L$$

- 2) Desenvolvimento total da pista, a 0m,30 para fóra da corda interna:

$$\text{Pista} = 2C + 1,2804 L + 1m,884$$

- 3) Altura da aza de cesta (flexa):

$$\text{Flexa} = 0,378 L$$

- 4) Desenvolvimento de cada curva, sôbre a corda interna:

$$\text{Curva} = 1,3962 L$$

- 5) Desenvolvimento de cada curva, a 0m,30 para fóra da corda interna:

$$\text{Curva} = 1,3962 L + 0m,942$$

- 6) Comprimento de cada réta:

$$\text{Réta} = C - 0,756 L$$

- 7) Retângulo inscrito na corda interna, com cada um de seus angulos coincidindo com o meio dos arcos laterais (30°) — geralmente aproveitado para campo de futebol:

$$\begin{aligned} \text{Largura do retângulo} &= 0,9106 L \\ \text{Comprimento do retângulo} &= C - 0,423 L \end{aligned}$$

- 8) Para que o desenvolvimento das curvas sôbre a corda interna seja exátamente igual aos comprimentos das rétas:

$$\text{Condição } \frac{L}{C} = 0,46464$$

- 9) Para que o desenvolvimento das curvas a 0m,30 para fóra da corda interna seja exátamente igual aos comprimentos das rétas:

$$\text{Condição } \frac{L}{C - 0m,942} = 0,46464$$

- 10) Para se fazerem escalonamentos nas pistas de 1m,25 de largura (corridas de 200 metros para cima):

$$\text{Escalonamento} = 3m,927 \times m n$$

sendo n o número de ordem da pista, a contar da corda interna, e m o número de vezes que o corredor passa sôbre curva.

Esta fórmula 10 não é função de C e L: é completamente independente dêsses dados, bem como de outros quaisquer não citados.

Quando, em circunstancias especiais, L e C não são dados, podem ser calculados em função do dado préviamente determinado: p. ex. o desenvolvimento total da pista, o desenvolvimento de cada curva as, dimensões do retângulo interno etc.

Tiram-se então, nas formulas correspondentes, os valores de L e C, o que é uma operação de grande simplicidade. Isto feito, L e C serão conhecidos e, com eles, todos os outros valores que deles dependam.

# O PAPEL DAS ESPÁDUAS NOS LANÇAMENTOS

1.º Tomate E. LOPES BONORINO  
(Adaptação) (Continuação)

O gesto sendo assim precisado, podemos estudar o seu mecanismo encastrado de um lado o jôgo da articulação da espádua e de outro, estabelecer, o papel desempenhado pelos músculos que entram em ação, em cada um dos dois

tra-nos com bastante nitidez. Rêalmente, a obliquidade do bôrdio espinal do omoplata é mais acentuado que em repouso, e a direção da espinha é claramente oblíqua para cima e para fóra. Por outro lado o braço se projéta para a frente e sobretudo para cima de modo a terminar numa posição quasi horizontal; o cotovêlo colocado ligeiramente para a frente em relação á espádua. Produz-se por consequência ao nível da articulação escapulo-humeral, um certo número de movimentos combinados. Primeiramente o movimento de elevação lateral, está em relação com o movimento de báciaula do omoplata. Esta elevação lateral é acompanhada de uma ligeira abdução anterior. Finalmente há um movimento de rotação externa do braço; com efeito êste último, de início executa uma ligeira rotação externa, rotação esta que vai se acentuar por dois motivos: 1.º) uma razão fisiológica que obriga o braço a não se elevar enquanto a mão estiver colocada sobre a esqádua, sem sofrer um certo grau de rotação externa; 2.º) uma razão mecânica que obriga a orientar a mão na direção e no sentido da trajetória a seguir e esta é oblíqua para a frente e para cima.

Quais os músculos que se encontrêm para realizar êste movimento?

No caso particular, o gesto é complexo e associa um movimento para a frente e uma elevação do côto da esqádua

sempenhado pelo trapézio e na fotografia 2, distinguimos nítidamente a contração do trapézio no seu conjunto, podemos mesmo distinguir em relevo os diferentes feixes do músculo.

O grande dentado contrá-se pode-



Fig. 1 - Lançamento do peso  
Posição de partida

tempos separadamente.

1.º Tempo — Vimos já no parágrafo precedente que toda a espádua móve-se acompanhando o braço. Há margem portanto, para distinguir-se o movimento da articulação escapulo torácica (se assim se pôde chamar o deslizamento da escápula sobre o toráx) e o movimento da articulação escapulo-humeral. Realmente, o movimento da espádua para frente não pôde ser executado sem que haja a intervenção do braço quer quando se aplica de encontro ao tórax, seja quando levado para a frente em qualquer dos diversos planos. Da mesma fórmula, a projeção da espádua não se faz jámais sem uma elevação do côto e aqui esta elevação é bastante acentuada o que aliás é perfeitamente compreensível. Já foi dito que a trajetória que se faz um objêto descrever no decurso do gesto de lançar, deve ter uma direção oblíqua para cima e para frente, tanto quanto possível, sob uma incidência de 45°. E' pois desde a partida que se deve imprimir ao objêto esta direção.

No decurso do gesto, produz-se um deslocamento da clavícula o qual é bastante acentuado para a frente; êsse deslocamento representa o máximo que é possível executar porque êle por um lado é levado a fundo e por outro lado, é facilitado pela elevação assinalada da extremidade externa. O omoplata seguirá, deslocando-se totalmente para fóra e para cima ao mesmo tempo que executa um movimento de báciaula muito acentuado. O exame da fotografia n.º 1, mos-



Fig. 2 - Posição ao fim do 1.º tempo

a um movimento de elevação do braço. Este último não faz sinão acentuar a báciaula do omoplata que no caso não é passiva. Podemos pois distinguir, de um lado o papel dos músculos que ágem sobre a cintura e o dos que ágem sobre o humerus. Entre os primeiros, distinguem-se alguns elevadores da espádua e os rotadores do omoplata. O papel mais importante é de-



Fig. 3 - Posição final

rosamente, como já pudémos verificar e áge no mesmo sentido que o trapézio, além disso, aplica o bordo espinal do omoplata contra o tórax. Os músculos elevadores agirão igualmente, porém, com ação mínima. E' provavel que o angular deva ter um determinado papel aqui, pois que, não só eleva o omoplata, como contribúe para fixar seu eixo de rotação; infelizmente, é difícil e mesmo impossível de verificar-se em razão da situação profunda em que se acha.

O externo-cleido-mastoideu é igualmente contraído poderosamente e seu papel é o de fixar o ponto de rotação da clavícula. Entre os músculos do 2.º grupo, o papel primordial é desempenhado por dois, dentre êles — o deltoide e o grande peitoral.

O deltoide eleva o húmerus e o mantém na posição horizontal. Nisto êle é auxiliado pelos músculos supra e sub-espinhoso, que são contraídos poderosamente assim como pelo sub-escapular. Estes últimos músculos têm ainda a ação de fazer girar o húmerus sobre seu eixo longitudinal, para o exterior. O grande peitoral arrasta o húmerus e o mantém numa posição ligeiramente oblíqua para a frente. Parece que aqui o grande dorsal não entra em jôgo, como era de esperar, pois que não se apresenta contraído. Enfim, concluímos que o biceps entra em contração e contribúe para fixar a cabeça húmeral e a sustentar o humerus em sua posição.

(Conclue em outra pagina)

# O PAPEL DAS ESPÁDUAS NOS LANÇAMENTOS

Continuação

2.º Tempo — Na extensão do membro superior, a espádua tem sobretudo um papel estático, no sentido de ficar imóvel, porém éla é ativa pois que para conservar esta imobilidade é necessário um certo esforço além do que o membro toma sobre éla ponto de apóio e vai fornecer assim um esforço considerável. Por consequência, não teremos mais deslocamentos na articulação escápulo-torácica, mas sómente na articulação escápulo-húmeral. Este movimento é aliás a continuação do precedente, isto é, que a cabeça continúa a rolar na cavidade glenoide. A única diferença reside no fáto do húmero executar uma rotação interna sobre seu eixo.

Os músculos que agirão serão os mesmos, mas sua contração só tem por fim manter esse deslocamento e não mais o de produzir o deslocamento das peças do esqueleto; além disso, eles vão fixar a cintura escapular na posição a que foi levada no fim do 1.º tempo, a fim de constituir um apóio sólido para o húmero e o resto do membro.

Sómente o grande peitoral terá um papel bastante ativo; é ele que vai projetar o húmero para permitir ao triceps estender o ante-braço sobre o braço, no que será auxiliado pelo grande dorsal. Assinalamos, ainda, a ação provável, mas praticamente impossível de verificar em virtude da rapidez do gesto, do grande redondo, sobretudo na rotação interna.

(Continúa com — Lançamento ordinário).

# Natação

Pelo 1.º Ten. Raymundo Simas Mendonça

CONTINUAÇÃO

## RAZÕES DA LIÇÃO COLETIVA

Sem dúvida nenhuma a instrução individual é de um valor extraordinário, já pela progressão rápida que impulsiona, já pelo grau de perfeição da aprendizagem; entretanto, para que isso se verifique é in-



Sessão preparatória da lição coletiva de natação no C. M. E. F.  
Correção do movimento de braços no crawl

dispensável um mestre perfeitamente conhecedor do assunto e utilizando os meios adequados ao ensino individual.

Ora, um mestre só poderá instruir um indivíduo de cada vez, tendo portanto, que consagrar várias horas para atender um número relativamente reduzido de instruídos; sobrevivendo portanto a fadiga, que irá diminuindo o valor da lição, a proporção que o número destas aumentam. Teremos então, que seguir dois caminhos, ou aumentar o número de instrutores, que é um tanto impossível, principalmente nas sociedades, escolas e corpos de tropa, pois, precisaríamos pelo menos de um número de instrutores igual a um traço dos instruídos, o que não é realizável, não só pela dificuldade do seu recrutamento, como ainda por questões econômicas; ou ministrar lições coletivas, único caminho que nos resta, pois, assim poderemos tornar a natação conhecida e praticada por todos.

Aparelhos especiais, introduzidos nas piscinas, têm facilitado grandemente o ensino coletivo da na-

tação com muitos bons resultados, tais são os aparelhos de Paul Beulque e Trotzier.

Pelas razões expostas a lição da natação deve ser coletiva, e para evitar perdas de tempo e se esperar os resultados desejados é preciso que os instruídos sejam divididos em grupos homogêneos.

## COMPOSIÇÃO DA LIÇÃO COLETIVA

A lição de natação divide-se em três partes:

- a) sessão preparatória — em seco;
- b) lição propriamente dita — na água;
- c) volta á calma — em seco.

### A) Sessão preparatória:

A sessão preparatória tem por fim a preparação, em seco dos movimentos compreendidos na lição propriamente dita. Ele permite o desbastamento da execução dos movimentos, pela correção dos erros mais grosseiros; tornando-a mais fácil para o instrutor a sua correção quando o trabalho fôr executado dentro d'água.

E' útil para ativar ligeiramente as grandes funções (circulação e respiração) do organismo, preparando assim, para a imersão.



Lição coletiva de natação no C. M. E. F.  
Movimento de pés do crawl

Deverá ser curta e ativa. Para a sua organização o instrutor procurará dentro dos exercícios conveni-

**“A natação deve ser conhecida e praticada por todos”.**

entes a cada grupo homogêneo aqueles que deseja incluir na lição.

## B) A lição propriamente dita:

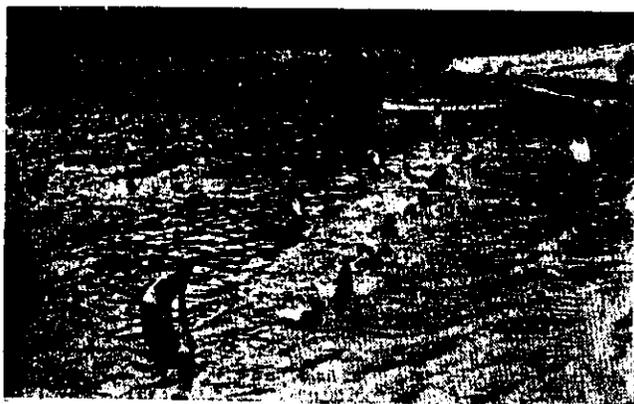
A lição propriamente dita deve ser:

- 1.º — Completa;
- 2.º Gradual em dificuldade;
- 3.º — Contínua;
- 4.º — Atraente.

1.º — **Completa** — Para ser completa deve comportar as seguintes partes:

- a) exercícios de mergulho;
- b) início ou aprendizagem dos nados;
- c) preparação ou prática da natação utilitária e esportiva.

2.º — **Gradual em dificuldade** — Será gradual em dificuldade quando na passagem do exercício precedente para outro, ou de um exercício já conhecido da



Aprendizagem do crawl no C. M. E. F.  
Movimento de braços

lição anterior para um da lição do dia, tenha uma pequena dificuldade a vencer.

3.º — **Contínua** — Deverá ser contínua afim de não permitir nenhum repouso favorável ao resfriamento e desenvolver a resistência á fadiga. Alternando-se os exercícios que aumentam grandemente os movimentos respiratórios com exercícios mais moderados se obtém um repouso relativo.

4.º — **Atraente** — Para ser atraente deve conter exercícios interessantes para os instruêndos aos quais se destinam e que dotados de uma dificuldade crescente lhes façam sentir os progressos realizados e os que ainda podem pretender.

Uma parte dos exercícios poderá ser executada sobre a forma de jogos, principalmente para o grupo dos não nadadores e iniciantes.

## C) Volta á calma:

Sair da água rapidamente friccionando o corpo com uma toalha e executar exercício respiratórios. Nos dias frios vestir imediatamente o roupão enxugar rapidamente o corpo, friccionando principalmente o peito, executar uma marcha curta em andadura rápida, executando depois exercícios respiratórios.

## EXEMPLO DE UMA LIÇÃO COLETIVA DE NATAÇÃO

Grupo dos bons nadadores. Duração 30 minutos.

**Ideia diretriz** — Aperfeiçoamento dos nados tendo em vista os salvamentos e a natação esportiva.

Sessão preparatória.

Elevação dos braços, flexão do tronco, perdendo o equilíbrio

## Educativos para o mergulho:

para a frente e fazendo a extensão dos pés.

Governo em baixo d'água durante o mergulho, papel das mãos.

## Educativos para o crawl:

Movimento dos braços.  
Movimentos das pernas.  
Respiração.

Lição propriamente dita (dentro d'água).

Mergulhos simples sem impulso, á altura de 1 metro.

## Aperfeiçoamento do crawl:

Movimento das pernas (apoiado no pranchão com o braço esticado).

Movimento dos braços (pés apoiados no corrimão do pranchão).

Dar impulso na parêde vertical do pranchão com as pernas, esticar completamente o corpo

**Exercícios de deslizar** Deslizar, continuando-o com movimento de pés do crawl.

Procura de objetos á 1,50 de profundidade.

## Jogo: Competição de mergulho (turmas)

Os nadadores divididos em duas turmas são dispostos em duas colunas, ao sinal do instrutor, o último homem mergulha e passa por entre as pernas de seus camaradas e vai se colocar na frente da turma. E assim, um por um até terem passados todos os instruêndos. Ganhará a turma que terminar primeiro.

**Volta á calma.**

Fricção do corpo, marcha rápida, exercício respiratório.



(CICLO INFANCIA) 4 a 6 anos

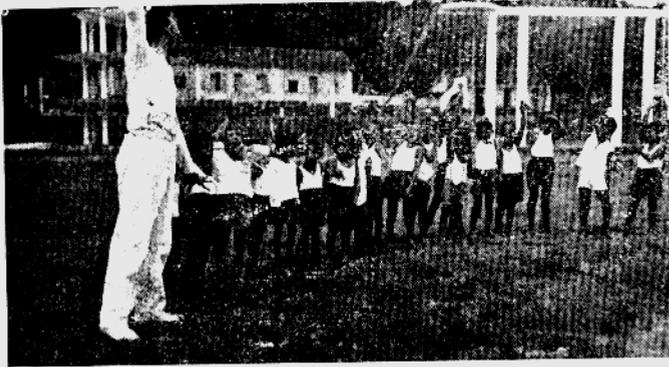
# LIÇÃO DE

ORGANIZADA PELO

HISTORIA—Um passeio em casa da vóvó

## SESSÃO PREPARATORIA

### 1 - EVOLUÇÕES



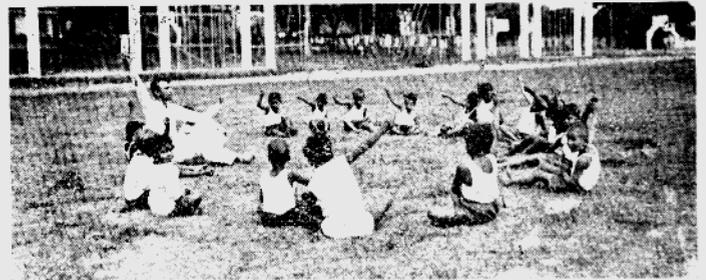
Quando vou passear na casa da vóvó, lá muito longe, cedo me levanto e sigo para a Estação, tomo o trem e este parte, xico-xico-xico-xico-xico (as crianças imitam).

### 2 - FLEX. PERNAS



— O vóvó que saiu muito cedo nesta hora está voltando no seu cavalo muito bonito a tróte (as crianças imitam o tróte Inglês).

### 2 - FLEXIONAMENTO BRAÇOS



O trem chega na casa da vóvó, às 10 horas e ela já está costurando (as crianças sentam-se e imitam) as costureiras preguiçosas, linha da agulha bem comprida.

### 4 - FLEX. TRONCO



Perguntei de onde vem vóvó ele respondeu: fui assistir a pesagem da (a que vou mandar para a cidade (as crianças imitam uma Lalança: elevam os braços lateralmente).

### 5 - FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORÁCICA



A vóvó coitada já está velhinha, corcunda (imitam) atrapalhada para acender o fogo, afim de preparar o almoço, assópra, assópra, (as crianças imitam).

## LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA

### 6 - MARCHAR



O vóvó tem um urso já velhinho, mas, que coisa engraçada é ele dançar (todas as crianças riem e dançam como urso).

### 7 - TREPAR



Na lagoa perto da casa do vóvó vê-se pela manhã muitas cegonhas dormindo, coça um silêncio (as crianças imitam a cegonha dormir).

# EDUCAÇÃO FÍSICA

DURAÇÃO: 15 a 20 minutos

Sgto. PAULO TEIXEIRA

## LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA

8 - SALTAR



Em caminho para a lagoa todas as tardes encontramos tanto sapinho, pulando, pulando (as crianças em bando numa direção qualquer imitam os sapinhos).

9 - SUSPENDER E CARREGAR



Também faz pena os empregados quando voltam a tarde do trabalho, todos carregados com enormes feixes de madeira, (as crianças imitam os carregadores).

10 - CORRER



O vaqueiro também chega no seu cavalo trotando correndo e gritando é hó!, (os meninos imitam).

11 - LANÇAR



E levando os bovinos para o curral trata logo de lançá-los (as crianças imitam o lançador).

12 - LUTA



Voltamos a casa quadro também interessante, encontramos, os galos brigam (as crianças imitam).

## VOLTA A CALMA

13 - MARCHA



Os patinhos, também voltam da lagoa, (as crianças imitam) os pombos cantam, os passaros também festejam o anitecer cantam (as crianças imitam e no trem das 3 horas eu volto para a cidade, xico-xico-xico-xico-xico).

# GYMNASIO

O ginásio Leite de Castro, surgiu após uma série de anti-projêtos consequentes de um programa, em que as condições de ordem técnica, higiênicas, estéticas, economicas e arquitetônicas foram estudadas para



satisfazerem ao fim a que se destinava.

Vários arquitêtos concorreram e, por fim, a "CIA. BRASILEIRA DE MELHORAMENTOS E CONSTRUÇÕES, por intermédio de seu técnico Ricardo Wicquen, obteve aprovação a planta hoje executada.

A educação física e desportiva foi a razão de ser do primeiro edificio dos que vão compôr o conjunto da futura Escola de Educação Física.

Nestas condições, nortearam o programa as seguintes necessidades que justificam as dependências do ginásio:

a — um salão para os exercicios, jogos e local para os espectadores;

b — vestiários modernos dotados de banheiros, aparelhos sanitários e rouparias;

c — barbearias;

d — sala de conferências;

e — gabinetes médicos onde se pudesse orientar a educação física e desportiva pelos processos científicos, antes, durante e depois dos exercicios;

f — locais para repouso e leituras recreativas;

g — bibliotécas;

h — local para as refeições com terrasses ao ar livre;

i — e, por fim, lavandaria.

Sem levar em conta o local para o predio que é incontestavelmente o melhor possível, por isso que está situado em uma esplanada nas visinhanças do mar e fronteiro ao grande estádio em construção. As suas dependências, inclusive a fachada foram estudadas de modo a que se casassem as condições citadas a cima.

Predomina neste predio a linha réta, linha da fôrça disposta de modo tal que o seu conjunto está em harmonia com o ambiente exterior e cada uma das dependências de acôrdo com o seu fim.

Sua fachada moderna e simples, defrontando o Pão de Assucar, servida por escadarias ladeadas de blócos arquitetônicos separadas entre si por gramados se caracteriza pela simplicidade e harmonia de suas linhas. As terrasses laterais destinadas ao bar ao ar livre de onde se divisa o magestoso panorama da entrada da barra do Rio de Janeiro completa o conjunto dando-lhe uma imponência sugestiva.

No seu interior encontram-se dispostas harmonicamente as suas dependências cuja disposição constitue um conjunto simples onde as condições de ordem técnica e estéticas foram com muita felicidade satisfeitas.

Cada uma délas foi estudada tendo-se em vista sua utilização, e a planta executada justifica plenamente estas necessidades.

O salão de exercicios com as suas dimensões de  $38 \times 22$  com 12 ms de altura, circundado de  $2/3$  de paredes de vidro em fôrma de venesianas e com seus respiradores, pintura e as linhas elegantes de seu interior, satisfaz plenamente as principais condições

# LEITE DE CASTRO

que deve ter um salão de ginástica de um ginásio.

Muita luz e muito ar são encontrados neste salão em consequência de sua própria construção. A luz entra em profusão pelas paredes de vidro e o ar que aí penetra é pela tiragem forçada, provocada pelos orifícios existentes no tecto. A inexistência de poeira surgiu em consequência do piso constituído de tacos de madeira superpostos os quais satisfazem não só esta condição como também a de elasticidade necessária aos jogos e aos exercícios físicos. Neste assoalho, os campos de jogos acham-se delimitados por meio de madeiras de côres diferentes.

A pintura cinzento-azulada, a mais aconselhada para esse fim, foi feita em faixas horizontais cuja intensidade vai diminuindo do rodapé para o tecto, originando um ambiente calmo e agradável. Satisfeitas estas condições primordiais foram estudadas a colocação dos aparelhos para educação física e os dispositivos para os jogos que se podem praticar em área coberta. Quatro grupamentos de aparelhos estão dispostos de modo a serem utilizados por turmas de 30 homens dos exercícios do método por nós adotado.

Desta forma cada grupamento tem: 3 escadas, que podem se tornar verticais, inclinadas e horizontais; 3 pares de cordas e outros tantos pares de hastes verticais destinadas aos exercícios de trepar, um trampolim de saltos com duas alturas e respectiva caixa de saltos; um cavalo de pãu; uma barra paralela; uma barra fixa; trinta pares de massas e halteres; um colchão para lutas, etc. Esses grupamentos ocupam um espaço restrito e são dispostos de modo tal que uns fixos e outros moveis podem ser utilizados pelas turmas sem se perturbarem.

Para os jogos foram preparados: 1 campo de tennis, 1 campo de basquète e 1 de volei cujas rêdes e tâboas são presas em dispositivos originais que se montam de acôrdo com a sua utilização.

A assistência fica distribuída nos balcões existentes nas cabeceiras situadas no primeiro e segundo pisos e nas varandas laterais que ligam as bibliotecas dos sargentos e dos oficiais.

A iluminação para os exercícios á noite foi solucionada por um sistema de lampadas dispostas de modo tal que permite uma uniformidade de luz, sem sombra e sem deslumbrar os que se utilizam deste salão.

Os vestiários foram dispostos de um lado e de outro do salão, em número de quatro, congregados dois a dois, em cada cabeceira e estão no mesmo plano do salão.

Cada um dos vestiários dispõe de banheiros, instalações sanitárias, e de rouparias próprias, podendo-se ligar entre si dois a dois cu tornarem-se independentes quando assim se de-sejar. Em cada cabeceira encontra-se uma barbearia e um vestiário para os instrutores e uma sala de massagens e curativos de urgência. As mesmas exigências de luz, de ar, côr e outros preceitos necessários e indispensáveis acham-se nestes compartimentos pertencentes solucionados do mesmo modo com que foi as do salão de ginástica.

O que caracteriza os vestiários é o sistema de acondicionamento da roupa dos homens. Ai não se encontram os anti-higiênicos armários ou escapinhos, focos de imundície. Estes foram substituídos por "sacos" armarios — que não são mais do que cabides comuns presos a um saco de lona onde uma série de bolsas servem para alojar as botinas e roupas de esportes, toalha, o relógio e a carteira de dinheiro, o colarinho e a gravata, o bonet ou chapéu e por fim o restante do vestuário.

Este saco que tem o número de matrícula do aluno é entregue na rouparia ficando sob a guarda do empregado.

Este sistema facilita a fiscalização, evita os extravios comuns nestas colectividades e permitem que, maior número de homens se escôem pelos vestiários alem de ser mais higiênico e mais confortável.

Tem ainda a vantagem de poder, com toda a roupa destinada a educação física ou desportiva, se transformar em uma valise de fácil transporte elegante e comoda.

Cada vestiário dispõe de um sistema de tubos

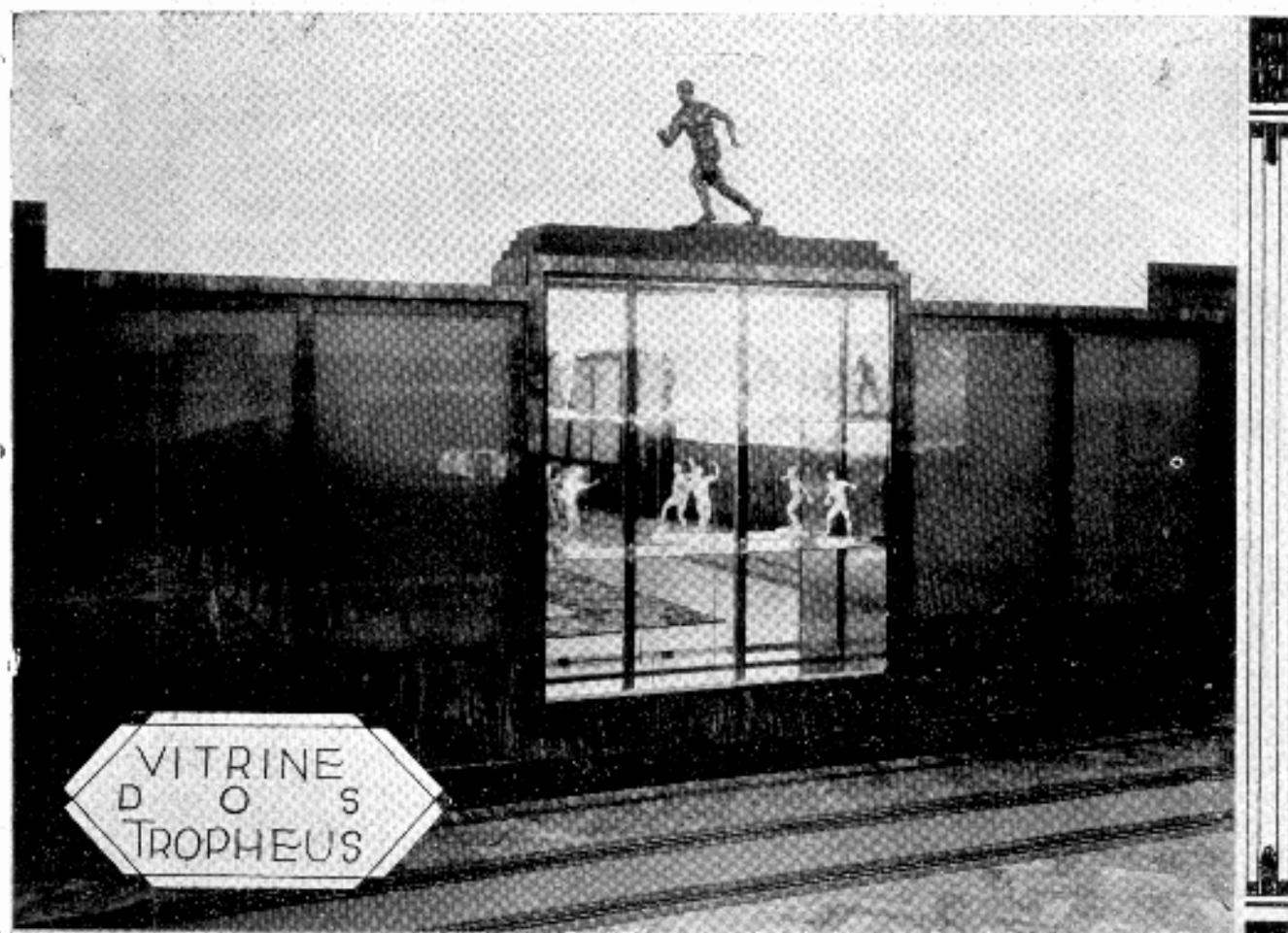
Tenente Coronel  
NEWTON CAVALCANTE



onde são pendurados os cabides para serem utilizados e instalações semelhantes encontram-se nas rouparias. Completam os vestiários bancos que se desmontam permitindo que a higiene destes compartimentos sejam mantida com facilidade.

(Continua em outra pagina)



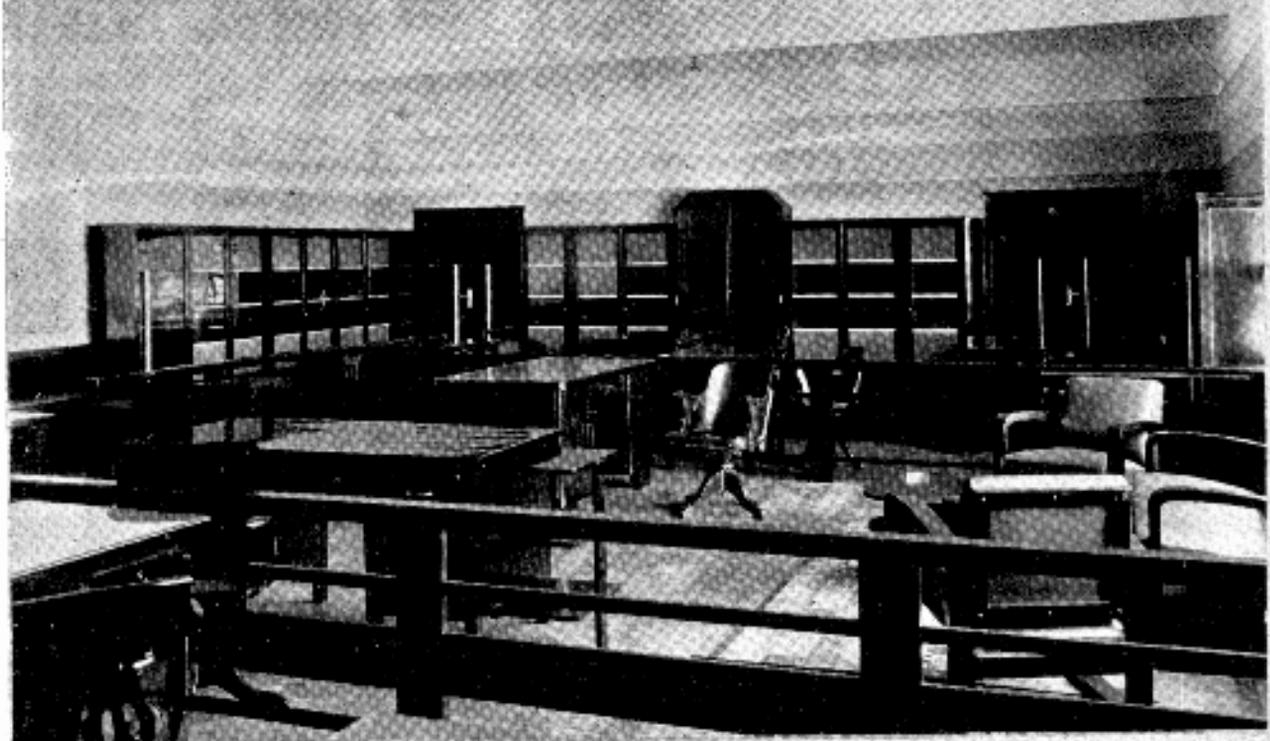


VITRINE  
D O S  
TROPHEUS

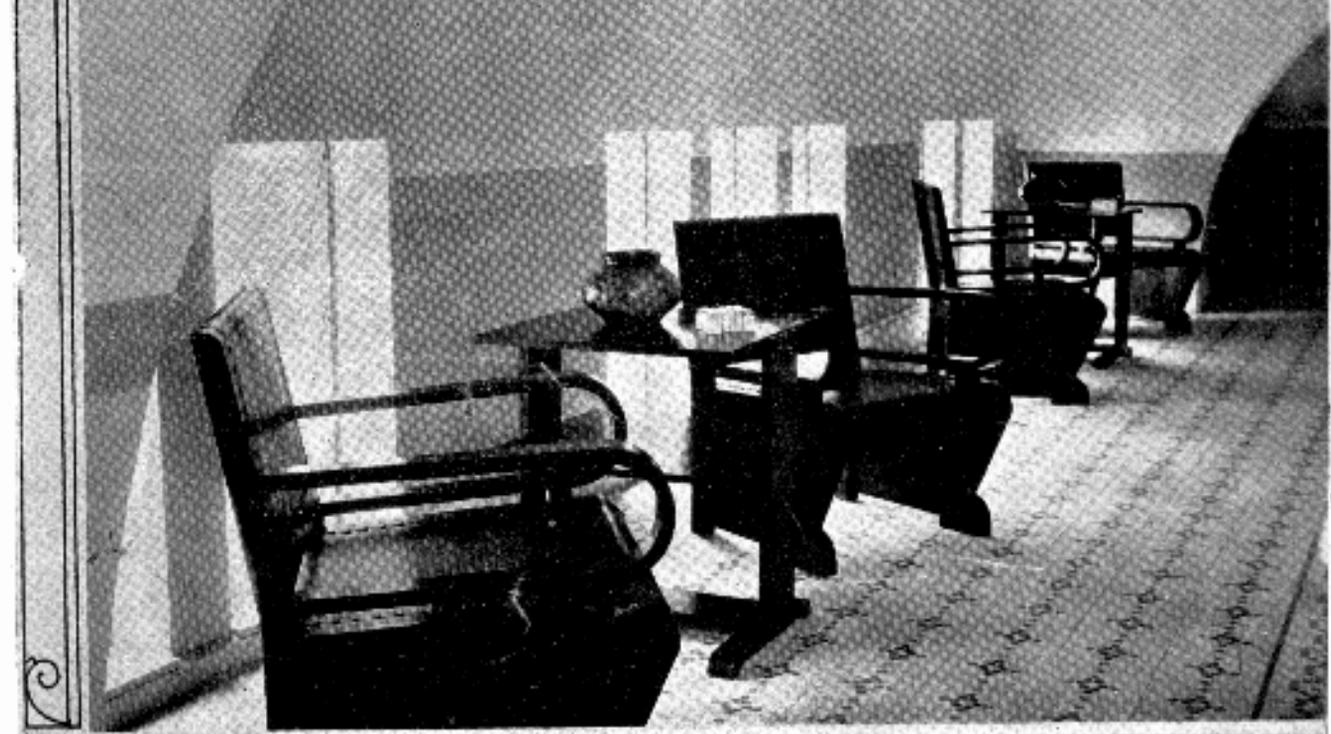


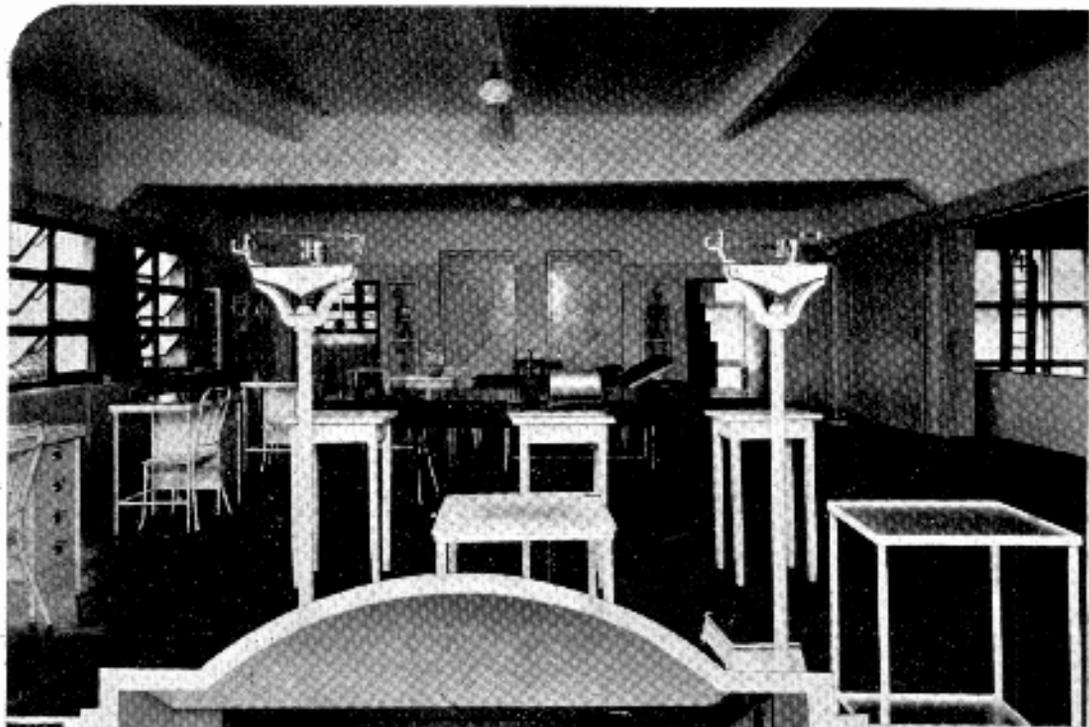
SALA DO  
CONSELHO

DIRECTORIA

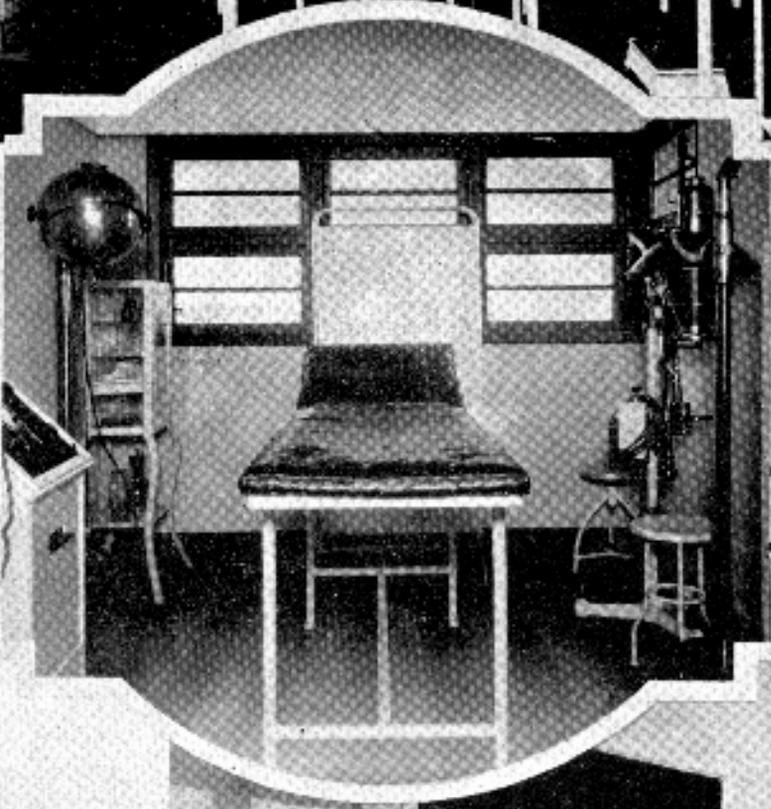


PASSADIÇO  
DE REPOUSO





EXAMES

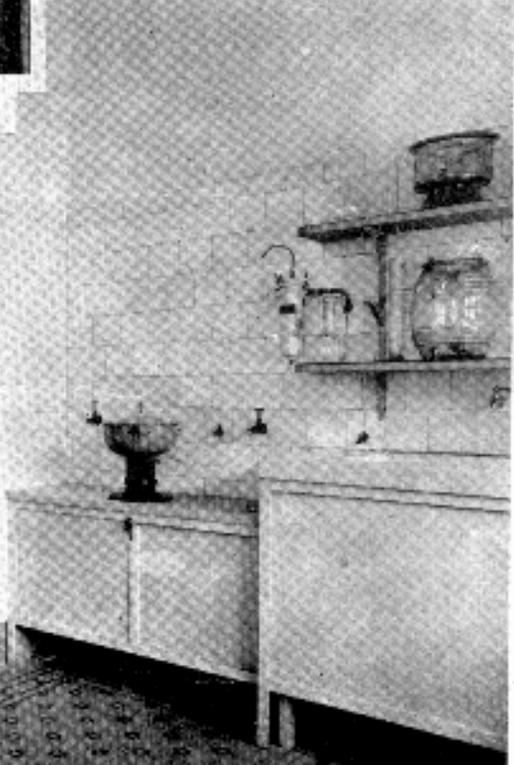


DEPARTAMENTO  
MEDICO

ELETRICIDADE



LABORATORIO





**ROUPARIA**

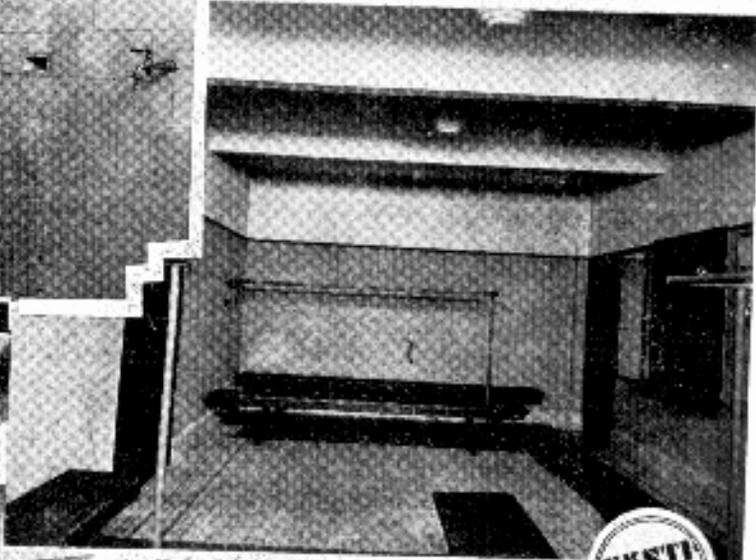
# OUTRAS DEPENDENCIAS



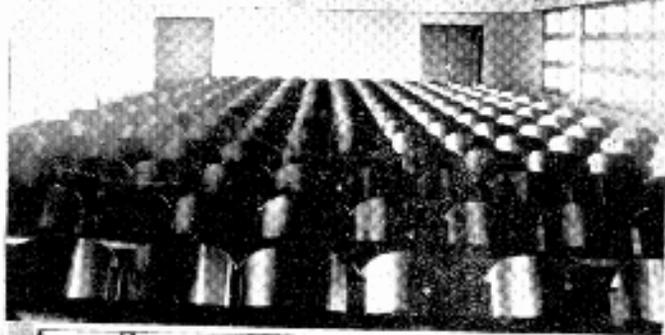
**RECEPCAO**



**BANHEIROS**



**VESTI-  
LARIO**



**SALÃO de  
CONFERENCIA**

**BAR**



# EDUCAÇÃO FÍSICA

## INFANTIL

ALABELO

### Em fôrma de jôgo

O fim a atingir com a pratica racional e metódica da Ed. Física na infancia, é desenvolver normalmente as faculdades físicas segundo as condições fisiológicas do crescimento e particularmente a função respiratória. Contribue assim eficazmente para assegurar a saúde. Impõe-se portanto, tratarmos desde muito cedo de robustecer esses organismosinhos, torná-los fortes, preparando-os para enfrentar remotamente as duras exigências da luta pela vida.

Assim, depois da Ed. Física em fôrma de jogos sensoriais para os primeiros anos, vejamos os exercícos para os garôtos de 4 a 6 anos. Nesta idade brincamos e assim faz-se Ed. Física. Executaremos os exercícos que fazem os adultos, porém sob a fôrma suave e atráente de pequenos jogos. O jôgo e o interesse que por êle se põe em evidência, não só parece satisfazer a essas antigas coordenações neuro-musculares, mas também desejos instintivos que guardam relações com as exigências de ordem biológica, características das diferentes idades.

Os meninos realizam atividades que fazem intervir de preferência grupos musculares e segmentos do corpo, que á determinada idade se fazem de fôrma mais intensa que o resto do organismo. Pois é sabido que o corpo humano não se desenvolve de forma contínua, gradual e proporcionalmente, mas em diversas etapas de crescimento; há partes que se desenvolvem mais que outras que parecem ficar em estdo latente e as proporções entre os diferentes segmentos não se evidenciam. A criança não é uma miniatura do adulto, nem êste uma ampliação aquêle.

Assim por exêmplo, o menino até os 3 anos de idade tem especial preferência pelas simples atividades que exijam movimentos musculares pouco complicados e estímulos sensoriais. O menino nesta idade em tudo tóca, trêpa nos móveis, cêrcas, muros, escadas, etc. Trabalha com seus músculos grandes, empregando com lentidão os músculos accessorios ou pequenos. E' uma época em que começa utilizar com evidente preferência os membros inferiores. Dos 3 aos 6 anos, o menino realiza atividades com as grandes massas musculares, utilizando também os membros inferiores e superiores que vão crescendo com celeridade e sente especial predileção pelos jogos de imitação, isto é, por atividades ingênuas as quais sua imaginação e fantasia atribue a figura ou representação mais perfeita.

Como os garotinhos não têm uma sensação muscular desenvolvida e nesta idade as faculdades físicas de marchar, trepar, saltar, suspender, e carregar, correr, lançar, atacar e defender-se, já se tem evidenciado, os faremos executar exercíco smuito simples. Assim, exploraremos sua faculdade de imitação, fazendo-os executar exercícos muito fáceis de braços, pernas, trônco, jogos respiratórios e exercícos mímicos das categorias acima expostas, porém executados com nomes diferentes: Anão e gigante, polichinêlo, garga, etc.

As sessões de trabalho devem sempre que possível comportar elementos que auxiliem a Ed. Física sensorial (ouvido, vista, tato, etc.). Esses elementos são chamados jogos sensoriais.

A duração das sessões variará entre 15 a 20 minutos, proporcional á capacidade de atenção da petisada. Para prender a atenção da garotada e tornar a missão mais atraente o instrutor contará uma pequena história a seus alunos e êstes representarão os personagens do conto: por exêmplo, "um passeio na casa de vóvó"; vide lição á pag.

Desta fôrma pôde o instrutor compôr uma grande variedade de lições e encontrará sempre executantes entusiastas.

Assim sendo, o instrutor comporá seu plano de trabalho com lições cada vez mais difíceis, porém, sempre dentro da finalidade dos exercícos e do objetivo geral que se tem em vista.

Eis aí os elementos — a duração e a maneira de organizar as sessões. Resta agora evidenciar como fator principal, as qualidades de quem dirige o trabalho. A personalidade do instrutor sua voz, sua maneira de sêr, inspiram entusiasmo e facilitam a marcha dos jogos. A alegria e felicidade, são estados mentais que pôdem se refletir nos demais; o entusiasmo é devêras comunicativo. O instrutor deve conhecer perfeitamente a garotada, não teóricamente através dos ensinamentos da pedagogia e psicologia, senão pela lembrança da sua própria infancia completada pela experiência do contáto dirêto com as crianças.

Dada a delicadesa da missão, o instrutor consciencioso, embora possuidor dos requisitos para o cumprimento da sua função, nunca deve dispensar a cooperação do médico que será o orientador do seu trabalho e controlador dos seus resultados. A escolha dos exercícos está na dependência estrita das contra indicações médicas. Esta cooperação se realiza pelo exame médico, no qual o facultativo faz o grupamento homogêneo levando em consideração a idade real e classifica nos graus inferiores todo aquêle que julgar retardatário ou que deva ser poupado durante um tempo dado; designa ainda aquêles que devem ser dispensados de todo o trabalho físico ou sómente de certos exercícos, dá também, ao instrutor as rasões e indica, caso seja necessario, os exercícos de ordem médica próprios para melhorar o estado físico dos alunos.

Trabalhando desta fôrma, pôde-se contribuir em grande parte para despertar desde cedo nas crianças, o verdadeiro interesse e compreensão da Ed. Física; crêa-se assim, o hábito pelo trabalho físico diário. Se mais tarde êste pequeno corpo quer seguir sem tropêços nos difíceis transees da vida, é necessario dar-lhes desde já as bases para uma constituição sã e capás de enfrentar quaisquer vicissitudes.

Então se formará uma geração forte, fecunda, que produzirá homens física e moralmente capases de conduzir sua Patria pela larga estrada do progresso.

# DEZ ANOS DE

# CAMPANHA

A campanha pela educação física no Exército data de 1922, com a fundação, na Villa Militar, do Centro Militar de Educação Física, quando Ministro da Guerra o Sr. Dr. Pandiá Calogeras.

Funcionou na Companhia de Carros de Combate; a primeira fase de sua vida foi efêmera, pois que não chegou a dar sequer uma turma de instrutores. A revolução de 1922 determinou seu fechamento. Nos anos seguintes não se cogitou reiniciar essa obra. A educação física no Exército se restringiu aos Corpos de tropa e Escola Militar, nos quais havia oficiais dessas duas gloriosas turmas de 1920 e 1921, todos imbuídos da mesma fé e idealismo que os então Tenentes Newton Cavalcante e Ilidio Romulo Colonia souberam com tanta dedicação inculcar-lhe no espírito.

No Governo do Sr. Dr. Washington Luis um raio de luz aclara os espíritos, após uma visita realizada á Escola de Sargentos de Infantaria. O ex-Presidente, emocionado com uma demonstração realizada pelo então Tenente Ignacio Rolim, disse ao seu Ministro da Guerra, Sr. General Sezefredo Passos, que a questão da Educação Física, constituía um problema da máxima relevancia para a Nação e digno de ser olhado com todo carinho. Em 1929, o Ministro Sezefredo, em Aviso Ministerial, determinou a reabertura do Centro, na mesma Escola de Sargentos, onde sete annos antes o Sr. Calogeras tivera larga visão de o criar. Encarregaram-se dessa tarefa os Tenentes Ignacio Rolim e médico Virgilio Alves Bastos. Uma turma de oficiais, uma de professores públicos do Distrito Federal e outra de Sargentos foram preparadas para servirem como núcleo inicial. O Dr. Fernando de Azevedo, então Diretor da Instrução Pública do Rio, com a sua larga visão de pedagogo e com seu alto espirito patriótico, foi o maior sustentáculo no meio civil para o perfeito coroamento da obra iniciada. O método que viu aplicar era eminentemente científico. Nas bases pedagogicas, anatomo-fisiológicas e psicológicas de seu método, que é da Escola Francêsa de Joinville-le-pont, foi que esse mestre inconfundível traçou seu plano imperecível da "Reforma do Ensino", no que refere á educação física escolar.

Em 1930 o Ministro da Guerra transferiu a sede do Centro para a Fortaleza de São João, por ser o local ideal para o funcionamento de um estabelecimento de tal natureza; dotou-o de material necessário e entregou sua direção técnica ao Capitão Orlando Silva, auxiliado pelos Tenentes Ignacio Rolim, Laurentino Lopes Bonorino e médicos Drs. Virgilio Bastos e Hermilio Ferreira.

Criou Centros Regionais em São Paulo e em Minas Gerais.

O Centro Militar preparou duas turmas, uma de quarenta oficiais e médicos e outra de setenta sargentos monitores. Os Centros Regionais prepararam cinquenta monitores.

Todos esses elementos e outros de turmas supplementares, foram lançados nas linhas de Tiro, escolas de instrução militar, colégios, escolas militares e sociedades desportivas, da Capital e dos Estados, com o fim de difundir a prática da educação física. O Tenente Jair Ribeiro, no gabinete da Guerra, desdobrava-se com dedicação pela causa da educação física. A revolução de 30 fez suspender os trabalhos. Com o advento da nova Republica, o Ministro Leite de Castro, culto e patriota, tendo convivido vários annos na França e percorrido toda a Europa, encarou o problema de frente e como já de há muitos annos devia ter sido encarado, pois a verdade clara e insofismável é esta - o Brasil está atrasado em matéria de educação física mais de "vinte annos" -- haja vista os resultados que os nossos atletas obtiveram nas Olimpíadas de Los Angeles -- foram inferiores aos conseguidos pelos vitoriosos das Olimpíadas de 1912; o General Leite de Castro, inicialmente, deu ao Centro o homem de que elle tanto carecia e ao qual desde 1929 acenava insistentemente -- o velho Tenente de atletica da Escola Militar, o então Major Newton de Andrade Cavalcanti.

Uma transformação radical opéra-se pouco a pouco, o entusiasmo e a fé incomensuravel do Chefe, numa patria grande e poderosa, num Brasil são e forte, transmitiu-se ao núcleo de instrutores e á falange de alunos, oficiais, médicos e sargentos -- quasi três centenas. Corre o anno de 1931, com o Tenente Bonorino na Diretoria Técnica, instrutores dedicados como o mestre Horacio Santos, Molina, Penteado, Abilio, Prado, médicos Alvarenga, Sete, Uhirajára e Hermilio. O General Leite de Castro abre o crédito necessário para a construção do Ginásio, o General Mariante na Diretoria de Engenharia é um amigo sincero do Centro, o General João Gomes auxilia constantemente, como comandante da Região, o Coronel Raul Porto na Intendência da Guerra, tudo facilita. A Companhia Brasileira de Melhoramentos e Construção, toma a si a tarefa da construção do Ginásio; em Outubro é lançada a pedra fundamental. O anno termina, e o Centro lança pelo Brasil a fóra, cerca de cento e sessenta instrutores e monitores de educação física. O anno de 1932, é auspicioso para o estabelecimento -- é nomeado fiscal o Major Raul Vasconcelos e Diretor Técnico o Capitão Ilidio Romulo Colonia, unico official brasileiro com o curso da Escola de Joinville-le-Pont de França. Official culto, dedicado e entusiasta e ao qual se deve a orientação técnica no corrente anno; o Capitão Rolim, após brilhante curso na Escola de Aperfeiçoamento de Officiais, regressa ás suas antigas funções; o Comandante Pierre Segur volta da França não mais para a Escola Militar mas para o Centro; são nomeados instrutores os officiaes Simas, Lineu, Niemeyer, Ivanhoé Martins, Drs. Aureo Pacifico e Coelho. Os trabalhos são iniciados com mais de trezentos alunos. A Guarda Civil e Inspeçao de Veículos matriculam cem homens para a prática da educação física e dezoito alunos nos cursos normais.

Os cursos de instrutores, médicos especializados, massagistas, mestres de armas e monitores de Educação física, funcionam normalmente, há dinamismo, alegria, grande entusiasmo, o Ginásio ergue-se por fim majestoso, junto ao mar, em frente ao Pão de Assucar como moldura digna do Brasil.

## DANSA alma dos povos

A dança constitui o epitome do desenvolvimento neuro-muscular que se fizeram necessários para a vida de uma raça.

Ele cresce muito vagarosamente — através de anos e anos — até crear a expressão da alma do povo, incorporando-se á memoria etnológica, traduzindo as suas características e aspirações.

### O desenvolvimento da dança

Assim, as danças nascidas das necessidades imitativas, passaram para um estímulo religioso e se incorporaram no patrimonio dos povos. O Dr. Gulich em "The Halthful of Art Dancing" diz:-

O segredo do esplendor do povo grêgo baseava-se na dança, onde êles uniam o corpo e a alma na expressão das mais altas emoções. Os sábios da Grécia afirmavam que através da cadência e do ritmo da dança perpassavam as expressões da força e das virtudes emocionais que fixaram para sempre o seu carater e que representou oitocentos anos de vida, sem par, na historia dos povos.

A musica é ideia e a dança é a forma. O homem tem em seu organismo um estranho rádio, uma ignorada electricidade, que é o senso do ritmo e que se traduz pela dança: que é a simbolisação de uma emoção viva e forte através do gesto. Dansam, vertiginosamente, os pés vermelhos pintalgados de côres herrantes, dansam os neozelandêses, a sua dança açodada e barbara, caracterizando os seus sentimentos primitivos. Dansam os australianos nas imitações grosseiras das raças que perseguem, dansam os chinezes o povo mais grave do mundo a sua dança dos leques.

### Os diversos aspétos da dança

**ESTETICO** — A dança desde o mais remoto tempo da espécie humana tem sido, ao par de um elemento de liturgia religiosa e de atração social, também uma forma de expressão estética. A graça é o factor determinante de sua expressão. Os limites mesmo da sua expressão são determinados pela graça. Baker define assim a graça:

Uma idéa não muito diferente da beleza, pertencente á postura e ao movimento, caracterizados por inaparente dificuldade.

Dansar é regular harmonicamente as potências mentais e físicas de um corpo por uma medida de tempo e de ritmo. A dança é uma arte integral. Basta citar-se as danças modernas que é bem a simbiose de todas as artes. As creações cenográficas de Fockine e Nijinski são uma maravilha de combinações audaciosas, onde colaboram esculturas e pintura — musica e poesia. Nêlas se combinam as danças de 1830 num fundo azul chinês da dinastia de Ming. A arte da Hespanha de Velasquez ao lado de suntuosos estófos que lembram

a India e o Oriente barbara; Versalhes do Rei Sol e a Italia Florentina. A influencia que a dan a exerce esteticamente, através dos tempos e através de todas as expressões humanas, patentea-se pelos quadros de tantos e tantos pintores que se detiveram sob seu jugo. Assim, foi ilustrada através das épocas esta influencia que dão exemplos: Mesples o pintor das bailarinas ou Oppler o pintor estrangeiro dos baillets. A vida moderna, na inquietação de após guerra, trás por um lado expressões nervosas da dança social, nacida daquêle negro de Chicago — Jasbo Brown, com seu ritmo violento e que a sociedade moderna aceitou como paradigma de sua inquietude espiritual e fisica e por outro lado Karavina no "Espectro da Rosa", Pawlova na "Morte do Cinse" e Margueritte Mackain na "Dança do Fôgo" também demonstrando esta inquietude e a tendência de universalisação por outro prisma.

**RECREATIVO** — A dança deve constituir para o moderno educador não sómente uma forma social de disciplina na decoraçao intelectual. A psicologia moderna verifica que são as excitações os órgãos motores da vida e de sua euforia. As danças deveriam abrir a escola diz o Dr. Hall — seria iniciar a vida diária com destrêsa, graça e movimento e alegria.

**SOCIAL** — Primitivamente, na religião, estavam localizados objetivos concientes da dança. Com o desenvolvimento da humanidade estes objetivos se tornaram puramente sociais. No agrupar dos povos cada um escolheu, seleccionou a sua dança como uma forma de recapitulação da sua experiência emocional.

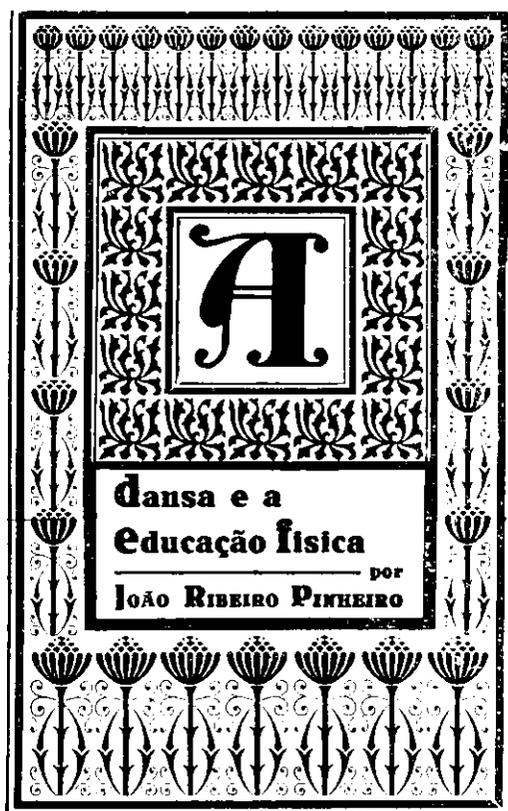
É evidente que desde o aparecimento da conciencia social da dança que as maneiras, conduta e etiqa, tornaram-se mais belas entre homens e mu-

lheres, entre as sociedade e próprios povos. No decurso das atividades do homem, sejam congressos comerciais, sejam festividades atléticas, verifica-se que o centro social dessas reuniões se faz através da dança.

**HIGIENICO** — Escritores falam da dança como preservadora da juventude, e, em verdade, tal é o seu efeito de higiene moral. A dança sugere energia e a vida na sua graça primaveril. O Dr. Gulich, já citado, fez um inquerito nos Estados Unidos sobre os seguintes motivos: 1.º se a dança popular fazia as creanças felizes; 2.º se as danças populares eram saudáveis. E as respostas foram afirmativas.

As vantagens da higiene fisica da dança saltam aos olhos de qualquer um: a) os exercícos são normais e naturais; b) aumenta a circulação, respiração, movimentos abdominais, evita pés chatos, impede ptôsis; c) ligada á boa música produz bom temperamento.

**EDUCACIONAL** — Se formos encarar a dança como aspéto puramente educacional éla se tornará demasiadamente técnica, quiçá severa. No entanto éla deve ser concebida como uma expressão muscular, original e espontanea dos estados internos, advinda, não pela obrigação de executá-la, mas pelo seu próprio prazer, pela poesia espontanea do movimento. O corpo, comum agente desejo e do sentimento, não faz como tem sido exposto, todo o uso possível do movimento muscular, mas preferencialmente aquêles que tem tido ação no seu passado. Assim, por razões



biológicas, a dança tem sempre mais interesse do que a ginástica basta, o seu grande passado humano.

## A DANSA COMO EDUCAÇÃO FÍSICA

Arnold, no seu livro "Method Teaching" expõe como se deve ensinar a dança, usando dos dois métodos conhecidos: o analítico e o sintético, instrutor devendo aproveitar os dois concomitantemente. O analítico para ensinar parte por parte, tendo o inconveniente de ser um método pobre em pedagogia. Assim o interesse e a atenção da classe só pôde ser mantido pelo método sintético. Ainda que este método traga o vício de fixar, muitas vezes, o desenvolvimento das faltas. Contudo, deve-se primeiro ensinar, o movimento das pernas e dos braços, separadamente, e depois ligá-les e evitar sobretudo e, principalmente, a dependência do instrutor. O espírito da dança deve ser mantido a todo transe, pois ele, é diferente do espírito da ginástica. O espírito da dança exige alegria e recreação, fóra da expressão normal que uma aula de ginástica o exige também. O espírito da dança é a própria vida e isso se compreende bem quando se executa uma dança nacional pois que ela tem grande poder de homogenizar os caracteres e as tendências pessoais dos executantes. A dança nacional vem do fundo da experiência do nosso sub-consciente, portanto representa a natureza íntima de cada ser, que vem a fluxo com todo "encantamento do coração". O efeito emocional dessas danças é ilustrado superiormente pela dança de guerra dos selvagens. O movimento é a alma materializada da vida. A be-

lêsa do movimento é a linha que se converte em turbilhão; é a musica escrita por gestos, é o espirito creado e cosmico, que se revela.

A dança tem em si todos os valores primários da ginástica: disciplina, higiene, educação, correção e recreação. A vantagem da dança sobre a ginástica é que enquanto a primeira é artificial a segunda é natural e plástica, trocadora, onde se compreende a dança no ponto de vista da educação física: a) promover as danças com fins educativos; b) de acordo com o agrupamento potencial de cada classe e c) seu progresso pedagógico; c) procurando realizar com danças nacionais estilizadas.

No mundo inteiro se reconhece hoje o valor da dança como elemento de educação física, principalmente para a mulher. Basta ver uma simples resenha dos principais metodos seguidos:

- Ginástica harmonica, de Mme. Irene Popard;
- Ginástica rítmica helênica, de Issadora e Raymundo Ducan;
- Ginástica dança, de Melle. Odic Kintzöl;
- Danças Gínicas, de Jeanne Rensay e do Professor Payssé;
- Ginástica artistica e racional de Mlle. Dissart;
- Danças Ginásticas, de Démény e Sandoz;
- Euritmia, de Rudolf Steiner;
- Ginástica rítmica de Jacques Dalcroze.

Se isto não bastasse poderíamos citar que todos os povos procuram estilizar as suas danças com o fim da educação física. E como prova desta asserção transcrevemos aqui três danças nacionais, assim organizadas.

### DANSA HOLLANDEZA

PRIMEIRO PASSO Pares em colúna com ambas as mãos entrelaçadas.

- I 1. Fundo obliquamente para esquerda.
- 2. Ponta pé, com pé direito em direção à esquerda, tocar o calcanhar no chão.
- 3. Saltar no pé esquerdo.
- 4. a 6. Idem para a direita.
- II 1 a 6. Correr para a frente.
- III 1 a 3 Igual I 1 a 3.
- 4 a 6. I 4 a 6.
- IV 1 a 3 a) Saltar com os pés juntos (Pausa).
- b) Saltar enfrentando-se, flexionando o tronco, separando as pernas, braços para trás.
- c) Sentido.

SEGUNDO PASSO Parceiros enfrentando-se.

- I 1 a 3. Mesmo que no primeiro passo.
- 4 a 6.
- II 1 a 6. Correr em semi-círculo para direita, trocando de lugar com o parceiro.
- III 1 a 3 Repetir I 1 a 3.
- 4 a 6. I 4 a 6.
- IV - Repetir 1 a 3 do primeiro passo, exceto que no terceiro seguram ambas as mãos uns dos outros.

### DANSA INGLESA

POSIÇÃO INICIAL Em grupos de quatro, com os parceiros de frente um para o outro.

- PRIMEIRO PASSO:
  - I 1 a 4. Correr para a frente.
  - 5 a 9, 3 trás.
  - 9 a 16 Repetir.
  - II 1. Pé esquerdo para a esquerda.
  - 2. Saltar para a esquerda no pé esquerdo levantando pé direito.
  - 3 e 4. Opposto.
  - 5 a 8. Dar uma volta pela esquerda com saltos.
  - 9 a 16 - Repetir 1 a 8.
  - III De frente para fóra dar a mão ao companheiro do lado.
  - 1 a 4. Correr para fóra.
  - 5 a 8. Meia volta e voltar.
  - 9 a 12. Repetir 5 a 8 do II.
  - IV De frente para os lados, dar a mão ao parceiro.
  - 1 a 4. Correr para os lados.
  - 5 a 8. Meia volta e voltar.
  - 9 a 12. Repetir 5 a 8 do II.
- SEGUNDO PASSO:
  - I 1 a 8. Correr para frente, passar por trás do companheiro e voltar.
  - 9 a 16. Repetir.
  - II Repetir I, III e IV do primeiro passo.
  - III Repetir II, III e IV do primeiro passo.
  - IV Repetir I, III e IV do primeiro passo.
- TERCEIRO PASSO:
  - I 1 a 8. Correr para frente, entrelaçar o braço com o companheiro, girar e voltar.
  - 9 a 16. Repetir.
  - II Repetir I, III e IV dos passos anteriores.
  - III Repetir II, III e IV dos passos anteriores.
  - IV Repetir I, III e IV dos passos anteriores.

### DANSA HUNGARA

POSIÇÃO INICIAL Em círculo.

- I 1 a 8. Saltitos para esquerda separando e juntando os pés.
- 9 a 16 " " direita " " e juntando os pés.
- II 1 a 4 Quatro passos para dentro, levantando as mãos e gritando ah!! no 4.º passo.
- 5 a 8. Quatro passos para fóra, de costas.
- 9 a 16. Grupos de 2, confrontando-se, segurando pela cintura com a mão direita, levantando a esquerda, dar 3 saltos, alternando os pés, para a esquerda em círculo.
- III Braços esticados para os lados horizontais com mãos dadas.
- I Meio fundo para o centro levantando os braços do centro.
- 2. Unir os pés para dentro levantando os braços de fóra.
- 3. Repetir 1.
- 4. Repetir 2.
- 5 a 12 Quatro passos semelhantes para fóra.
- 13 a 20 Quatro passos semelhantes para dentro.
- 21 a 24. Dois passos semelhantes para fóra.
- IV 1 a 4. Mesmo que II 9 a 16.

Daqui lançamos um apêlo aos cultores da educação física para que, seguindo êsse exêmplo tão necessário e tão brilhante, consigam estilizar e converter para a educação física as danças do Brasil. O cateretê o batuque o samba...



# COMO FAZER A PROVA FISIOLÓGICA EM CAMPO

Pelo 1.º Tenente Dr. AUREO MORAES

Das provas fisiológicas para o controle médico do treinamento físico, uma delas, feita em campo, consiste na verificação das reações do aparelho circulatório, mediante um esforço "standard".

O esforço tipo é uma corrida de 200 metros, em passo acelerado, de modo que o percurso seja feito em 55 segundos. As reações visadas são a frequência do pulso e a pressão arterial. As reações do aparelho respiratório não são medidas no C. M. E. F., por serem facilmente alteráveis pela vontade do próprio paciente, que entretanto não pôde influir voluntariamente sobre as outras acima aludidas.

Um arterio-tensiófono manométrico especial, usado neste Estabelecimento, permite que esta prova seja feita por grupos de quatro indivíduos.

A técnica é a seguinte: quatro indivíduos em repouso sentam-se em torno de uma mesa onde se acha o aparelho. Um médico toma a pressão arterial máxima e mínima de cada um, enquanto outro conta as respectivas pulsações, registrando-se os resultados nas fichas correspondentes.

Os examinandos então se dirigem a passo lento para o local de partida da corrida citada, onde aguardam 3 a 4 minutos os sinais de saída, que são dados sucessivamente para o 1.º, 2.º, 3.º e 4.º, com uma diferença de 30 segundos um do outro.

As chegadas são também sucessivas, com 30 segundos de espaço entre um e outro, tempo suficiente para que o observador tome a pressão arterial de cada um, enquanto o outro conta o número de pulsações.

Tomados pressão e pulso do 4.º examinando, já serão decorridos dois minutos. Volta-se a observar o 1.º, depois o 2.º, etc., tal como está referido acima. Cada examinando é observado, portanto, de 2 em 2 minutos. Estas operações só cessam, quando os dados sobre pulso e pressão forem iguais aos do estado de repouso anteriormente registrados nas fichas, o que corresponde à volta à calma.

No C. M. E. F., a maior parte dos alunos voltam à calma em 5 minutos, o que é uma boa condição de treinamento.

Tem-se observado que os atletas em fôrma voltam à calma em um tempo médio de 3 minutos.

A volta à normal em 10, 15, 20 e mais minutos indicam estado de fadiga mais ou menos acentuado ou algum estado mórbido incipiente, que compete ao médico averiguar.



Um aspecto da prova

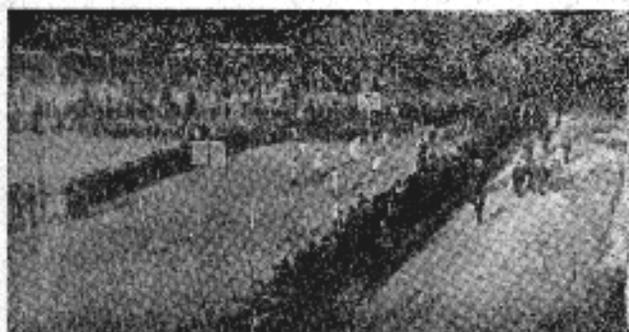
# C a m p o s

# de Jogos

## O QUE É UM CAMPO DE JOGOS

Um campo de jogos se presta à finalidades diversas. Para uns é um recreio estabelecido nos bairros pobres, para divertimento dos que ali habitam; para outros, um novo atrativo nos praças e parques públicos; outros julgam que é um lugar onde sómente crianças podem brincar e assim poderíamos seguir mencionando outras definições.

Né que se refere funções ás dos campos de jogos, também se pôde encontrar uma grande variedade de opiniões. Alguns re-



saltam os benefícios higiênicos que nêles se pôdem obter; outros os derivados da prática dos exercícios físicos e desportos; outros a função moral e social que têm e ainda há outros que só vêm seu aspecto recreativo.

Todos êles encaram a finalidade dos campos de jogos com pontos de vista muito limitado, não se dão conta que essas funções devem ser acrescidas de outras para satisfazer o característico de um campo de jogos bem organizado e melhor dirigido.

Para nós, um campo de jogos é uma instituição onde inteligentemente se guiam os impulsos instintivos do menino pelo jogo, e onde a natureza e a vida da criança e a do jovem encontram uma ampla e saudavel expressão. Esta enfeixa o desenvolvimento intelectual, o das emoções, o da vontade, o dos rasgos individuais e sociais, etc.

As necessidades da infancia determinam o que deve compreender um campo de jogos e quais devem ser suas funções; as necessidades de exercícios e a recreação dos adultos agregam outras funções que têm relação principalmente com a saúde e o entreter da comunidade. O campo de jogos é um centro recreativo na ampla aceção da palavra, onde os impulsos de recreação pôdem ser satisfeitos de uma maneira sã e saudavel e é por esta razão que deve compreender as necessidades e os anseios da criança e do desenvolvimento das exigências sociais, físicas e de recreação dos adultos.

## FINS

Os fins principais são os seguintes:

1.º — Desenvolver uma saúde robusta, mediante o estímulo de uma vida sã e ao ar livre.

2.º — Desenvolvimento de coordenação neuro-musculares e das funções normais do nosso organismo, especialmente as de nossos órgãos vitais, por meio de rigorosas atividades.

3.º — Despertar o interesse, emoções e entusiasmo mais profundos, por meio daquêlas atividades, que contribuirão para o desenvolvimento do sistema nervoso do homem ao qual se ligam em completa afetividade.

4.º — Desenvolver a prática de cortesia e da bôa amizade por meio das relações sociais que neles se formam, que são mais perduráveis e mais consistentes que as formadas em quaisquer outras circunstancias.

5.º — Cultivo de tendências morais por meio de formação de bons hábitos de vida, adquirindo lealdade e fidelidade, o que constitui em realidade a base sôbre a qual repousam a moralidade social e bôa cidadania.

6.º — Cultivo de um sentimento especial de aprêço do prazer e da alegria da vida, que é um recrear são do espírito, por meio da qual poderiam adquirir-se as virtudes que farão com que o trabalho futuro se realize com o mesmo espírito que quando se joga.

## É NECESSARIO TER UM PROGRAMA DE ATIVIDADES

O campo de jogos que não tem um programa a realizar não faz uma obra construtiva e tende a se converter num lugar onde as crianças perdem ociosamente o tempo. É impossível realizar alguma coisa sem se ter uma ideia do que se vai fazer e, ao contrário, as ideias definidas tendem a se transformar em acontecimento reais. O campo de jogos não é uma exceção a a estas verdades. O Diretor ou Mestre de um campo de jogos deve ter uma ideia clara do que pretende realizar, para ajustar seu programa diário de atividade á dita ideia.

Em um campo não é absolutamente necessário ter horários especiais indicando que á tal hora será tal e tal coisa, desde que há a considerar certos fatores, que poderão ou não ser favoráveis á execução do programa, que é preciso é que o Diretor decida "hoje se fará tais e tais cousas", e terá que ajustar o programa



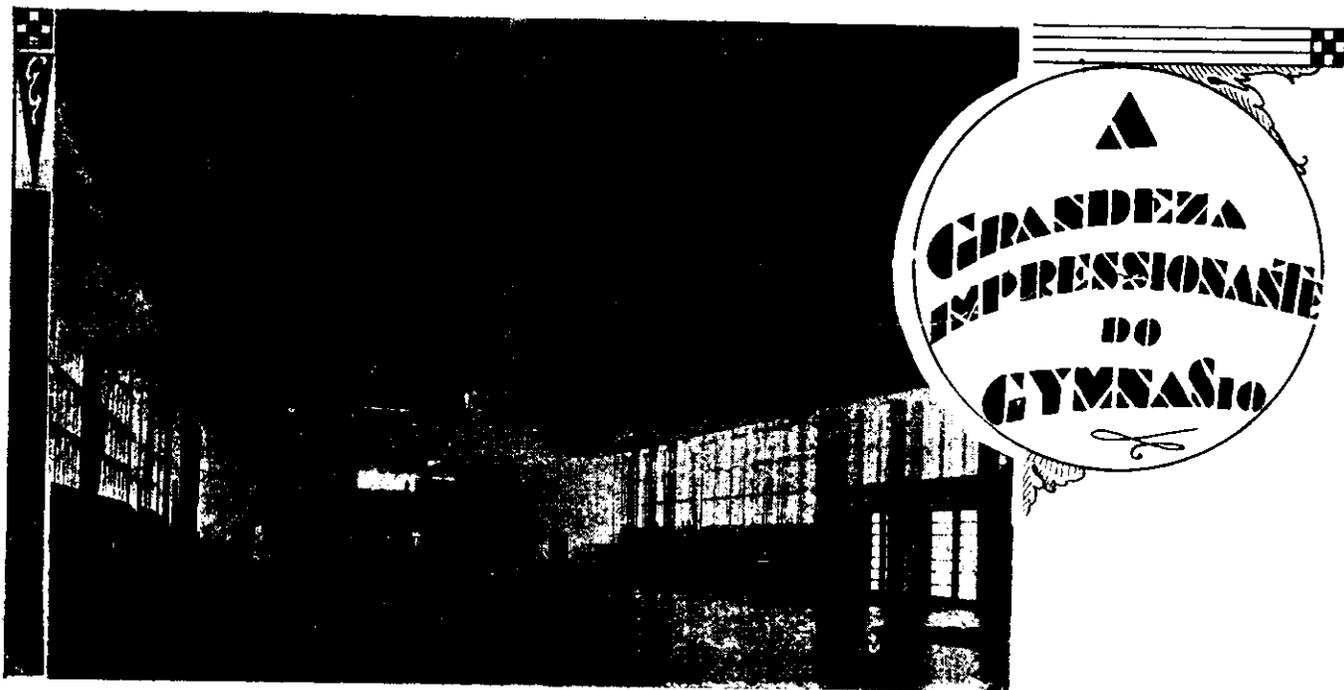
dêse dia á realização do penssido. Entende-se então que um horário minucioso não é essencial, é necessário um programa de cousas a realizar.

Todo jogo representa uma fôrma elementar de atividade, caracterizada pelo seu espírito de liberdade. O homem primitivo não tinha assim como o menino moderno não tem, um plano definido a executar, no dia, no mez ou no ano. Eles não são estimulados por motivos ulteriores; só dependem do estímulo de necessidade imediata. Esse programa de qualquer classe sempre encerra um propósito a obter.

# A Associação Brasileira de Imprensa

por intermedio do seu Presidente, que teve a ventura de assistir á inauguração do Ginásio Leite de Castro, forja civica onde refempera os musculos a mocidade militar do Brasil, vem trazer a V. S. a admiração e aplausos por essa obra, que póde ser reputada uma das mais importantes dos ultimos tempos. Materialmente elegante, confortavel e sobria, dirigida pela nossa mocidade militar cheia de tão bélo entusiasmo, será em breve futuro uma das mais importantes escolas de brasilidade e de civismo.

(Trecho de officio enviado  
ao Cel. Newton Cavalcanti)



Os banheiros dispõem de 11 chuveiros e outras tantas bicas, tendo algumas destas dispositivos afim de receber tubos de borracha por duchas locais. Um recipiente existe destinado a receber a roupa usada conduzindo-a á lavanderia que por sua vez lava-a diariamente e, desta forma, tem o alúno no dia seguinte, a roupa no seu saco cabide em condições de ser utilizada satisfazendo assim, a todos os preceitos de higiene.

Cada vestiário dispõe ainda de aparelhos sanitários suficientes para a satisfação das necessidades fisiológicas.

Bebedouros higiênicos e espelhos completam as suas instalações.

Em cada cabeceira os vestiários podem se comunicar entre si ou ficarem independentes, para isso têm êles entradas e saídas próprias não só para o salão de ginástica, como para o exterior. A vantagem desta independência se evidencia quando por exêmplo se deseja utilizá-los ao mesmo tempo, por elementos de sexos diferentes.

Ainda em cada cabeceira encontra-se, uma barbearia dotada das mais modernas instalações para os serviços dos vestiários dêste lado. Assim na ála esquerda está situada a destinada aos oficiais e na direita aos sargentos.

Vestiários para os instrutores com todas as instalações completam de cada lado as dependências do andar térreo. Estas dependências dispõem de tudo o que se pôde exigir para compartimentos desta natureza.

Na ála direita no primeiro andar está localizada a sala das conferências dotada de uma aparelhagem para projeções cinematográficas mudas e sonoras, destinadas a ilustrar as disciplinas que aí são esplanadas. Poltronas especiais com dispositivo para se tomar notas das aulas estão aí instaladas em número suficiente para as necessidades escolares. Ainda neste andar encontram-se um compartimento estinado a filmotéca e outro á cabine do operador cinematográfico.

Janélas e portas completam estas dependências e facilitam a sua utilização.

Na ála esquerda, no primeiro andar estão localizados os gabinetes médicos entre os quais se des-

taçam os de anatomia, fisiologia, biométria, fisioterapia, raio X e o de bioquímica, dispostos de modo tal que comportam os variados aparelhos necessários a organização das fichas e o contróle, antes, durante e depois do exercício.

No segundo andar desta ála fica a bibliotéca dos oficiais e sala do Consêlho tendo de cada lado uma sala nas quais estão alojados a redação da revista que se publica mensalmente na Escola e o bibliotecário com o arquivo. Do outro lado neste mesmo andar está a bibliotéca dos sargentos que atualmente acha-se ocupada com a administração e diretoria técnica.

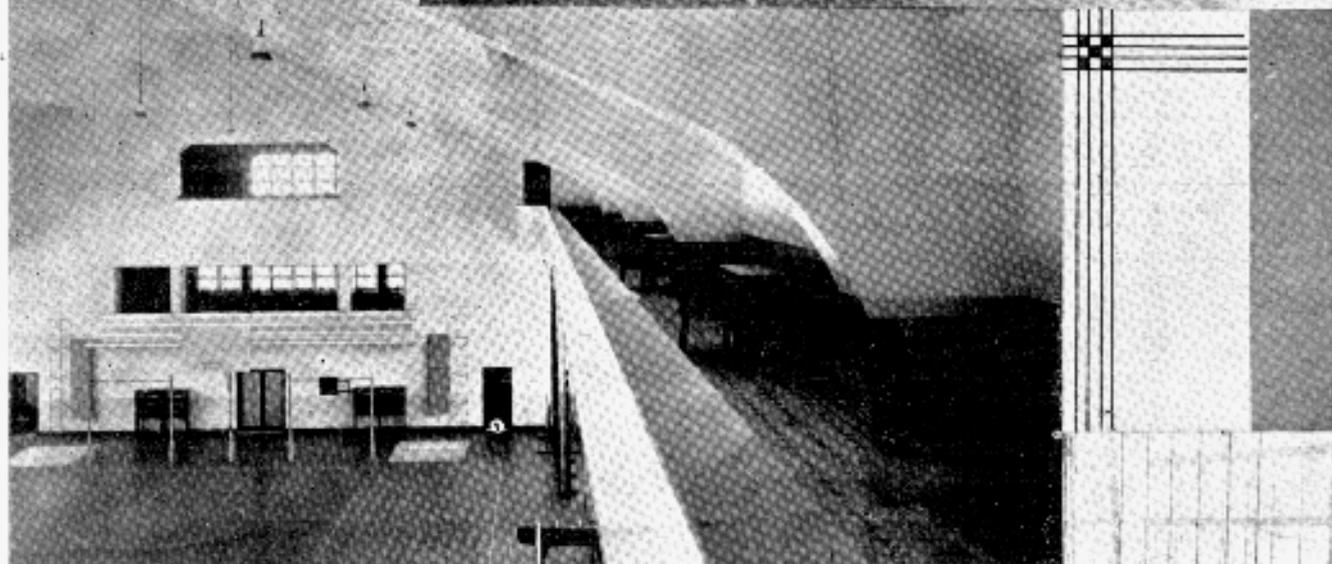
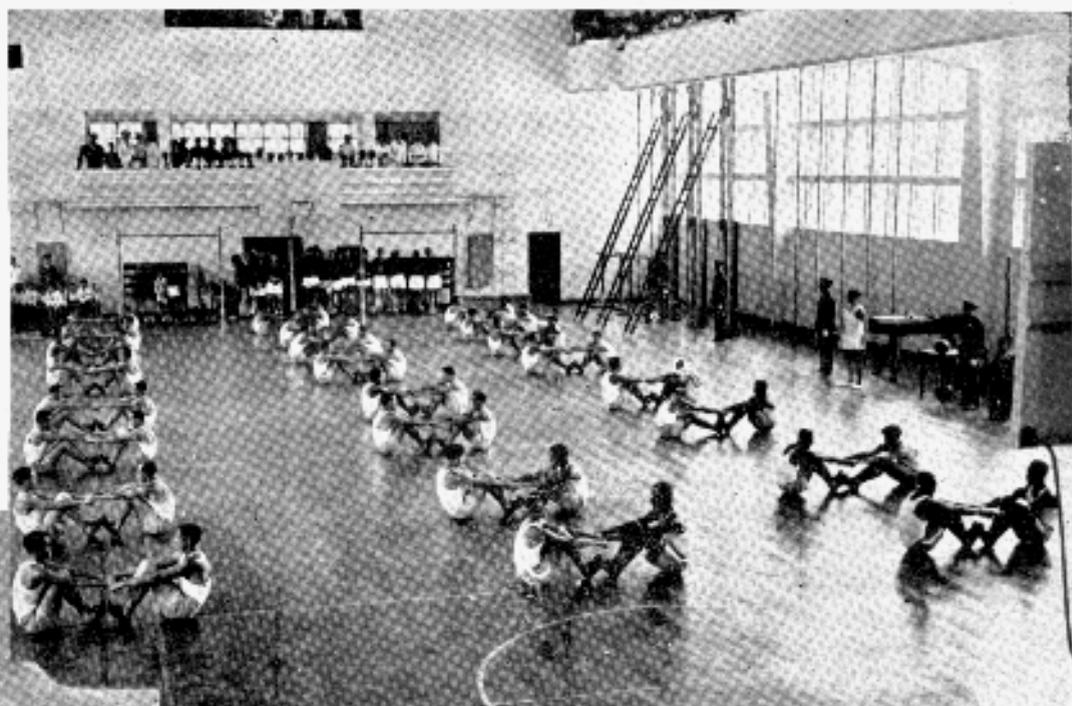
Ligando as bibliotécas correm ao longo do salão do ginásio, a seis metros de altura, duas galerias onde se encontram, de um lado, um mobiliário destinado ao repouso dos alúnos e leituras recreativas e, do outro, mesas destinadas aos instrutores. Estas galerias servem também para localizar a assistência dos trabalhos que se realizam no salão de ginástica.

Todos êsses compartimentos estão providos de moveis que foram estudados para os fins a que se destinam e presidiu o mesmo critério á pintura, condições de luz, ar, etc. A parte técnica está em harmonia com a estética e arquitetônica. Na parte exterior do edificio, estão, emoldurando o corpo central, o bar, de um lado e a lavanderia de otro. Ambas têm na sua parte superior uma terrasse que se destina as mesas para refeições e refrigerantes, ao ar livre. Mobiliário e instalações próprias ornam estas dependências. Todo êste conjunto constitutivo do ginásio Leite de Castro que, a nosso vêr, satisfaz as mais exigentes condições de ordem técnica, estética, arquitetônica e higiênicas, não deixou também de preencher a de ordem economica cujo custo total excede a todo calculo, o mais otimista.

O edificio em questão está em condições de prestar á Educação Física e Desportiva os mais assinalados serviços não só porque reúne todas as características de um ginásio moderno, como também, porque é o primeiro edificio da futura Escola de Educação Física, cujo fim é preparar os elementos que vão formar o núcleo de arquitétos que vai aprimorar o tipo racial brasileiro do futuro.

# ASPECTOS DA AULA

INAU-  
GU-  
RAL





**Os  
momentos  
solennes  
da  
inaugura-  
ção**

# ALICIAS DAS NAÇÕES

**A secção de Hygiene da Sociedade das Nações levando em conta a oportunidade incontestada da Educação Física nomeou uma comissão chefiada pelo notavel Dr. Piasech, diretor da universidade de Poznan, para investigar o seu estado e problemas entre os paizes da Europa. Trata-se de um documento de alto valor scientifico que achamos de todo o interesse vulgarisal-o.**

(Continuação do numero anterior)

\*\*\*

(SUECIÁ)

um seculo. O Instituto de Stockolmo era já quasi centenario quando conseguiu aqui e ali, se aproximar deste modelo, ou mesmo iguala-lo.

Ao mesmo tempo, os dirigentes do movimento na Suecia aperceberam-se dos defeitos inerentes á antiga organização. Uma Comissão official estudou longamente o problema da reorganização, e suas principais propostas consistiram na abolição dos cursos de ginastica medica, assim como a transferencia dos estudos teóricos fundamentais (anatomia, fisiologia, etc;) para a Escola de Medicina. O Instituto (ou antes a Escola Superior de Educação Física — tal seria o seu novo nome) receberia uma propriedade digna do seu papel mundial, com uma construção magnifica, que está projetada para o de Stockolmo.

Infelizmente, a crise economica, que nem mesmo poupou os paizes neutros durante a guerra mundial, foi a causa de que hoje, sendo já passados dez anos da publicação detalhada do dito projeto, esta realisação ainda não foi começada.

Durante muito tempo o Instituto Central foi o unico centro de formação dos especialistas. Mas o desenvolvimento da ginastica escolar e medica tornou-se tão grande que depois do começo do seculo se abriram dois Institutos, graças á iniciativa privada, cujo fim e programa são quasi iguais aos do modelo, mas que não aceitam sinão alunas. Todos dois gozam de grande prestigio, graças aos resultados obtidos. Em Stockolmo é o Instituto do Dr. ARVEDSON, e em Lund o do Maj. THULIN, do qual já falámos a proposito do seu trabalho sobre a synthese dos métodos modernos.

A parte scientifica, e principalmente a fisiologica aplicada ás necessidades da educação física, achariam, assim como a parte pratica, condições ideais no edificio novo. A' espera disso, nas condições modestas de hoje, os mestres suecos fornecem, com o auxilio das Universidades e da Escola de Medicina de Stockolmo, trabalhos de uma grande importancia para a nossa especialidade. Ao ldao do

Professor JOHANSSON, são sobretudo os Drs. ABRAMSSON e LILJESTRAD que estudam estes problemas.

2 — ITALIA — A primeira escola Normal de Ginastica foi fundada em 1861, em Turim. Mais tarde, o Governo abriu Institutos analogos em Roma e em Napoles. Em 1909, um novo regulamento lhes dá, com o curso biennial, um programa assegurando um ensino muito serio. A maior parte dos especialistas ativos de hoje em dia passaram por essas Escolas.

Em 1923, as Escolas de Turim, Roma e Napoles foram abolidas. Três annos mais tarde, a Faculdade de Medicina de Universidade de Bologne abriu uma Escola Superior de Ed. Física (diretor — Prof. OTTOLENCI) em curso bional. Ao mesmo tempo, organisaram af tambem cursos de um ano, consagrados ao aperfeiçoamento de nédicos nas questões médicas e higienicas da educação física. Enfim, a organização Balilla, ao qual o Governo tinha confiado (vêr artes) toda a obra de educação física, inaugurou, no começo do ano corrente, a Escola Superior de Educação Física. Ela está abrigada por enquanto no local da Escola Militar Roma — Farnesina; mas seu edificio proprio (em proporções que parecem passar tudo que ha neste genero na Europa) está já em vias de construção. A Escola dá cursos bienais; seus melhores alunos poderão, depois de um terceiro ano, obter o grau de doutor. A escola Superior Militar de Educação Física, em Roma — Farnesina, fundada em 1929, teve a feliz, sorte de aproveitar os vasto terrenos e edificios magnificos dum velho e luxuoso estabelecimento nacional de tiro, que foi reconstruido de uma maneira a dar satisfação a todos os postulados modernos. Ha cursos de três menses, para a formação de instrutores-assistentes, então os quais os melhores são aproveitados para seguir o curso de nove menses.

No que diz respeito á ciencia italiana, já falámos da enorme influencia que o Prof. Mosso exerceu sobre a educação física do mundo inteiro, pelas suas investigações sobre o trabalho muscular (e notavelmente a fadiga), e tambem pelos seus excelentes trabalhos, onde estão discutidos os problemas de nosso dominio. Sua Obra está continuada, entre outras, pelo laboratorio perfectamente aparelhado da Escola de Farnesina (Professor. PAOLINI, Dr. CASSINIS) ao qual se juntará dentro em pouco o laboratorio da Escola civil recentemente fundado.

3 — NORUEGA — Em 1870, a capital norueguêza foi dotada de uma Escola Central de Ginastica, organizada á maneira do Instituto de Stockolmo, com cursos bienais, formando: instru-

tores para o exercito, e educadores físicos dos dois sexos para as escolas. Presentemente, sua direção esta confiada ao Maj. PLERTZEN, eminente pedagogo e autor de obras notaveis. Em que diz respeito á ciencia norueguêza, já mencionamos as buscas antropometricas do Dr. SCHIOLTZ, sobre a mocidade escolar. Assim tambem as mensurações do Professor SCHREINER e de Mme. SCHRLINER não tardarão a exercer sua influencia sobre a educação física.

4 — GRAN-BRETANHA — Como em outros paizes, o desenvolvimento dos centros em questão se caracteriza, nas ilhas britannicas, sobretudo pela ingerencia minima do Governo. Uma dama sueca, Mme. BERGMAN OESTERBURG, começou o movimento, fundando em 1885 a primeira Escola Normal de Educação Física, primeiro em Hampstead, depois em Dartford. Mais tarde, outras seguiram-lhe o exemplo, e tão bem que dispõem hoje de uma série de escolas feminina neste genero, providas de internatos, situadas na maior parte no interior, e dando uma solida instrução de três anos. Rapidamente se chegará a eliminar os estabelecimentos de qualidade inferior, sem o auxilio das autoridades, organizando uma inspeção autonoma como a da Ling Association, da qual já falámos.

Assim, as escolas secundarias e normais de moças são providas de um estado maior de educadoras físicas da melhor classe. Dá-se diferentemente nas escolas para rapazes. A velha tradição esportiva destas escolas trás toda a facilidade no encontrar, entre o corpo de ensino, instrutores para os diferentes ramos dos esportes escolares. Mas, para a ginastica, precisam se contentar com professores formados num curso de ferias; os cursos de maior duração, organizados pe o Governo, não reuniu candidatos suficientes.

A Escola Militar de Educação Física de Aldershot, fundada em 1861, exerceu recentemente uma influencia, soberana sobre todo o movimento, fornecendo instrutores não sómente para o exercito mas tambem para as escolas e Sociedades. Ela trabalha presentemente com um curso de três menses, fornecendo a grande massa dos instrutores assistentes. Os melhores dentre elles são em seguida escolhidos para fazer um curso superior da mesma duração.

Os centros britannicos para a formação de especialistas não têm, até hoje, aberto centros científicos, não tendo os seus laboratorios por fim sinão o ensino e o controle immediato dos resultados obtidos. Mas, doutro lado, a ciencia britannica mostra sempre o maior interesse pelos problemas fundamentais da fisiologia do

# EDUCAÇÃO FÍSICA

exercício físico. Para falarmos dos nomes mais eminentes, nos últimos tempos, é suficiente mencionar os trabalhos do Professor Hill, Bainbridge e Cathcart.

5 — TCHECOSLOVAQUIA — Em 1681 foram organizados em Praga dois cursos bienais — um tcheco e outro alemão — tendo em vista a formação de educadores físicos para as escolas secundárias e normais. Em 1913 foram nêles admitidas moças. Em 1919 levaram a duração do curso a três anos, e ajuntaram-lhe uma instituição semelhante á de ERKO. Prepararam pouco a pouco as condições necessárias para fundar um Instituto Nacional de Ed. Física, enviando ao estrangeiro os jovens especialistas escolhidos, preparando terrenos para suas construções e estádios, etc.

Uma outra preparação ao futuro movimento, mais científica, consiste na admirável organização dos exercícios físicos de estudantes, Posta em movimento pelo Dr. SMOTLACHA, largamente subvencionado pelo Governo, éla compreende presentemente mais ou menos 12.000 estudantes tchecos, o que corresponde a 73 % do numero total dos estudantes inscritos nas Universidades, Escolas Politecnicas, etc.

Em 1920 foi fundada uma Escola Militar de Educação Física em Praga. Ela dá cursos de três mēses primeiramente, e de cinco em seguida. Também o caráter social dos alunos tende a melhorar. Chegaram a limitar o acesso aos oficiais do exército ativo e adjuntos. Em 1922 foram organizados cursos de esgrima em separado.

6 — PAIZES BAIXOS — Em 1916 o Governo fundou a Escola de Esporte e de Ginastica para a Marinha, em Willem-

soord; três anos mais tarde, em Utrecht, uma Escola do mesmo genero para o exercito. Para as duas escolas, foi nomeado director o Capitão Dr. van BLIJENBURGH. Já assinalámos que éle introduziu af o método suéco. Ajuntemos que éle se distinguiu como autor de numerosos livros e artigos. Infelizmente ambas as escolas foram logo fechada (1927).

Em seguida foram abertas duas escolas normais civis, sem outra apoio da parte do Governo sinão a autorisação de conceder os diplomas. O Dr. REYS fundou a primeira, em Haya, em 1922. Três anos mais tarde, foi a "Academia de Educação Física" em Amsterdam (reitor — Dr. NIEUWENHUYNS). Instituíram cursos de três anos, conduzindo aos diplomas para o ensino secundario; a Escola de Amsterdam projéta, além disso, uma prolongação de 4 anos mais e graus academicos.

Duas Universidades holandēsas tomaram parte no movimento, por concessão ou dimas de congregação. A Faculdade de Medicina da Universidade de Leyde nomeou em 1922 o Dr. REYS docente privado de ciencia de educação física; a mesma honra foi concedida pela Faculdade de Letras na Universidade de Utrecht ao Dr. van BLIJENBURGH, um ano mais tarde.

Para os paizes europeus não visitados, ajuntemos que na Hungria, recentemente, foi fundada uma Escola Superior de Ed. Física, compreendendo cursos triennais (director — Dr. SEUKOVATHY). Na Russia, três centros de investigação científicas e de formação de especialistas firmam organizados em Leningrado, Moscou e Kiev. A Rumania constituiu uma transição com o grupo de organização universitaria. Seu Instituto Nacional de Ed.

Física de Bucarest está dividido em três seções: universitaria, pedagogica e militar, sendo que a primeira distribue graus academicos até o doutorado.

Passando ao grupo de paizes onde a formação de especialistas e os laboratorios especiais, consagrados aos problemas de educação física são organizados mais ou menos pelas Universidades, devemos avisar que a nossa divisão está longe de estar plenamente exáta. Assim como no grupo precedente temos pontos aqui e ali que conduzem á Universidade, ou ao menos aos estudos universitarios, aos graus, etc., acharemos nos grupos seguintes inumeras vezes, ao lado da organização universitaria, a organização extra-academica, não sómente para a formação de instrutores militares mas também de professores para as escolas.

Dizem respeito a sessão preparatória antes de uma competição. A restrição aí recá i principalmente no fato de ser a sessão preparatória viva, isto é, ser rápida e intensamente conduzida, o que se explica pela necessidade de ficar a equipe com o organismo rapidamente aquecido e preparado para a competição. Esta rapidêz pôde ser conseguida com a aceleração do ritmo.

a) **Basket-ball** -- Fazer executar uma sessão preparatória, seguida, para todos, de alguns lances a cesta.

b) **Foot-ball e Rugby** -- Fazer executar uma sessão preparatória bastante viva, de

modo a permitir a equipe estar em ação desde o início da competição.

Exercícios componentes:

Flexionamentos de braços, pernas e tronco;  
Corridas rápidas de 20 a 30 metros; respirar amplamente;

Manejo rápido da bola.

c) O **water-polo**, apesar de ser um desporto coletivo, deve, pela natureza do meio em que é praticado, participar dos característicos da sessão preparatória de natação.

Recapitulando tudo que já foi exposto, apresentamos o quadro da pagina anterior.

---

---

# A EUGENIA E A CONSTITUINTE

---

---

A Comissão Central Brasileira de Eugenia, constituída na capital da Republica para o estudo e propaganda dos ideais de regeneração física e moral do homem, aproveitando o momento em que debatem idéas e princípios a incluir na futura lei básica, apresentou as proposições abaixo, que "mutatis mutandis", concordam, nos seus pontos fundamentais, com as sustentadas pela Comissão da Sociedade Alemã de Higiene Racial, instalada a 18 de Setembro de 1931.

As proposições são as seguintes:

1) As condições somato-psíquicas de todos os indivíduos e do povo, em geral, dependem, essencialmente, das suas disposições hereditárias.

2) O progresso bio-social de um povo assenta-se, portanto, na preponderancia das gerações de indivíduos "bem dotados" sobre as de indivíduos com deficit dos caracteres otimos, transmissíveis por hereditariedade.

3) A eugenia, nestas condições, proclama absolutamente necessário envidarem-se todos os esforços tendentes á conservação e á multiplicação das familias bem constituídas e de próles sadias de "bem dotados", combatendo as causas que concorrem para dificultar a sua existência, e a sua função geradora útil á nacionalidade.

4) Para assegurar essa conservação e sua multiplicação impõem-se medidas de protecção económica a tais familias.

5) Auxílios pecuniários aos órfãos de pais que se salientaram pelo seu valor e pelas suas obras, quer tenham sido trabalhadores manuais, artisticos ou intelectuais, a criterio de uma junta que terá em conta o cabedal hereditário ótimo dos referidos pais.

6) Direitos de sucessão que favoreçam os trabalhadores dos campos, no sentido de garantir a estabilidade económica das familias sadias e prolíficas de agricultores e de criadores.

7) Medidas legais que facultem o casamento, na idade mais favcrável e precóce possível para a procriação, de todos os indivíduos considerados eugenizados e de valcr intelectual comprovado.

8) Seleção rigorosa para os candidatos a cursos academicos e para os cargos públicos, tendo em vista premiar os indivíduos somato-psíquicamente superiores, de moral reconhecida e de boa linhagem no sentido eugénico.

9) Impedimento ao casamento dos indivíduos patentemente degenerados, tarados e dos que, pelos seus antepassados, provenham, evidentemente, de ascendentes com cabedais genotípicos incompatíveis com boa progeneritura.

10) Afim de que as proposições acima mencionadas possam ser adotadas e postas em prática nas escolas primárias paulatinamente, impõe-se imediata instrução e educação eugénica nas escolas primárias e nos ginásios, sobre assuntos de biologia humana, hereditariedade e eugenia. Nas escolas normais e superiores será obrigatório esse ensino, acompanhando a organização de arvores genealogicas de indivíduos sãos e de indivíduos degenerados, para provar a necessidade imperiosa da campanha eugénica e evidenciar a responsabilidade inerente ao ato da geração.

11) O Estado, tendo em consideração os itens acima, empenhar-se-á desde já para a defesa das futuras gerações, e preservação na multiplicação das boas linhagens das diversas classes de trabalhadores sadios e úteis, sejam manuais, artisticos ou intelectuais. As medidas sumariamente expostas são indispensáveis para resguardá-las da degeneração, ao mesmo tempo que favorecem e aumento das próles. São recursos básicos, ao lado da educação, para elevar o nível médio, somato-psíquico da nacionalidade.

A comissão realça, como remate, a signiificação da hereditariedade como fator máximo entre as medidas capases de melhorar as condições genotípicas bio-sociais do povo, tése esta, aliás, proclamada pela ciência e considerada indiscutível pelos biológicos e sociológicos de maior relêvo no mundo contemporaneo.

# ESGRIMA NO BRASIL

Pelo Capitão  
JOAQUIM  
ALVES BASTOS

Tal gênero de atividade, particularmente nóbre, de cabimento quasi obrigatório nas atividades militares e das mais pronunciadas vantagens no meio civil, tem vivido entre nós em alternativas de punjança e de abandono que até agora lhe têm impedido uma existência regular, sucetível do brilho próprio e indiscutível já atingido em outros países, mesmo do nosso continente, onde a Argentina, Chile e Uruguai, se acham, na matéria, em elevado grau de eficiência.

Sempre na dependência de grupos ou de pessoas, tem a esgrima brasileira flutuado ac sabôr do ensutiásmo mais ou menos intenso e eficiente, mas sempre transitório, desses *leaders* á espera de uma entidade permanente capás de assegurar-lhe as necessárias condições de regularidade.

Ligeiro golpe de vista sôbre o passado nos poderá mostrar, á saciedade, a exatidão do que aí fica e permitirá a dedução de conclusões talvez interessantes no momento.

Desde logo tal inspeção fará resaltar duas cousas capitais ás nossas considerações:

1.<sup>o</sup> — Que até hoje a esgrima no Brasil se tem constituído sôbre a bási da equípe militar (simples atiradores), que mais ou menos numerosa, tem existido sempre, e em cujo seio tem existido sempre as mais finas laminas do País; 2.<sup>o</sup> — que, considerando o lápso de tempo das duas últimas gerações, poderão as atividades na matéria ser decompostas nas seguintes fases:

1 — fase da E. M. da Praia Vermelha.

2 — fase que se lhe seguiu até a chegada entre nós do professor Gauthier;

3 — fase da permanência entre nós dêsse mestre Francês;

4 — fase posterior a essa e que compreende os dias atuais.

Deixemos de lado a primeira das citas conclusões que, constituindo ponte indiscutível, é ofensiva a modestia desta Revista, e procuremos caracterizar as diferentes fases indicadas como surgindo naturalmente de tal golpe de vista ao psado.

## 1.<sup>o</sup> Fase — A esgrima ao tempo da Escola Militar da Praia Vermelha

Consideramos como constituindo essa fase todas as atividades que fizeram chegar até nós êsse grupo de esgrimistas notáveis entre os quais podemos citar os generais Furtado, Fabrício, Pargas Rodrigues, Leite de Castro, e Valerio Falcão e seus brilhantes alunos Cel. De Primio, Cap. Dilermano, Duncan, Major Argolo Ferrão (falecido), Gualter de Melo Braga e tantos outros!

Foi sem dúvida nenhuma a mais brilhante fase dos tempos modernos, na qual a agilidade das lâminas de florète ao lado da técnica eficiente e severa de sâbres pesados, jogados muitas vêses sem outra proteção que a firmeza das paradas...

Como acontece sempre êsse entusiasmo creou prosélitos no meio civil e, lá está ainda na séde do "Bouqueirão do Passeio" o retrato do campeão Holfman ostentando as medalhas que nos mostram o número de provas em que na ocasião teve êle oportunidade de brilhar.

O entusiasmo transbordante da mocidade militar da época e a importação de conhecimentos dos meios estrangeiros mais adeantados (viagens de esgrimistas e contrato de mestres francêses) foram as colúnas em que se baseou a eficiência atingida.

Deve ser incluído no ativo dessa época o memorável assalto realizado em Buenos-Aires, pelo então Tenente Leite de Castro, que estando em missão diplomática na Argentina foi "inesperadamente" posto em presença de uma das mais terríveis laminas dêsse país; e as côres brasileiras não se tiveram de curvar...

Tambem nessa ocasião teve lugar a passagem pelo Rio e por S. Paulo do grande mestre francês Lucien Merignac que, detentor do título de campeão mundial de florète, fazia pelas capitais americanas, uma viagem de demonstração da esgrima francêsa.

Enfrentado por Luiz Furtado, Fabrício e outros levou êsse mestre bôa impressão do progresso da esgrima entre nós.

## 2.<sup>o</sup> Fase

Circunstancias as mais variadas porém, vieram quebrar o "elan" mantido no Exército pelo referido grupo e não permitiram que seus elementos depois de afastados do Rio de Janeiro e espalhados por todo o país se constituíssem posteriormente em centros de difusão suficientemente expressivos.

A esgrima entra no colápsio evidente em que a nossa geração a veio encontrar ac chegar a Escola Militar por volta do ano de 1919 e que durava já havia largos anos.

Ainda como consequência dêsse desanimo do meio militar, o meio civil chegou quasi a se esquecer do assunto.

Alguns obstinados militares, ainda se davam á prática de esgrima como meio de diversão pessoal ou particularmente ensinavam alguns jovens entusiastas que a queriam aprender.

Civis viajados e abastados conservavam em suas residências, pequenas salas dármas onde se exercitavam.

Assim procediam, por exemplo, o Dr. Cyro de Azevedo (já falecido), a familia Rocha Miranda, etc.

Algumas tentativas foram feitas para se manter salas dármas publicas em funcionamento, mas foram tentativas que fracassaram em pouco tempo.

Como empreendimento sistemático dessa época só podemos assinalar, em rigôr, a instrução dada no Collegio Militar, pelo então Cap. Valerio Falcão e o curso de esgrima da Força Publica de S. Paulo, sob a direção de elementos francêses.

Por serem isoladas realizações, ilhadas no descaso geral e, pelos resultados brilhantes apresentados, são êlas tanto mais dignas de encarecimento.

Nessa fase se viu passar pelo Rio e por S. Paulo, o grande campeão Barão de S. Malato, que bravamente enfrentado pelo que de melhor tínhamos na ocasião "judiou" de nossos incipientes campeões.

Aquelas felizes realizações acima assinaladas salvaram em parte essa fase de marasmo e permitiram, pelos elementos creados o advento da fase posterior que chamaremos "do centenário".

Os cursos do Cap. Valerio Falcão, prepararam uma turma que encabeçada por Oswaldo Rocha, Rego Barros, Horacio dos Santos, Pelio Ramalho, Telmo Berba, Sucupira e outros, constituiu com galhardia o núcleo para a campanha do centenário. A Força Publica Paulista apresentou como elementos exponenciais Gamoeda e Pitcher.

### 3.ª Fase — O professor Gauthier entre nós

Ao se aproximar a época do nosso 1.º centenário de independência, impoz-se a ideia de se realizarem no Rio de Janeiro as Olimpíadas Sul-Americanas para as quais, evidentemente, devíamos nos preparar.

Foi quando, em boa hora, o governo resolveu importar elementos que nos puzessem a par do que mais moderno havia nos grandes centros. E o atual Ministro, então em missão na França, conseguiu o Cap. André Gauthier, para vir ao nosso País como instrutor de esgrima.

Era esse mestre, na verdade, lúdimo "az" da equipe d'armas francesas — Professor na Escola de Joinville le-Pont, campeão de espada do seu país, rival das mais finas lâminas da Europa — estava ápto a nos ensinar pelo método francês e mais que isso a nos mostrar a melhor técnica de esgrima existente no mundo, o que êle fazia empunhando uma espada, uma sabre ou um florête.

Aquêles que viram a sua atuação entre nós, poderã testemunhar que si as suas demonstrações iniciais foram surpreendentes, o resultado de suas lições não o foram menos.

Em sua frente e de inicio, os nossos mais adiantados esgrimistas, nada, absolutamente nada, podiam fazer; mas com as aulas recebidas, dentro em pouco sentiam êles as suas possibilidades notavelmente desenvolvidas.

— O problema que para nós e para êle havia a resolver, era o da nossa participação nas provas do Centenário. Foi notável a proficiência com que meteu mãos á tarefa.

De um lado applicou-se em melhorar os elementos já feitos, de outro tratou da arregimentação e preparo de novos elementos. Ambos os processos, seguidos com tão notável, corresponderam francamente a tudo quanto se podia desejar e apesar das vicissitudes que assinalaram a época, a nossa atuação nas provas em questão, foi, sem duvida, brilhante. Excederia aos limites das presentes considerações o muito que se poderia dizer da atuação desse pescaloso mestre e dos resultados obtidos em tais provas.

— Paralelamente ao Cap. Gauthier, outro mestre notavel, ministrava na Marinha, aulas de esgrima italiana.

Certas considerações, inerentes ao meio em que trabalhava, não permitiram ao professor Giovanni Abita, que obtivesse resultados iguais aos que conquistava no Exército o Cap. Gauthier.

Muito concorreu êle porém, de sua parte, para o esplendor da esgrima na época considerada. Possuidor de magnifica técnica, trazida dos institutos italianos, esse mágico do "coupé" e do "golpe diréto" auxiliou solícita e poderosamente o treinamento da nossa equipe e permitiu com que os esgrimistas nacionais, também se familiarissem com a boa esgrima italiana.

E, durante a fase em questão, que podemos admitir compreendida entre os anos de 1921 e 1924, a cena da esgrima nacional movimentava-se repleta e brilhante, dominada pela distinção incomparavelmente eficiente de Gauthier e pela combatividade de Giovanni Abita, então em plena fôrça.

As salas d'armas dos Clubs Naval e Militar, funcionavam repletas; as dos Clubs Guanabara e Fluminense ensaiavam suas primeiras atividades, e fórma-se o ambiente necessario ao advento da Federal Carioca de Esgrima que, articulada a igual organização paulista, constituía a União Brasileira de Esgrima, por sua vés integrada á Federação Internacional de Esgrima.

Não deve ser esquecido pelos esgrimistas, o concurso trazido pela Liga de Esportes do Exército que em suas provas anuais, numa ampla solidariedade esportiva, não distinguia militares de civis.

A partir, porém, do ano de 1924, amainavam os bons ventos que enfunavam as vélas do barco...

Várias circunstancias fazem com que o Professor Gauthier não encontre elementos de trabalho no Exército; o Club Militar se desinteressou da questão; a esgrima perdendo as suas principais posições passa a viver quasi exclusivamente no meio civil, a cujos clubs se vão os militares filiar.

Inicia-se então a

### 4.ª Fase

Sob os auspícios da Federação Carioca de Esgrima, formada e presidida pelo dinamismo de Felipe d'Oliveira, alguns Clubs constituem suas seções de Esgrima.

Ha campeonatos anuais de cada uma das categorias em que se classificam os atiradores. Ha campeonatos da cidade e do país, onde se tem visto disputas memoráveis. Mas são inegáveis as dificuldades de cada momento.

O Cap. Gauthier, tendo terminado o seu contrato com o Ministerio da Guerra, voltou á França, e o Mestre Abita, tendo permanecido entre nós, ligado ao Ministerio da Marinha, por um contrato de educação física, não dispõe de horas bastantes a uma verdadeira atividade em esgrima.

Si, pois, sob o ponto de vista de organização há uma cousa importante, feita nesta fase, o mesmo não se pôde dizer sob o ponto de vista técnico.

Privados do seu professor, muitos dos alunos do Cap. Gauthier se dispersaram e os que continuaram a pratica das armas pouco progrediram. Por outro lado "a prata de casa", passando de alunos (muitas véses mediocres) a mestres, constituiu uma turma de elementos que, sem o querer, têm trabalhado em favôr de uma técnica imperfeita e danosa. Enfim, dispenso-me de focalisar as características de uma fase que compreende os dias atuais, estão á vista de toda a gente. Quero apenas assinalar a passagem entre nós do Sr. Dumichel, notavel espadista francês, campeão da cidade de Marselha; do Mr. Mac Pherson, grande nome na advocacia lanque, teve que ocasião de mostrar aos esgrimistas cariocas suas possibilidades de sabrista extraordinario e, do Conde de Pombeiros uma das mais temiveis lâminas de Portugal que, infelizmente para nós, não encontrou adversário á altura nas nossas salas d'armas...

Todos esses visitantes illustres, deram-nos oportunidade de vêr e de praticar a boa esgrima, mas, também, nos forneceram a melancólica medida de quanto temos a progredir. Principalmente o último deles, tendo permanecido entre nós, não se tem furtado a participar algumas véses da nossa atividade e não se tem mostrado aváro de exemplificar e aconselhar seus camaradas de esporte. Todas as considerações que aí ficam, comportariam desenvolvimento consideravelmente maior. Elas esboçam as diferentes fases consideradas e terão talvez o mérito de trazer sobre o assunto a atenção dos que melhor o puderem tratar...

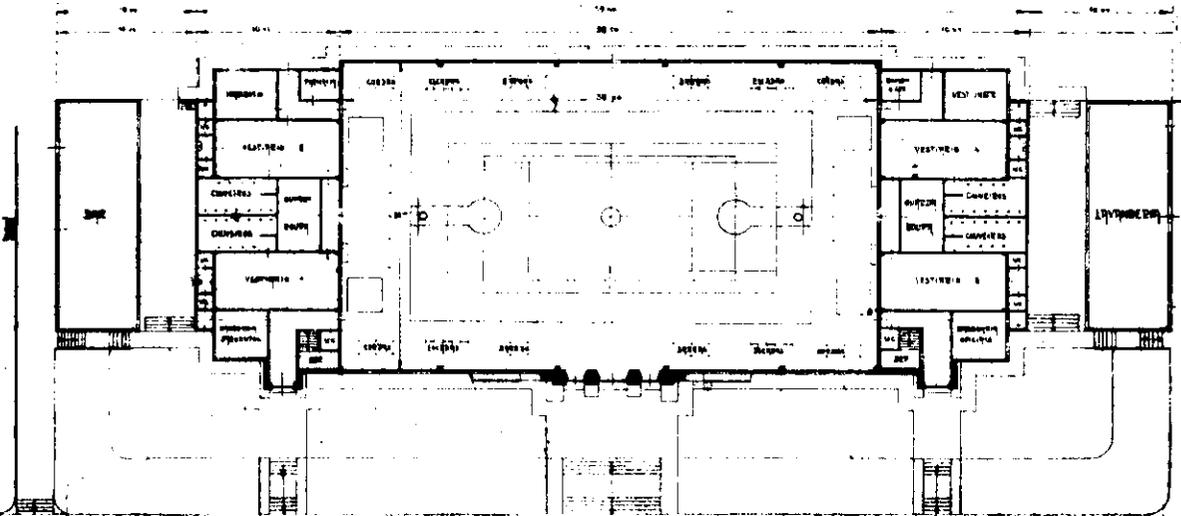
# Gymnasio

# Leite de Castro

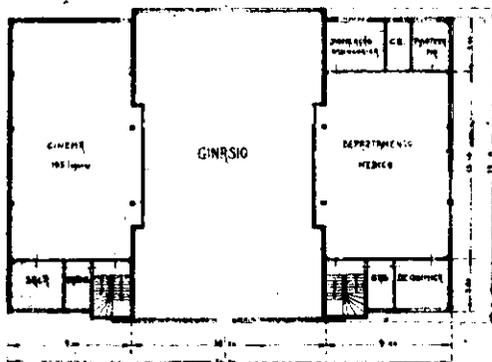
PLANTA

ESC. 1/2000

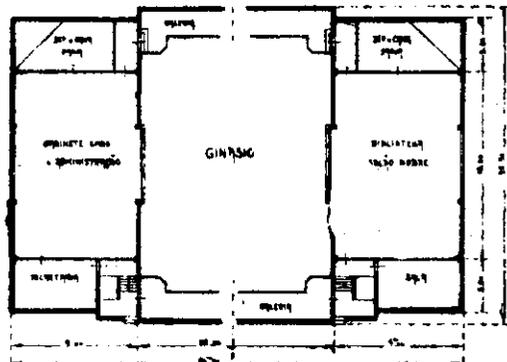
1º ANDAR TERREO



2º ANDAR



3º ANDAR



# A Cerimonia Inaugural do Gymnasio Leite de Castro

O ato inaugural teve a presença do Sr. Dr. Getúlio Vargas, Chefe do Governo Provisório, que chegou às 15 horas, acompanhado dos Srs. General Góes Monteiro, Inspetor do 1.º Grupo de Regiões Militares; Sr. Gregorio Fonseca, secretário da chefia do governo; Coronel Pantaleão Pessoa, chefe, comandante Adhemar de Siqueira e 1.º tenente Amaro da Silveira, oficiais do Estado Mario de S. Ex.

O chefe do governo foi recebido pelos Srs. Almirante Protogenes Guimarães, Ministro da Marinha; Capitão Antonio Bastos, representante do Sr. General Augusto do Espirito Santo Cardoso, Ministro da Guerra; Dr. Pedro Ernesto, Interventor no Distrito Federal, Capitão João Alberto, chefe de Policia; Generaes Francisco Ramos de Andrade Neves, chefe do Estado Maior do Exército; Alvaro Guilherme Mariante, Comandante da 1.ª Região Militar; Charles Hurtzingir, chefe da Missão Militar Francêsa; Leite de Castro, Paes de Andrade, chefe do Departamento da Guerra; Dr. Alvaro Tourinho, Diretor de Saúde da Guerra; Pargos Rodrigues, Diretor do Material Bélico; Dr. Herbert Moses, Presidente da Associação Brasileira de Imprensa; Dr. Renato Pacheco, Presidente da Confederação Brasileira de Desportos; oficiais de todas as patentes, da Missão Francêsa, representantes de associações esportivas, familias, e outras pessoas gradas.

A chegada do chefe da Nação, uma bateria do 2.º Grupo de Artilharia de Costa, um esquadrão dos Dragões da Independência e a Policia Especial prestaram-lhe as honras da praxe.

Dirigindo-se todos ao Ginásio, aí foi iniciada a cerimonia inaugural, pelo respectivo Diretor, Tenente-Coronel Newton Cavalcanti, que pronunciou eloquente oração, repassada de entusiasmo.

O Diretor do Centro começou salientando o valor e os objetivos visados pela educação física, como o único meio capaz de regenerar e salvar uma nacionalidade, cita o carinho dispensado pelas grandes nações e a necessidade imperiosa nossa de completarmos a educação integral de nossa gente para que possamos no mais curto espaço de tempo termos o nosso tipo racial perfeitamente definido. Lamenta o descanso pela educação física relegada para um plano secundário, enquanto as outras duas pernas da tripeça que fórma a educação geral, tem amplo desenvolvimento e quando o coêrente deveria ser uma marcha paralela para se completarem.

Historia com robusta documentação a reintegração da educação física nos dominios educacionais, salientando a ação desenvolvida pela União Atlética da Escola Militar do Réalengo em 1921 e lembra o apêlo feito a todas as municipalidades do Brasil no sentido da nacionalização dos esportes. Cita com entusiasmo incontido o compromisso assumido pelos cadêtes naquêla época isto é, "difundir onde estivessem o gosto pela educação física e pelos desportos", compromisso cumprido por uma maioria sensível e as quais deve o desporto nacional, hoje em dia, grande parte do seu desenvolvimento. Lembra a atuação inesquecível do Ministro Calogeras, amparando todas as belas iniciativas surgidas e a deliberação de mandar

para a Escola de Joinville da França o atual diretor técnico, Capitão Colonia, Hostiría a fundação da Liga de Esportes do Exército, a ação da Missão Militar Francêsa e de seu técnico, Comandante Segur. Conta com tristesa o abandono em que se deixou ficar o majestoso estádio da Companhia de Carros de Combate e a sua quasi destruição "por ação inconciente e criminosa". Frisa o Coronel Newton a evolução sofrida pelo Centro de Educação Física desde sua fundação pelo Ministro Calogeras em 1922, cuja vida foi efêmera de sua reorganização pelo General Nestor Passos, cujo funcionamento na Escola de Sargentos de Infantaria esteve sob a direção técnica do Capitão Rolim, ao qual tece elogios pela competência, dedicação e amor ao trabalho. Cita a atuação do Tenente Jair na elaboração e organização do ante-projêto da educação física nacional em 1929. Discorda de tal tentativa porque "por certo a lei estaria sendo mal executada, não pela falta de elemento pessoal capaz de executá-la, como pela reação formidável que encontraria. O povo não estava preparado para receber tal obrigatoriedade e os interesses em jôgo das Sociedades desportivas constituíam uma serie de obstáculos á sua execução". O Coronel Newton após outras considerações põe em fôco a mudança do Centro para a Fortalêsa de São João, a série incalculável de obstáculos encontrados para o desenvolvimento do trabalho, quando "a bôa vontade do Coronel Raul Porto, cedeu um barracão existente na Intendência da Guerra. Para a sua demolição foi necessário que um dos seus instrutores, o Tenente Bonorino, pessoalmente fizesse essa operação. Para armá-lo preciso foi que todos os oficiais aqui em serviço se transformassem em operários. E tudo foi feito em curto prazo, com toda a satisfação, para que tivéssemos um local coberto, onde se iniciassem as aulas".

O General Leite de Castro em visita que fez ao Centro, constatou o trabalho profícuo que se vinha realizando e compreendeu que era necessário amparar uma obra iniciada com tanto desprendimento, entusiasmo e idealismo e para concretizar praticamente sua satisfação, deu ao Centro os recursos necessários á construção do Ginásio, que em realidade é um bello patrimonio não só para o Exército, como para a Nação.

O Coronel Newton salienta o trabalho em pról da educação física desempenhada pelo ex-Ministro Francisco Campos, Dr. Renato Pacheco, presidente da Confederação Brasileira de Desportos; da Escola de Educação Física da Marinha. Agradece o concurso prestado ao Centro pelos Generaes Mariante, Pargas e João Gomes, Coroneis Serôa, Raul Porto, Faria, Eugenio de Almeida, Major Orestes e Capitã Bina Machado.

Saliento a atuação do Dr. Jorge de Moraes ex-deputado federal, não só no Parlamento como na imprensa, como velho batalhador.

Sob aplausos, finalisa o Coronel Newton a sua entusiástica oração com as seguintes palavras: "eu me sinto verdadeiramente feliz por ter contribuído com meu modesto trabalho para a realização desta idéa que constitúe um exêmplo de tenacidade.

# A CERIMONIA INAUGURAL DO GYMNASIO LEITE DE CASTRO

CONTINUAÇÃO

Os oficiais que aqui pelem de sol a sol, transformando as suas energias morais em físicas para suportar as fadigas resultantes de um trabalho continuado, são dignos da admiração de todos os bons brasileiros e VV. Excias. Sr. Presidente e Srs. Ministros de Estado, devem olhar com muita simpatia para estes abnegados que realizaram em breve prazo uma das mais brilhantes obras do momento".

Seguiu-se com a palavra o Sr. General Leite de Castro, que pronunciou brilhante oração em agradecimento á homenagem que lhe era prestada, dando-se o seu nome ao ginásio a inaugurar-se. Declarou S. Excia. que essa homenagem deveria ser prestada ao Tenente-Coronel Newton Cavalcanti, por ser ele o verdadeiro e infatigável construtor do ginásio, por ser quem vem vencendo todas as dificuldades e lutando sem fadigas nem repouso para dotar o Exército dessa escola, que lhe é imprescindível.

Depois de outras considerações, o Sr. General Leite de Castro terminou o seu discurso sendo calorosamente aplaudido.

O Sr. Dr. Getulio Vargas, dizendo que a imponente praça de esportes inaugurada era uma obra do Brasil para o Brasil, declarou que fazia suas as palavras do Tenente-Coronel Newton Cavalcanti em relação

ao General Leite de Castro, como também suas fazia as deste a respeito daquele oficial, pois ambos eram credores dos maiores elogios pelos serviços que vêm prestando ao Exército e ao Brasil.

Continuando, S. Excia., rompendo a fita que impedia a entrada do ginásio, declarou que ratificava a denominação dada ao "Ginásio Leite de Castro" assim inaugurado.

Ouviu-se, nessa ocasião prolongada e estrondosa salva de palmas.

O Chefe do Governo percorreu, depois, o amplo e moderno Ginásio.

Seguiu-se o desfile dos alunos do Centro Militar de Educação Física em continência a S. Excia.

Depois, o Sr. Dr. Getulio Vargas e demais altas autoridades dirigiram-se para um dos varandins, de onde assistiram a vários números do programa.

A lição de Educação Física dirigida pelo Capitão Ignacio Reilm, pelo método adotado no Centro que é o francês, foi um trabalho perfeito do ponto de vista técnico. Os acompanhamentos ao piano que constituíram uma fantasia para o trabalho, foram habilmente executados pela Sra. Schmandek.

Os monitores Paulo Teixeira e J. Magalhães apresentaram depois uma interessante demonstração de educação física infantil, que recebeu os mais entusiásticos aplausos.

Seguiram-se partidas de "Basket-ball", entre as equipes do Flamengo e do America, vencendo aquele; e de "Volley-Ball" entre os do Tijuca Tennis Club e Associação Cristã de Moços, vencendo aquele.

Finalizando, o Instituto de Educação Física Feminina da Senhora Lotte Kretzchesmar, executou com suas alunas, de forma magistral a Ave-Maria de Gounod. A interpretação foi coroada por uma salva de palmas.

Pouco depois das 16 horas, o Chefe do Governo deixou acompanhado de sua comitiva o Ginásio, repondo ao Palácio Guanabara, recebendo, ao sair as honras militares que lhe são devidas.

