

EDUCAÇÃO FÍSICA

ÓRGÃO DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

OUTUBRO

Rio de Janeiro - Urca - Tel. 6 - 1309

1934

PRÓ - PÁTRIA

Em 1922, mais ou menos, quando se manifestava o primeiro dos movimentos revolucionários irrompidos no País, eis que se empreende a iniciativa de maior alcance da época, no campo educacional, retratando um interessante aspecto do espírito que sacudia a Nação, descerrando-lhe um mundo de majestosas expectativas. Trata-se, como bem se vê, da Cruzada em prol da Educação Física.

As idéias educativas refletem sempre os estádios da mentalidade social, e assim, o empreendimento renovador que se encetava nos domínios da Educação, havia de representar, como representa, os elevados intuítos de uma geração nova, conciente de suas responsabilidades para com o futuro.

Reunidos sob essa bandeira que, como disse alhures, é a própria bandeira da Pátria, cruzados indômitos, servidos de inexcedível devoção cívica, se propuzeram levar, por todos os quadrantes do Brasil, os benéficos influxos desse instrumento potente de civilização.

Não havendo mais dúvida acerca da importância social e étnica dessa modalidade educativa, processus de alteamento das capacidades morais e prá-

ticas de uma raça, o movimento em seu prol, em boa hora surgido no seio do País, veio conquistando a anuência de todos os espíritos, ainda os mais tardos, de modo a podermos hoje dizer que nos encontramos em face de uma campanha vitoriosa.

O exame retrospectivo, seguido da visão panorâmica do presente, nos conduz a essa conclusão, de que nos aduzem as mais gratas esperanças no porvir da nacionalidade!

É bastante balnear os resultados da redentora iniciativa: em 1929, o Centro Provisório de Educação Física, fundado na Escola de Sargentos de Infantaria, representava um ensaio de coordenação dos esforços esparsos até então, e as primeiras tentativas de uma obra durável, continuadas, depois pelo Centro Militar de Educação Física que veio a constituir-se a célula mater da obra agora magnífica e simbolizada na Escola de Educação Física do Exército. Os benefícios sem par da atividade desse educandário se espraiam já por todo Brasil: ao Norte, nos Estados do Pará e Pernambuco, se notabilizaram, respectivamente, o Departamento de Educação Física e as instalações modelares da 7.ª Região Militar, onde

tem operado prodígios o ardor patriótica de abnegados elementos, filiados à causa nacional. Ao Centro, no Estado de Minas Gerais e nesta Capital, os trabalhos educacionais: excedem a toda expectativa, havendo, naquele Estado, o apoio governamental se concretizado em medidas de arrôjo que têm levado a educação física às inúmeras escolas mineiras, não se podendo esquecer ainda as instalações com que conta, atualmente, a Força Pública. Ainda devemos incluir neste grupo o pequeno Estado do Espírito Santo, onde a atuação esclarecida do Departamento de Educação Física, traz presos de admiração e emoção patriótica os mais animados pela causa.

Ao Sul, nos Estados de São Paulo e Paraná, o desenvolvimento que vai tendo a educação física, nos é atestado pela Escola Superior de Educação Física e a Escola da Força Pública, no primeiro, e no último, pelo êxito da campanha empreendida no seio da tropa e no meio civil paranaense, por um grande número de incansáveis companheiros de ideal.

Eis, senhores: uma manifestação prática de patriotismo que o Exército apresenta à Nação.

Será o desporto um fator de longevidade ?

Muito pouco se tem escrito sobre este assunto.

G. Hébert, insurgindo-se contra a prática do desporto, diz textualmente:

"Le sport, par sa nature même, étant une lutte pour le mieux, n'a théoriquement pas de limites. Si les raisons éducatives déjà citées: l'utilité, la mesure et l'altruisme, n'agissent pas comme éléments modérateurs, rien n'arrête plus dans l'idée d'aller toujours plus loin, toujours plus vite, ou, d'une façon générale, toujours plus avant." "Il peut arriver à un moment donné que la limite des forces soit dépassée; c'est alors le "claquage" immédiat, sous une forme ou sous une autre..."

E ainda:

... "le travail, même court, exécuté par à-coups au maximum de puissance ou avec l'idée continuelle de lutte ou de "mieux", est épuisant et peut causer de trouble à la santé et à la vitalité."

Anderson, estudando a longevidade dos desportistas, chega entretanto a conclusões inteiramente opostas. Para êle, os detentores de "records" e de ótimas "performances" têm vida mais longa que os demais desportistas.

Dublin, comparando a duração da vida de 5 000 estudantes que se notabilizaram na prática dos desportos com a dos indivíduos normais, deixou patente a maior longevidade dos atletas.

Favoráveis ainda às ideias de Anderson, são os resultados a que chegaram Hahn e Brose. Êstes autores examinaram indivíduos que, em sua mocidade, tinham obtido grandes vitórias e batido "records" nos desportos, não encontrando neles nenhuma lesão ou perturbação notável, o que de algum modo evidencia que uma vida muscular intensíssima, por muitos anos praticada, não é prejudicial.

Para a maioria dos autores, não está pois comprovada a desfavorável influência das competições desportivas na longevidade.

Julgamos, entretanto, que a verdade não está com os extremistas.

O desporto praticado sob regras higiênicas invioláveis, será incontestavelmente benéfico à saúde; porém, a preocupação constante da **fôrma e do "record"** levada ao extremo, na prática intensiva e prolongada dos desportos, é nociva à saúde do indivíduo e portanto à sua longevidade.

O Tiro Máximo

pelo 1.º tenente

ALVARO ALVES DOS SANTOS

Comentários sôbre regras de "foot-ball"

O tiro máximo é um dos lances mais pungentes numa partida de foot-ball; é o momento, talvez, mais solene do seu desenrolar. De um lado, a **equipe** punida aguarda, ansiosa, a queda de sua meta. restando-lhe, entretanto, uma esperança muitíssimo vaga nas probabilidades de seu arqueiro ou na infelicidade do adversário encarregado de bater o tiro; de outro lado a **equipe** favorecida, já antegozando o prazer de uma mudança do placard. Enquanto isso, imóveis, solenes, milhares de adeptos aguardam o momento de aplaudir a sua **equipe** favorita. Entretanto, às vezes, a situação dessa **equipe** é quasi de desespero; e o apito trila: "é a lei que determina a execução da sentença."

Entremos, porém, no estudo detalhado da regra XVII. Para melhor compreensão, faremos o nosso estudo por partes. Assim diz a referida regra: "No caso de uma infração intencional da regra IX, cometida dentro de sua área de penalidade, por um jogador do lado atacado, o juiz deverá conceder, ao lado oposto, um tiro máximo, que deverá ser batido da marca correspondente, observadas as seguintes condições..." Observando atentamente esse trecho da regra, notamos que ela determina claramente ao juiz o dever de discernir a intenção, por parte do jogador, de cometer a infração. Ainda vai mais além, especificando que só pode ser concedido, à **equipe** atacante um tiro máximo, quando um jogador da **equipe** atacada comete, dentro de sua área de penalidade e intencionalmente, uma das nove infrações seguintes:

- 1 — Calçar o adversário;
- 2 — Dar ponta-pé no adversário;
- 3 — Agredir o adversário;
- 4 — Pular sôbre o adversário;
- 5 — Pôr as mãos ou os braços na bola;
- 6 — Segurar o adversário;
- 7 — Empurrar o adversário;
- 8 — Trancar violenta ou perigosamente o adversário;
- 9 — Trancar o adversário pelas costas.

Fora dessas nove infrações claramente especificadas, o juiz não deverá conceder um tiro máximo. Vemos assim que não é qualquer infração que vem favorecer o adversário com esse tiro, que quasi po-

de ser considerado um ponto conquistado. É preciso não confundir as nove infrações acima com outras que não dão direito ao tiro máximo, e que não dão direito nem à conquista de um ponto feito diretamente, como por exemplo, os casos de jogo perigoso, etc. Abrir os braços para impedir que um adversário avance, é considerado como infração, embora não segure o adversário.

A regra determina que o juiz conceda o tiro máximo para as infrações acima,

Analisemos esse trecho com atenção: Sômente sendo permitido a dois jogadores a colocação dentro da área de penalidade, a colocação dos jogadores restantes é livre em todo o resto do campo, não sendo, portanto, os jogadores obrigados a uma colocação atrás da bola, sendo até, às vezes vantajoso que um atacante se coloque no ponto **b** da figura 1, para o caso de bola, batendo na trave ou sendo rebatida pelo arqueiro, rolar na sua direção.

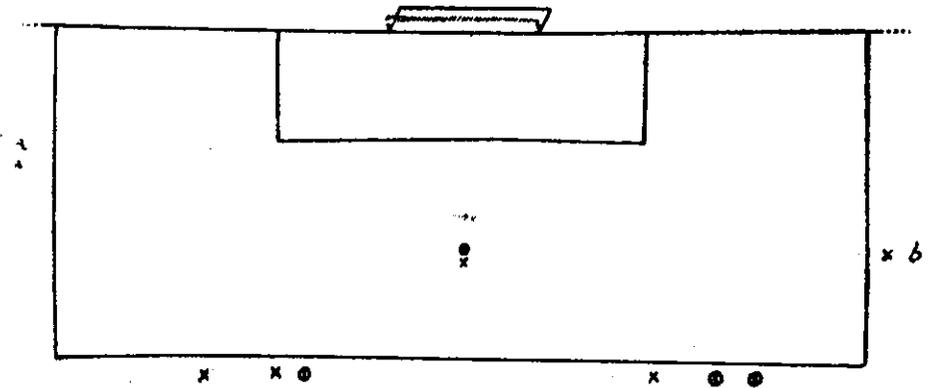


Figura 1

quando cometidas dentro da área de penalidade; portanto, o juiz deve estar em condições de discernir, claramente, o local exato onde foi cometida a infração, não significando isso a obrigatoriedade de, nesse local, achar-se a bola. Suponhamos, por exemplo, um jogador atacante colocado, digamos mesmo, em impedimento e sem intervir na jogada, nem atrapalhar a ação de um defensor. O jogo se desenrola em uma alça completamente oposta àquela onde ele está; esse jogador, quando menos espera, sofre um tranco pelas costas. O juiz deverá conceder um tiro máximo, mesmo que a bola não tenha entrado na área de pena máxima. A única condição será que o tranco tenha sido dado na referida área.

Continuemos a ler a regra XVII: ..

"Todos os jogadores, com exceção daquele que bater o tiro máximo e do arqueiro adversário, se conservarão dentro do campo de jogo, mas do lado de fora da área de penalidade, e, pelo menos, a 9m,144 do lugar em que o tiro for batido."

Entretanto, o atacante **b** deverá tomar cuidado para não ficar colocado em impedimento, pois si ele avança de **b** para qualquer ponto adiante, não poderá efetuar qualquer jogada, pois não tem, entre ele e a meta adversária, a linha da bola que o põe em jogo. É o caso, por exemplo de, um atacante em **A**, colocado em visível impedimento (**off-side**)..

Os jogadores são obrigados a permanecer no interior do retângulo limitado pelas linhas laterais e de fundo; e a nenhum jogador, exceto o que bate o tiro, é permitido permanecer a menos de 9m,144 do ponto onde é colocada a bola. Além disso, sômente poderá permanecer dentro da área de penalidade, o arqueiro da **equipe** punida e o jogador que bate o tiro máximo.

Como observar, em nossos campos esta parte da regra, si em nenhum deles existe a marcação necessária que vemos nas fotografias dos campos europeus, onde acabam de se realizar os jogos do campeonato mundial? Pela figura 2, po-

deremos observar onde se devem colocar os jogadores que ficarem atrás do maior lado da área de penalidade.

Há, nessa figura, um arco de círculo de 9m,144 de raio, dentro do qual não é permitida a entrada de qualquer jogador, antes de ser batido o tiro máximo (centro no ponto onde é colocada a bola).

Suponhamos que um jogador qualquer, atacante ou defensor, tenha infringido esta parte da regra.

a) Um defensor infringiu a regra e a bola saiu pela linha de fundo. O tiro deve ser repetido e o jogador advertido. No caso em que a bola seja defendida pelo arqueiro, tendo um jogador dêsse lado penetrado na área antes do tiro ser batido, deve novamente ser batido o tiro máximo. Caso o ponto seja conseguido, não deve ser anulado por uma infração qualquer da **equipe** defensora

b) Um atacante infringiu a regra:

Que deve fazer o juiz? Marcar um tiro contra a **equipe** atacante? Não. Apenas determinará que seja batido novamente

mais poderá se deslocar sôbre a linha, devendo a palavra **permanecer** ser interpretada do seguinte modo:

— O arqueiro, colocado em um ponto qualquer da linha de fundo, entre os dois postes, logicamente, não pode se deslocar, nem para a frente, nem para os lados, antes que o ponta-pé tenha sido dado.

E que deverá fazer o juiz, no caso de infração desta regra? Suponhamos que o ponto tenha sido conquistado. A regra é clara nessa parte e o ponto não deverá ser anulado por uma infração qualquer da **equipe** punida.

Si, porém, a bola for defendida ou sair pela linha de fundo, um novo tiro deverá ser concedido.

A bola deverá ser impelida para a frente, e estará em jôgo logo que lhe for aplicado o ponta-pé.

Aquí, aparecem dois casos muito interessantes e que têm sido objeto de observações minhas aos alunos da Escola de Educação Física do Exército

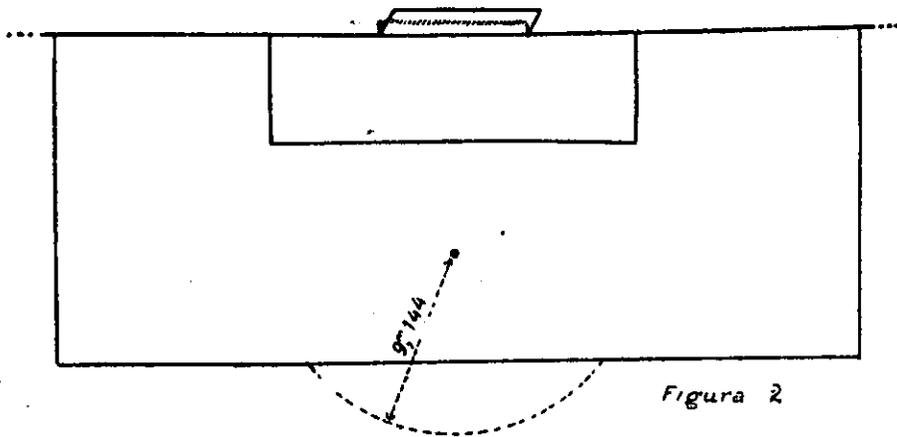


Figura 2

o tiro, si a **equipe** atacante tiver conseguido o ponto. Caso o ponto não seja conseguido, êle não deve considerar a infração, a não ser que o jogador que infringiu a regra ou um seu companheiro, rebatendo a bola, consiga um ponto. Recâe, então, no caso precedente em que o tiro máximo será novamente batido; porém, si a bola sair pela linha de fundo ou o arqueiro a defender, a **equipe** defensora não poderá ser prejudicada por uma infração do adversário, e o jôgo deve continuar normalmente ou com o tiro de meta, si a bola tiver saído pela linha de fundo, ou com o tiro do arqueiro, caso este se apodere da bola.

O arqueiro deverá "permanecer" sobre a sua linha de fundo até que o tiro máximo seja batido.

Colocada que seja a bola sôbre a marca, para que o tiro máximo seja batido, o arqueiro deverá colocar-se sôbre a linha de fundo, que deve ser nitidamente marcada entre os dois postes; não é obrigado a ficar no ponto central, porém, logo que escolha o lugar onde vai ficar, não

1.º) — O jogador que bate o tiro é obrigado a dar à bola um impulso tal que ela atinja a meta? Evidentemente, não! A regra é clara e determina que a bola seja impelida para a frente, porém não obriga que ela seja dirigida diretamente à meta. Pode o encarregado de bater o tiro, dar à bola um impulso fraco; desde que a bola role na direção da meta, pode um outro jogador, vindo da retaguarda, enviá-la à rede. Esta prática não nos parece aconselhável, porquanto é fácil, a um bom arrematador, conquistar o ponto batendo o tiro diretamente à meta. Entretanto, o efeito da surpresa poderia trazer ótimos resultados.

2.º) — E' preciso que a bola percorra 9m,70 antes de ser novamente tocada? A bola estará em jôgo logo que for batida. Não é, portanto, necessário que ela tenha feito o clássico percurso de uma distância igual à sua circunferência, para que um outro jogador a toque, após ser batido o tiro máximo. E' um caso interessante e sôbre o qual não pode haver dúvidas, pois está claramente exposto na

regra XVII, da Confederação Brasileira de Desportos, a dirigente máxima de todos os desportos no país.

"Poderá ser marcado um ponto do tiro livre, porém, o jogador que o bater não poderá tocar na bola, antes da mesma ter sido tocada por outro jogador."

Não pode haver dúvida neste ponto. O tiro máximo, punindo uma infração da regra IX, quando cometida dentro da área de pena máxima, naturalmente dêle poderá ser conquistado diretamente um ponto, porquanto êstes sô são admitidos de um tiro livre, quando punindo uma infração daquela regra ou quando decorrerem de um tiro de canto. O tiro máximo é nada mais que uma infração daquela regra, infração essa cometida em uma zona em que a situação da **equipe** defensora nada tem de favorável, o que faz com que essa **equipe** seja levada a lançar mão de todos os recursos, mesmo os ilícitos, para a defesa de sua meta.

E' prevendo essa situação que a regra pune tão duramente a **equipe** que comete intencionalmente a infração dentro da área já dita.

O jogador que bate o tiro fica impossibilitado de tocar a bola antes que ela tenha sido tocada por outro jogador.

Isto é regra geral para todo tiro livre e o tiro máximo não foge a essa regra.

Assim sendo, examinemos os casos que se podem apresentar.

1.º) — O tiro é batido, toca na barra horizontal ou um dos postes verticais e volta para o campo.

O jogador que bateu o tiro máximo não poderá tocar novamente a bola, porque ela ainda não foi tocada por outro jogador.

2.º) — Batido o tiro, a bola toca o juiz ou um juiz de linha e volta na direção do jogador que bateu o tiro. Este jogador não poderá tocar na bola porque outro jogador não a tocou ainda

Nos dois casos precedentes, o juiz deverá conceder um tiro livre à **equipe** defensora, caso o jogador que bateu o tiro máximo venha a tocar a bola antes dela ser tocada por outro jogador.

3.º) — Batido o tiro, a bola é tocada pelo arqueiro, escapando-lhe das mãos e rolando em direção ao jogador que bateu o tiro livre. Este poderia rebater a bola e assim conquistar um ponto.

"Si houver necessidade, a partida será prorrogada de maneira a permitir ser batido o tiro máximo."

O tiro máximo é o único que goza dêsse direito de aumentar a duração da partida. Para qualquer outra falta cometida no fim da partida e que o tempo termine antes de ser dado o ponta-pé, a partida não será prorrogada e a falta não é cobrada; porém, a penalidade máxima, dadas as circunstâncias em que se encontra a **equipe** atacada, tem a facultade

dade de obrigar a prorrogação da partida, para que seja cobrada a falta. Póde parecer uma aberração, porém, os exemplos concretos existem em abundância.

Suponhamos uma **équipe** atacando fortemente e, num dado momento, o arqueiro se desloca indo um zagueiro substituí-lo; nêsse momento, um atacante arremata violentamente e o zagueiro, num salto, como último recurso, apara a bola com as mãos. O juiz determina o tiro máximo e nêsse momento o cronômetro acusa o fim da partida. Evidentemente, seria uma clamorosa injustiça contra a **équipe** atacante não permitir a prorrogação da partida para cobrar uma falta que evitou a conquista de um ponto certo.

Quando termina, então, a partida assim prorrogada?

Ela é prorrogada, apenas para que seja cobrada a falta; portanto, deverá terminar com a jogada que cobra essa falta. Vejamos então, apenas, dois jogadores em ação: o arqueiro e o encarregado de bater a falta. Sômente êstes dois homens serão empregados na jogada. Suponhamos que, dado o tiro, o arqueiro segura a bola, e esta, caindo-lhe das mãos, vai rolando e entra na meta sem outro auxílio. O ponto deve ser concedido à **équipe** atacante.

Suponhamos ainda o caso precedente: porém, o jogador que bateu o tiro corre e impulsiona a bola mandando-a à rede; o ponto deve ser anulado porque a prorrogação não autoriza essa rebatida que já é outra jogada.

O mesmo se dá para o caso da bola, batendo nas traves, voltar ao campo; porém, si ela bater nas traves e for às redes, mesmo que ainda seja tocada pelo arqueiro, vale o ponto.

"Será concedido também um tiro livre ao lado oposto, si a bola não for impedida para a frente ou si for tocada de novo, pelo mesmo jogador que bater o tiro livre, antes de ser tocada por outro".

Observa-se aqui um fato que temos as-

sistido repetidas vezes em campos onde se disputam partidas de **foot-ball**. O encarregado de bater o tiro máximo, num gesto que lhe parece cavalheiresco para com o adversário, envia, deliberadamente, a bola para fora; talvez êsse jogador não se aperceba da falta de consideração que, com essa atitude, demonstra para com as deliberações do juiz; outros jogadores, que não confiam na potência do seu tiro, preferem passar a bola a um companheiro, impulsionando-a, até mesmo para os lados e passam pelo desprazer de ver a sua **équipe** punida com um tiro livre por essa infração.

Já vimos atrás que as regras gerais dos tiros livres são aplicadas para o tiro máximo que, a-pesar-dessa qualidade máxima, não deixa de ser um tiro livre e, assim sendo, o jogador que o bate não poderá, novamente, tocar a bola antes dela ser tocada por outro jogador. Sobre êsse ponto, já fizemos referências, procurando concretizá-lo na medida do possível.

"O juiz terá o direito de não observar as prescrições desta regra, quando julgar que, as aplicando, favorecerá o quadro que cometeu a infração."

Quantas vezes um juiz, precipitado, ainda que com a intenção de acertar, concede o tiro máximo a uma **équipe** num momento em que ela vai conquistar um ponto certo? E' prejudicar essa **équipe**, trocando-lhe um ponto certo por um tiro que poderá falhar. Suponhamos, por exemplo, que um atacante, no momento de enviar a bola à meta adversária em condições excelentes para êle, é violentamente empurrado por um defensor; a-pesar-disso, conseguiu o ponto. Deve o juiz dar o ponto ou marcar a falta?

Logicamente, deverá conceder o ponto; porque, si marcasse a falta, iria favorecer o quadro que a cometeu, pois um ponto, já conquistado, naturalmente tem mais valor que um tiro máximo, quer moral ou materialmente. Um caso interessante já foi presenciado em aulas práticas do autor. Um aluno atuava como juiz e um dos casos previstos foi o se-

guinte: um monitor atuava como zagueiro; em um tiro enviado à meta, êsse monitor se lança sôbre a bola, como a apará-la em caso extremo; toca-a com as mãos, porém ela lhe escapa e vai à rede. O aluno, acertadamente, considerou o ponto e mandou dar a saída no centro do campo de jogo.

Só pode ser motivo de júbilo para um instrutor o constatar que os seus ensinamentos são apreendidos pelos seus alunos.

"Si, quando se tirar um tiro máximo, a bola passar entre os postes da meta e a barra transversal, o ponto não será anulado em virtude de qualquer infração cometida pelo lado que defender."

Um ponto será conquistado sempre que a bola passar, completamente, entre os postes verticais e a barra que os une e si, batido o tiro máximo, anulasse o juiz um ponto em virtude de uma infração cometida pelo lado que foi punido, poderíamos chegar ao caso de não ser possível bater o tiro, em virtude de infrações cometidas pela **équipe** defensora; veríamos talvez, até, um jogador correr para o juiz e acusá-lo de não ter punido a infração cometida por êsse próprio jogador. Já fizemos atrás o comentário desta parte.

Terminado êste comentário, espero que êle vá auxiliar em qualquer cousa os meus alunos, lembrando-lhes que, nas suas funções de juizes, procurem discernir claramente a intenção do jogador que cometeu a falta; para isso, acompanhar de perto as jogadas e, quando fizerem soar o apito, tenham a certeza do que fizeram. Nunca se guiar pelos gestos dos jogadores ou pelo desejo da assistência. E, nos casos do tiro máximo, não medir a aparência menos grave da falta, como pretexto para um tiro livre e não um tiro máximo. A falta cometida dentro da área de pena máxima e dentro dos casos aqui estudados, é punida com o tiro máximo. **O tiro máximo ou nada.** O juiz não tem o direito de modificar a regra, como o delegado não tem o direito de modificar as leis

O Salto com Vara

Pelo Tenente Milton Campelo Nogueira
Instrutor da E. E. F. E.

Por motivos outros, que não o da grande vontade de contribuir com uma parcela, ínfima que seja, para a difusão dos conhecimentos atléticos, adquiridos nas pistas e em várias outras fontes, só agora me foi possível concatenar este ligeiro esboço sobre o **salto com vara**.

Entretanto, na medida das minhas possibilidades, farei cabal empenho em ampliá-lo, preenchendo posteriormente as lacunas e analisando mais a fundo as diferentes fases deste empolgante salto.

No Brasil, ainda no A B C do atletismo, pouquíssimos são os treinadores e atletas que desempenham com relêvo as suas finalidades na pista ou no campo. Não quero, com estes dizeres, deixar latente a mais leve ofensa, nem tampouco contribuir para o desalento dos iniciantes de uma ou de outra função. O meu desejo é, tão somente, o de despertar a atenção dos atletas que me lerem, para que não se entreguem de corpo e alma aos treinadores parcos de recursos técnicos, ou pouco escrupulosos na preparação dos seus discípulos; por outro lado, fazer sentir a estes últimos, a necessidade do constante estudo do movimento desportivo nos países que o cultivam com mais carinho, para que possam, com mais base e com mais critério, traduzir seus ensinamentos aos executantes, solidificando mais o pedestal do atletismo no Brasil.

Entre nós, uma das provas menos conhecida é do salto com vara, si bem que tenhamos um saltador detentor do **record** sul-americano, com um salto acima dos 4 metros. Mas esse homem é precisamente um, dos poucos no Brasil, que conhece o estilo mais rendoso do salto com vara, e o executa com perfeição. A maioria não o conhece e, si o conhece, não sabe executá-lo. Na maior das vezes, a culpa não é do atleta, porquanto, êle geralmente se dedica ao salto com vara por uma inclinação espontânea, o que, sem desprezar outros fatores especiais de grande importância, constitue, por si só, uma notável condição para o bom êxito, das **performances**. Ela cabe, quasi sempre, aos treinadores que, por não serem perfeitos técnicos, orientam mal a aprendizagem e o treinamento dos seus instruendos, não lhes esclarecendo os pontos duvidosos e desenvolvendo as qualidades físicas imprescindíveis.

Para resumir, se pode afirmar que os atletas do salto com vara, aquí como em qualquer outra parte do mundo, estão divididos em dois grupos distintos: uns que, por mal orientados ou por falta de um treinamento objetivo, aplicam um estilo de fácil execução, mas de eficiência muito relativa, que os norte-americanos chamam de "ação simples"; outros que usam um estilo que, se por um lado é muito mais produtivo, por outro, é também muito mais complicado, requerendo uma aprendizagem detalhada, devido à maior ginástica do salto. Este último é o estilo da "ação dupla" dos **yankees**.

Antes, porém, de abordar o método de ensino do salto com vara, o regime e o treinamento a que se deve sujeitar o atleta nos meses, que precedem as competições, farei uma rápida exposição das diferentes atitudes por que passa o saltador naqueles dois estilos, detendo-me, com mais atenção, no estilo da "ação dupla", que é o que nos deve interessar mais de perto.

Quem quer que já tenha transposto um obstáculo, servindo-se de um objeto qualquer, a guisa de alavanca, para ganhar altura, como no salto com auxílio de uma vara ou bam-

bú, ou a guisa de pêndulo, para ganhar distância, como na transposição de um fosso, usando uma corda ou cipó oscilantes, pôde estar certo de já ter executado um salto no estilo natural ou de "ação simples".

Êle é assim indicado, porque o esforço principal, ou melhor: todo trabalho consiste na projeção do corpo para o alto e pelo lado da vara, agarrado a ela pelas mãos, utilizando unicamente a impulsão das pernas na execução de um salto simples. O tronco e os braços não são totalmente explorados na vantagem que êles podem oferecer, de modo que o corpo sobe como um pêso morto na ponta da vara. O saltador, para triunfar, conta então, quasi que exclusivamente, com a impulsão horizontal dada pela corrida que precede o salto, porque, nesse estilo, o atleta transpõe o sarrafo numa posição mais ou menos sentada. Tudo se passa como se lastrássemos a extremidade livre da vara, e impulsionássemos esse lastro para frente com um pequeno ângulo inicial, de modo que ele, atingindo o vértice da sua trajetória, se libertasse da vara por um dispositivo qualquer, caindo cada qual para um lado. Assim, a altura máxima, intimamente ligada à qualidade de velocidade, será rapidamente obtida, e o atleta terá de contentar-se com pequenas **performances**, si não procurar um estilo que lhe permita passar o sarrafo numa altura maior, mantendo-se fixos: o comprimento de vara, tomado pelo apoio das mãos, e a velocidade da corrida.

No estilo natural ou da "ação simples", de que estamos tratando, o saltador para vencer o sarrafo precisa, sempre, segurar a vara com um comprimento maior que a altura marcada nos suportes, pelo motivo muito simples de que êle nunca passa o corpo acima da empunhadura na vara.

Entretanto, poderá consegui-lo, si tirar partido da força braquial, que pode ser eficazmente empregada. Ela poderá modificar por completo a trajetória do corpo, e dar-lhe uma posição conveniente na ocasião da transposição, assegurando **performances** com mais de um metro sobre as anteriores. E' justamente o que se obtém no estilo de **dupla ação**.

Os leitores não se admirem, si eu, antes de entrar no estudo deste último estilo, reputado como o mais perfeito, o mais econômico e o mais promissor, lhes afirmar que a ginástica do salto com vara é muito mais fácil de executar do que a do salto em altura. O que perturba os iniciantes é a altura em que ele se passa.

Em uma corda suspensa ou haste vertical, só não executa a ginástica desse salto o individuo que não tiver o menor desembaraço físico, pois, na realidade, a maior dificuldade reside na chegada com o bom pé para o arremesso da vara na sua caixa, no instante do impulso. Daí em diante, o atleta sobe tanto mais firme na vara quanto mais rápido for o movimento dela. E' ainda assim, mesmo que este seja feito com lentidão, o saltador não correrá perigo enquanto a vara se mantiver do lado da pista, isto é não tiver passado da vertical. Durante esse tempo, o atleta tem um apoio formidável. Desde que não se afaste muito do plano vertical, perpendicular ao sarrafo, e que contém a extremidade fixa da vara, êle pode modificar inteiramente a posição do corpo em relação às mãos, com o máximo de segurança. Explorando isso, o atleta vai passar da posição normal do apoio dos pés no chão para uma posição eventual de apoio nas mãos,

suspense ou invertido. Sòmente na queda, o corpo fica abandonado no espaço.

O salto com vara, dentro dêste raciocínio, pode então ser comparado a um salto em profundidade.

No salto em altura, o temor da queda é menor; por isso os iniciantes preferem-no por um instinto de defesa. Mas o salto, em si, é de mais difícil execução, porque o corpo é, logo de início, projetado em abandono, ficando a trajetória do centro de gravidade inteiramente subordinada às leis imutáveis da mecânica, e só se alterando, si uma fôrça exterior tiver intromissão. O saltador vê-se obrigado, então, para melhorar os resultados, a dar ao corpo uma posição tal, que permita, na passagem sôbre o sarrafo, manter o maior número de segmentos possíveis acima do centro de gravidade. E esta posição satisfatória é, incontestavelmente, a posição deitada.

Agora, avaliem os leitores a acrobacia que é levado a executar o saltador em altura para, partindo de uma posição bípede, estirar-se no ar completamente na horizontal, passar de costas, ou quasi, para o sarrafo, voltar-se novamente, e novamente vir tocar o solo com a antecedência dos pés.

O Estado do Espírito Santo e seus trabalhos em prol da Educação Física

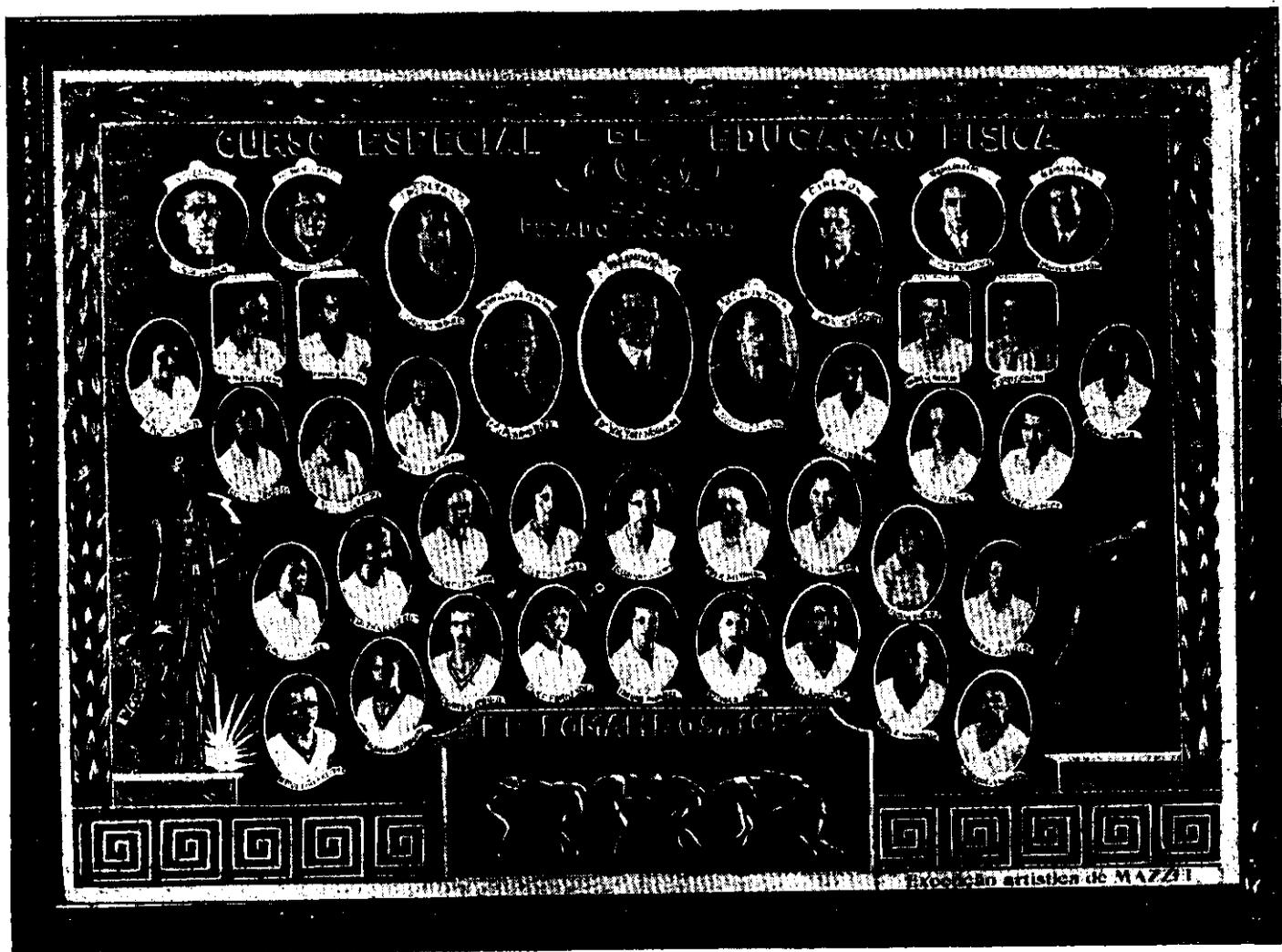
As notícias que freqüentemente nos chegam do interior sobre o desenvolvimento da educação física por através deste vastíssimo país, são de molde a nos encher de justo orgulho. Por um lado, essas notícias confirmam que a causa pela qual nos batemos é relevante; por outro lado, mostram que os ensinamentos ministrados pela Escola de Educação Física do Exército não são sementes estéreis e que é fértil o terreno em que são semeados.

toria de Educação Física, no Estado do Espírito Santo, órgão de execução de inestimável valor, que merece todos os encômios.

Conforme se pode verificar pelo gráfico na página seguinte, começou a Inspeção sua atividade em meados de 1931, criando o Curso Especial de Educação Física, que começou a funcionar com a insignificância de nove alunos, número capaz de desanimar aos

Curso Especial se verifica, não tanto pelo número crescente de matrículas, mas principalmente pela redução do número dos que não chegam ao fim dos estudos. As desistências, que foram de 42,2 %, passaram a 34,3 % e, em seguida, a 15,2 %.

Bastante auspicioso e digno de nota é o fato das turmas se constituírem, em sua quasi totalidade, de professoras das escolas primárias, que depois, no exercício de suas árduas funções,



O quadro de formatura do Curso de Instrutores, onde se vê a franca predominância numérica do elemento feminino.

Assim, em cada Estado da Federação, vão-se formando núcleos de entusiastas que agem todos com um único e patriótico fim — a difusão da educação física no território nacional, moldada em preceitos científicos.

Por várias vezes já, tem tido esta Revista a feliz oportunidade de publicar as grandes realizações práticas feitas, neste ponto de vista, pela Inspe-

ção mais fracas de vontade. Mas as coisas boas se impõem por si mesmas, e, logo após a terminação do primeiro período letivo, via o Curso Especial a sua matrícula quintuplicada.

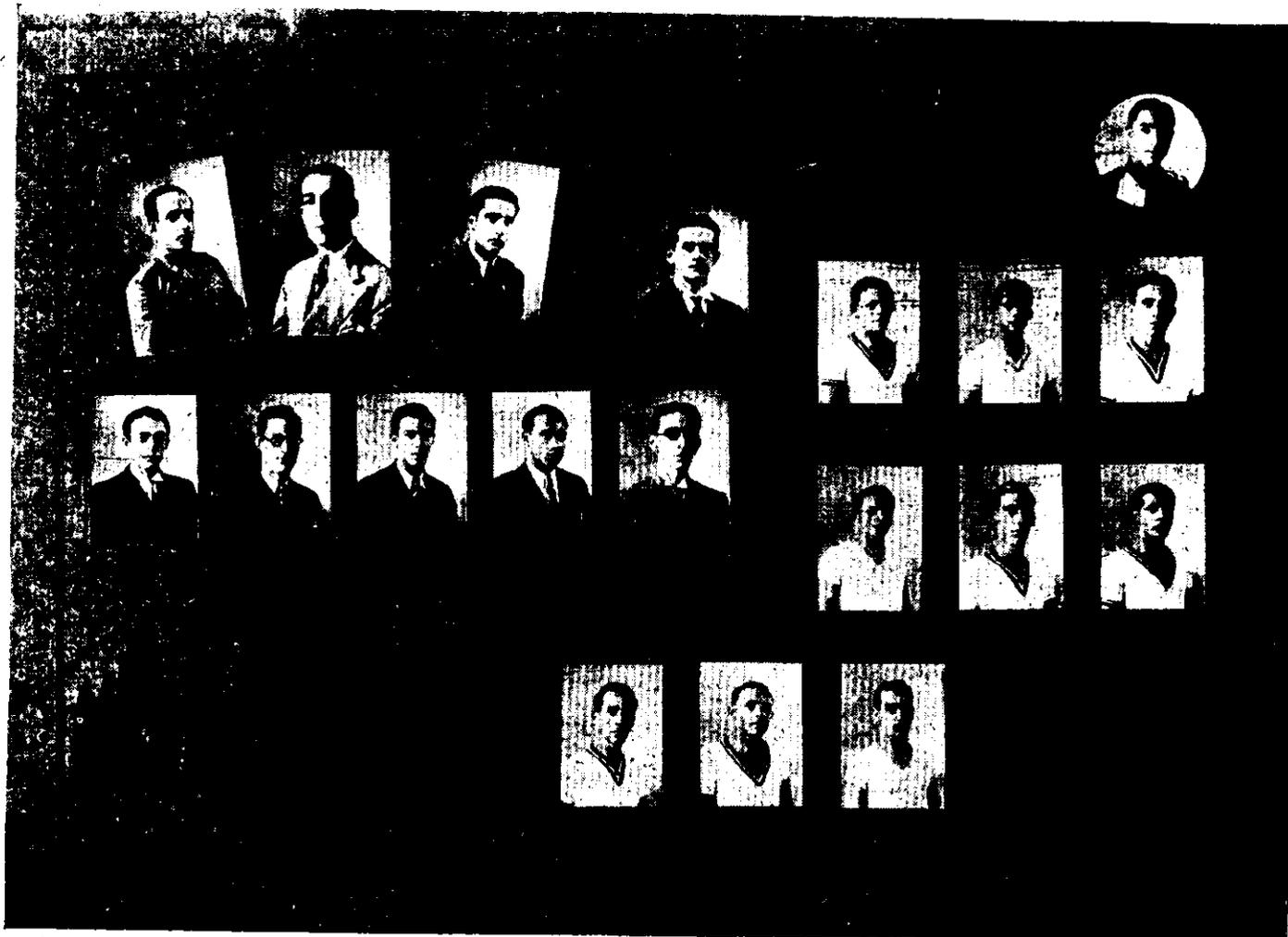
O último período letivo superou todos os precedentes, dando uma demonstração do entusiasmo crescente do grande povo capichaba pelas causas nobres.

O interesse que tem despertado o

irão ministrar a educação física racional a seus discentes, tomando-os ainda em tenra idade.

As miniaturas dos quadros que ilustram estas páginas confirmam nossas palavras.

Fazemos ardentes votos para que o povo capichaba nunca esmoreça nas campanhas de progresso e que sirva de exemplo, como tem servido, àqueles que ainda precisam de incentivo!



CURSO ESPECIAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

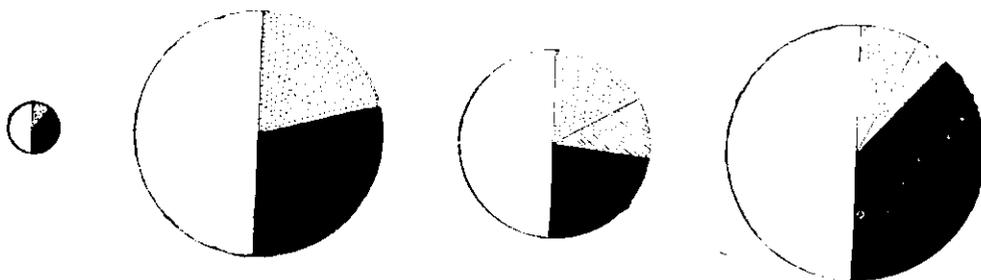
Demonstração gráfica do movimento do Curso em 4 períodos

1931
C. Emergência
Agosto-Novê.

1931-32
Dezembro-Março

1933
Janeiro-Março

1933-34
Novembro-Março



	1931	1931-32	1933	1933-34
Matrícula	9	45	35	46
Desligados p/diversos motivos	2	19	12	7
Reprovados	-	-	7	4
Aprovados	7	26	16	3

Medicina Desportiva

Corridas - Saltos - Lançamentos

Por ARNO ARNOLD

(Docente e médico desportivo da Universidade de Leipzig)

(Tradução do original alemão pelo
Dr. ERLINDO SALZANO)

(Continuação do número 15)

Aplicando estes processos higiênicos após a atividade desportiva, nunca observei as manifestações já descritas.

Compreende-se claramente que a prática de exercícios físicos seria de maiores vantagens, si se efetuasse com o mínimo de vestes, apenas com um calção curto, afim de que a luz e o sol pudessem atuar sobre o corpo desnudo, mas infelizmente, ainda hoje, vários motivos o impedem. Deve-se, entretanto, tomar cautela contra a insolação muito intensa e seus múltiplos inconvenientes. Faz-se sentir aqui a necessidade de uma gradação sensata. Na Escola Superior Alemã de Cultura Física (Deutsche Hochschule für Leibesübungen) nos recomendaram, quando participávamos dos cursos médicos, o seguinte esquema de Kirsch:

1.º dia	— 2 × 10 minutos	de sol, com camisa esporte e com calção.
2.º "	— 2 × 10 "	" " " " " "
2.º "	— 2 × 10 "	" " " " " "
3.º "	— 2 × 20 "	" " " " " "
3.º "	— 2 × 20 "	" " " " " "
4.º "	— 2 × 30 "	" " " " " "
4.º "	— 2 × 10 "	" " " " " "
5.º "	— 60 — 80 "	" " " " " "

Do primeiro até o quarto dia, é necessário intercalar, entre as diversas sessões, uma pausa de 10-15 minutos pelo menos. Após o 5.º dia, pôde-se, sem dano algum, entregar-se a banhos de sol mais prolongados com o tronco descoberto, mas se devem evitar irradiações diretas muito prolongadas. No inverno, aconselha-se não permanecer longo tempo em indumentária desportiva, principalmente com tempo húmido e ventoso. Nesta estação, durante a ginástica, aconselha-se conservar-se sempre em movimento. Recomenda-se, sobretudo, antes e após a atividade desportiva, não permanecer longo tempo com pouca indumentária, ou se-

ja, em calção apenas, porque do contrário a distribuição alterada da circulação ocasionaria distúrbios da nutrição muscular, que aumentam a predisposição a roturas musculares. Nos momentos de inatividade, deve-se proteger o corpo com camisa de lã e calças longas — si possível, com anel clástico nas pernas — afim de conservar o equilíbrio térmico.

A *massagem* desempenha papel relevante durante todo o treinamento, porque sem ela não seria possível dar ao músculo um tratamento conveniente. Ela é praticada como *massagem preparatória* logo antes das atividades desportivas, como *massagem desfaticante*, imediatamente após as mesmas e como *massagem intercalar*, nos dias livres de treinamento. Como no en-

tanto não é possível, nem á Associação, nem aos desportistas, isoladamente, pagar um bom massagista, sou de opinião que antes de se iniciar o período de treinamento, dever-se-ia mandar um grupo de indivíduos a um curso especial de *massagem* com o fim de se iniciar nos fundamentos e na técnica da *massagem*, de modo que lhes seja possível praticar, sem dano, a *massagem* em si próprios, ou, o que é melhor, nos outros. Bons ensinamentos para tais cursos fornecem Kirchberg e Holzer, em que se encontram detalhadas exposições sobre a ação das diferentes espécies de *massagem*. Uma exposição sintética e clara sobre a *mas-*

sagem do desporto se encontra também em Kohlrausch. Devo ainda assinalar que, na *massagem preparatória*, deve-se levar muito em linha de conta o psíquico do paciente. Assim, deve-se praticar a *massagem* em um indivíduo altamente sujeito à febre de partida, de modo diverso da que se praticou em um fleugmático, que, por certo, pouco se preocupa com o momento da saída.

Para encerrar, repassemos a questão das substâncias de *massagem*. Tenho para mim que o melhor é praticar a *massagem* sem elas, porque assim as camadas superiores da epiderme são afastadas e com elas os germens que contêm, enquanto que com o óleo ou gorduras empregados como substâncias de *massagem*, estes germens facilmente são introduzidos nas camadas mais profundas. Desde que se queira empregar uma substância auxiliar, recomenda-se a gordura mineral, principalmente a vaselina, dado que as gorduras animais possuem em grão elevado a propriedade de introdução de germens. Últimamente se empregam também substâncias líquidas de *massagem*. Não encontro vantagens nenhuma com o seu emprêgo e contínuo, depois de todas as experiências, partidário da *massagem* a seco, pois que o que realmente age é a própria *massagem*.

Para encerrar estas considerações gerais, devo dizer algo sobre o *álcool*, a *nicotina* e o problema sexual.

Já sobre o tema *álcool e exercícios físicos*, muito se tem escrito. Muito vulgarizada é a crença de que o *álcool*, em pequenas doses, ingerido no início da competição, provoca uma melhora das aptidões físicas, fato este que foi sempre comprovado por pesquisas ergográficas de Frey, Kräpelin e Oseretzkowsky, Hellsten e outros. Mas as pesquisas de Herxheimer mostraram que as atividades desportivas não se podem comparar e medir com a

atividades ergográficas. Herxheimer observou em corridas de 100 metros em terra e natação, o efeito do álcool, havendo dado a alguns previamente uma bebida contendo uma pequena porção desta substância. A capacidade dos corredores que beberam álcool se revelou inteiramente inferior à dos outros, o que este autor interpreta como consequência de leves distúrbios da coordenação. Desta maneira, se conclui que é melhor evitar o álcool durante o treinamento e a competição, embora eu receba com certo ceticismo os resultados de Herxheimer, porque eles promanam de um número de experiências, de modo a que haja motivo para se poder invocar uma causa de erro. Herxheimer comparou apenas os tempos de pessoas submetidas aproximadamente ao mesmo trabalho, umas tendo e outras não, ingerido álcool! Si os indivíduos que se entregam a treinamento estão habituados a módicas quantidades de álcool, eu julgo que é errado subtrair-lhes logo completamente esta substância, pois então os sintomas de privação, segundo penso, serão mais nocivos que as consequências do álcool. Deve-se aconselhar antes uma renúncia paulatina, que nas pessoas inteligentes e de vontade, em breve conduzirão a uma abstinência total de bebidas alcoólicas.

O mesmo que se disse para o álcool, aplica-se para a nicotina. Que a sua ação é perniciosa aos desportistas, pode-se comprovar a qualquer instante. Si, á guisa de experimentação, fumar-se um dia antes de uma partida, ainda que pouco, observar-se-á que a capacidade física se reduzirá. Esta ação nociva será naturalmente ainda mais acentuada em um treinamento sério ou competição. Também com respeito ao hábito à nicotina, sou de opinião que ela deve ser abandonada gradativamente, ao se iniciarem os treinamentos, baseando-me nas razões acima expostas.

Muito mais difícil de se responder é a questão concernente ao *comportamento sexual*. No homem desenvolvido já, a sensação sexual e a cópula representam um processo natural e, portanto, significam para o organismo algo de necessário como qualquer outra função orgânica. Infelizmente, porém, nos tempos que correm, muito generalizado está o hábito de se encarar a vida sexual, não como uma necessidade fisiológica, mas como um meio de satisfazer aos prazeres dos sentidos, colocando-se ela no mesmo nível do alcoolismo e tabagismo. Tendo em mente, pois, ambas estas inagens da vida sexual, por força que

dupla também deve ser a resposta emitida a respeito do comportamento sexual, uma chocando-se com outra. A última maneira de encarar a vida sexual — quer dentro, quer fóra do lar — isto é, tomá-la em prazer dos sentidos, deve ser combatida durante um treinamento para competição e, antes dele, por todos os modos, pois que do contrário se acarretarão sensíveis reduções da capacidade física. Ao contrário, o convívio sexual executado à medida das exigências orgânicas e como satisfação desta necessidade fisiológica, não traz prejuízo, como se depreende do fato de que os desportistas americanos e escandinavos levam consigo suas esposas, ao empreender longas viagens, e com elas mantêm relações sexuais, sem prejuízo para suas aptidões desportivas. Em geral, se recomenda reduzir o coito até os limites fisiológicos extremos, si possível até à abstinência. Si se pretender ir além nos conselhos, recomende-se uma pausa sexual antes das atividades de resistência e força, enquanto que para as atividades rápidas isto não se torna necessário. De resto, a atividade corporal é justamente capaz de combater os estados anormais da esfera sexual (apetite sexual aumentado, diminuído, distúrbios nervosos), colocando-a em situação normal. Por esse motivo, aconselha-se aos adolescentes, quando sob a ação de excessiva excitação acarretada pelos primeiros impulsos sexuais, prática de atividade física ou desportiva mais prolongada.

A mulher e os exercícios físicos — Com respeito à mulher, não se pode falar de um treinamento regular, si se tomar em consideração a sua natureza e temperamento. Isto, no entanto, não significa o afastamento da mulher da prática desportiva. Ao contrário, deve-se exigir da mulher a mesma polivalência e uma atividade própria do seu corpo, como se exige do homem. Os exercícios físicos da mulher não se devem limitar simplesmente à ginástica rítmica, hoje tão excessivamente praticada, mas também abranger outras modalidades desportivas.

Abordando a questão da prática de exercícios físicos pela mulher, depara-se logo o problema de "como". Compete especialmente ao médico atenta vigilância, pois que a vaidade feminina, em geral desconhecadora de limites em questões desportivas, muito mal tem ocasionado. Os dias do catamênio devem ser cuidadosamente vigiados. *Constitue uma regra evitar qualquer competição durante este período*. É muito de se recomendar que, nos dois primeiros dias do período

menstrual, não se pratique nenhuma atividade física, podendo-se permitir leves exercícios nos últimos dias, sempre de acôrdo com a constituição. Devem-se então evitar os exercícios que a maioria das mulheres sinta desvantajosos ou mesmo prejudiciais; tais são os exercícios de apoio em paralelas, saltos de aparelhos, saltos em altura, corridas de resistência, natação e atletismo pesado. O descuro de tais conselhos, sobretudo no que se refere ao comportamento durante o período menstrual, muito dano tem determinado. Conheço muitos casos em que sephoras, durante este período, não seguindo as prescrições acima, tiveram depois que se entregar aos cuidados prolongados de especialistas. Disto se depreende que o organismo feminino é muito sensível durante o catamênio, necessitando, por isso, ser poupada em tal época.

Adolescência e exercícios físicos — Também no domínio do desporto da adolescência, muito se tem errado. São principalmente culpadas as associações que, ávidas de glória e prêmios, lançando os adolescentes a elas confiados, de uma competição para outra, muito dano tem acarretado. Este campo é fértil para o trabalho do médico. *Ele deve porfiar para que os exercícios físicos sejam para o adolescente o que realmente devem ser*, ou seja, por seu intermédio combater os malefícios da vida quotidiana, especialmente os inevitáveis que promanam da Escola: aumentar o estímulo de crescimento, combater o crescimento unilateral, visando um desenvolvimento harmônico, inculcar a morigeração no momento em que surge o instinto sexual e intensificar as exigências de trabalho físico.

Os exercícios devem ser escolhidos e os jogos alterados de acôrdo com o período de crescimento e a necessidade de desenvolvimento. Stratz e Spitzky teceram considerações detalhadas a este respeito Kohlrausch em seu "Sportärztlichen Winken" e Matias forneceram um rápido apanhado a respeito da distribuição dos diferentes exercícios nas diferentes classes de idades. *De qualquer maneira, os adolescentes não podem ser submetidos a um treinamento sério para competição*. Um treinamento assim rigoroso não deve em geral ser iniciado antes dos 19 anos; em raros casos, no entanto, é possível aos 17 ou 18 anos, mas nunca antes. As competições só devem ser aproveitadas como raro estímulo e meio de satisfazer ao orgulho juvenil.

EXERCÍCIOS CORRETIVOS DA ESCOLIOSE

Para facilidade da nossa descrição, dividiremos esquematicamente as escolioses em três grandes grupos:

1.º — Escoliose de uma só curvatura;

2.º — Escoliose de dupla curvatura;

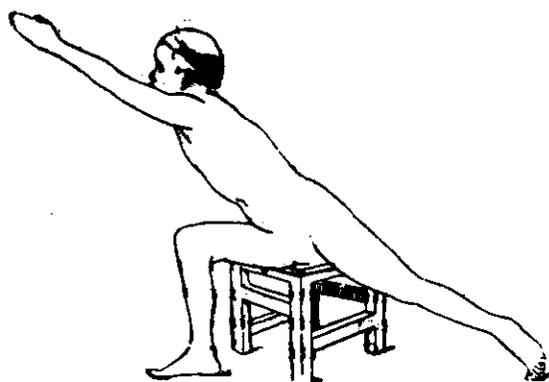
3.º — Escoliose de tripla curvatura.

Cada um desses grupos comporta tratamento por intermédio de exercícios sem aparelhos e exercícios com aparelhos.

ESCOLIOSE DE UMA SÓ CURVATURA

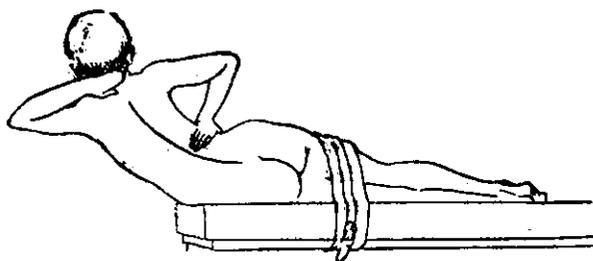
EXERCÍCIOS SEM APARELHOS:

Nota — Nêstes exercicios, consideraremos o caso de uma escoliose dorsal d'rcita, por ser o tipo mais frequente



Movimento de abertura simples

A criança procura extender os membros superior e inferior do lado oposto à escoliose. Assim, tratando-se de uma escoliose à direita (como na figura), a extensão dos membros será à esquerda.



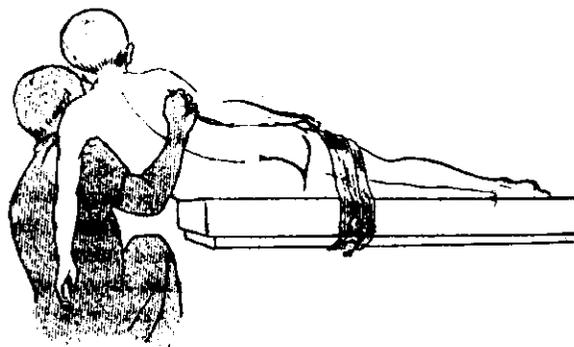
Endireitamento lateral direito ativo

A criança é deitada sobre uma mesa, repousando sobre o lado esquerdo.

O tronco excede a mesa. Fixam-se as coxas por uma correia.

Posição de partida: — Mão esquerda na nuca, e mão direita sobre o flanco direito.

b) — A criança se eleva lateralmente, fazendo reentrância à direita e saliência à esquerda do tronco.



Endireitamento lateral direito passivo

(O mesmo movimento, com auxílio de um monitor)



Movimento de reptação simples

Este movimento é executado do mesmo modo que na abertura simples, porém, na posição de quatro pés, o que dá flexibilidade à coluna vertebral.

Posição de partida — "De quatro pés".

a) — Trazer o braço direito um pouco para trás e a coxa direita um pouco para diante, afim de que o cotovelo se apoie sobre a parte anterior da coxa. Isto é para dar melhor ponto de apoio.

b) — Lançar violentamente o braço esquerdo para diante e para a direita, ao mesmo tempo que o membro inferior esquerdo é projetado para trás e para a direita.

(No próximo número: Exercícios com aparelhos para escoliose com uma e duas curvaturas)

EDUCAÇÃO FÍSICA

Lição de Educação Física

Pelo 1.º Ten. José de Souza Bastos Júnior

TURMA DE SELECIONADOS

Dia — D

Hora — 7h,30m.

Local — Estádio da E. E. F. E.

Duração — 45 minutos

Uniforme — O de educação física

Material — 3 barras colocadas a 1m,10; outras 3, no mesmo plano vertical, colocadas a 1m,80; sarrafo para salto em altura, cabo de guerra, 12 granadas inertes de 650 gramas.

Regime	} Lição propriamente dita:	Sessão preparatória: normal
do		10 aplicações
trabalho		1 jogo
		Volta á calma: normal

SESSÃO PREPARATÓRIA — (Duração: 9 minutos)

Ev. — (25) — Formar as asas do moinho.

Flexionamentos:

Bt. — (53) — Elevação lateral dos braços, aproximação pela frente, flexão e extensão dos antebraços no plano horizontal, com flexão e extensão das mãos. R — 15 Rep. m-10 M-20.

Pr. — (60) — Gr. afast. lat., m. n. q.: flexão alternada das pernas. R — 8. Rep. m-5 M-10.

Tr. — (74) — Afast, lat., m.n.q.: rotação e flexão do tronco. R — 4. Rep. m-5 M-10.

Cmb. — (46 e 58) — Elevação vertical dos braços (dif. pl.) combinada com elevação da perna estendida (dif. pl.) R — 3 Rep. m-2 M-5.

Asm. — (90 b) — Com um tempo de retardamento: flexão dos antebraços e extensão dos braços para a frente (vertical e lateral — Rep. m-10 M-20.

Cxt. — (108) — Com circundução dos braços flexionados — Rep. 3 a 5 vezes.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração: 31m,30s.)

M — ap — (125) — Marcha com o tronco flexionado.

T — ap — (180) — Passar entre duas barras, servindo-se somente da barra superior (barras no mesmo plano vertical).

T — ap — (192) — Tregar em uma corda, sem auxílio dos pés.

S — ap — (224) — Salto combinado em distancia e altura.

L. T. — ap — (272) — Transportar um camarada sobre os braços.

A. D. — ap — (380) — Cabo de guerra (por turmas).

C — ap — (294) — Corrida de 800 metros em andadura moderada (passada longa)

A. D. — ap — (367) — Luta de tração pelos braços.

L. T. — ap — (268) — Transportar um camarada no ombro

L — ap — (214-III) — Lançamento de granadas na posição deitado.

Jogo — A. D. — (449) — O torneio

VOLTA Á CALMA (Duração: 4m,30s.)

Marcha lenta com exercícios respiratórios

Marcha com canto (Avante, camaradas!)

Exercícios de ordem.

SICA MILITAR

Lição de aplicações militares

Pelo Cap. José Manoel Ferreira Coelho

Um Grupo de Combate — 13 homens

Dia — D

Hora — H

Local — Estádio da E. E. F. E.

Duração — 20m.

Uniforme — O de guarnição

Material — 39 granadas inertes de 650 gramas.

SESSÃO PREPARATÓRIA — (Duração: 3 minutos)

Marcha de 400 metros

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração: 12 minutos)

Marcha com tronco flexionado

Transposição de pinguelas

Salto em profundidade

Transportar um camarada na nuca e nos ombros

Corrida por lances, deitando no fim de cada lance

Lançamento de granadas na posição deitado

2 golpes de ataque e defesa.

VOLTA Á CALMA — (Duração: 5 minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios

Marcha com canto

Exercícios de ordem unida.

Já no século XVI, Júlio Alessandrini, no seu livro "Salubrium", se preocupava com os exercícios adequados às diferentes profissões; mais tarde, no século XVIII, Pestalozzi afirmava que "a ginástica deve ser ministrada de conformidade com a profissão de cada indivíduo"; hoje, em toda parte, procuram-se escolher os exercícios de acôrdo com o trabalho físico despendido com os misteres quotidianos de sua profissão, quer para não perturbar sua harmonia de formas, fazendo um trabalho de compensação para os segmentos pouco interessados, quer com o fito de aumentar seu rendimento profissional pela coordenação dos movimentos e independência das contrações musculares; portanto, este meu tema não será novidade na parte pedagógica da Educação Física; escrevo-o, entretanto, baseado em observações próprias.

É natural que ao aviador, indivíduo que exerce seu trabalho físico em um espaço reduzidíssimo no interior do avião, fazendo movimentos quasi imperceptíveis, exigindo um trabalho intenso de seu sistema nervoso e submetendo seu organismo às mais variadas condições atmosféricas (pressão e temperatura), seja ministrada uma série de exercícios ou desportos que façam trabalhar seu organismo, afim de evitar futuras meoprugas articulares e musculares e que, ao mesmo tempo, desenvolvam sua acuidade sensorial, tornando seus reflexos mais rápidos e precisos, corrijam certas deficiências verificadas na inspeção de saúde e desenvolvam sua resistência física e orgânica.

Costuma-se dizer que "a Aviação é um desporto", naturalmente por se perceberem as qualidades físicas e psíquicas exigidas aos aviadores. Muitas dessas qualidades são adquiridas e melhoradas pela prática da educação física.

É comum, na Escola de Aviação Militar, destacarem-se nas turmas de alunos pilotos aqueles que já praticaram algum desporto; isto naturalmente também se há de verificar em outros centros de preparação de pilotos.

Sabemos que os candidatos à Aviação são submetidos a uma rigorosa inspeção de saúde, afim de se verificar o estado funcional de seu organismo e determinar, por meio de "tests" e reações psíco-motoras, sua melhor adaptação às diferentes categorias — piloto de avião leve ou piloto de avião pesado, observador, metralhador, etc.

Percebe-se portanto a necessidade de uma ligação íntima do médico e dos instrutores das diferentes especialidades com o instrutor de Educação Física,

Educação Física para os AVIADORES

Pelo Capitão Aviador Rui Bresser Belo

sica, afim de que este possa escolher e dosar os exercícios de acôrdo com as informações prestadas pelos primeiros.

O instrutor de Educação Física deve levar em conta, na organização de seu programa geral, além do estado físico e de treinamento da turma, as qualidades psíquicas que pretende desenvolver. Estas qualidades variam de acôrdo com as especialidades, pois os observadores, pilotos de caça e metralhadores são indivíduos em que a atenção dispersa é indispensável, enquanto os fotógrafos, pilotos de avião de

transportar, correr, lançar e atacar e defender, que formam as sete famílias de exercícios naturais.

SESSÕES DE GRANDES JOGOS

Voleibol gigante e Bola militar

Estas sessões serão precedidas de uma "pequena sessão preparatória" em que são excluídos os flexionamentos combinados e os assimétricos e o número de repetições dos demais flexionamentos é reduzido.

O voleibol gigante nada mais é do que o voleibol desporto, onde as dimensões do campo são aumentadas pa-



Um avião Nieuport-Delage, da E. Av. M.

grande raio de ação, navegadores, são escolhidos entre os de atenção concentrada; não obstante, estas qualidades psíquicas podem ser encontradas em grau variável em um mesmo indivíduo.

Outro papel importante da Educação Física estará na fase de readaptação do aviador após um acidente, fase tanto mais delicada, quanto mais grave tenha sido o acidente.

Vejam, então, quais os exercícios e desportos, de acôrdo com o nosso clima e temperamento, adequados aos aviadores.

LIÇÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Em que, ao lado dos flexionamentos que interessam sucessiva ou simultaneamente a todas articulações (braços, pernas, tronco e caixa torácica) e músculos que as comandam, temos os exercícios educativos e as aplicações de marchar, trepar, saltar, levantar e

ra que os quadros possam ter maior número de jogadores, com regras idênticas, salvo modificações convencionais, tais como: — facilitar que cada quadro toque mais de tres vezes a bola, antes de ser devolvida por cima da rede ao campo adversário, não podendo entretanto o mesmo jogador tocar a bola duas vezes seguidas com qualquer parte do corpo.

A bola militar, jogo bastante mais intenso que o anterior, consiste em transpor com uma bola de *foot-ball*, *basket-ball*, *rugby* ou *medicine-ball*, conforme o grau de intensidade que se deseja, uma linha limitada por duas estacas ou o "goal" do campo de *foot-ball*; a bola ainda poderá ser jogada com os pés e as mãos, somente com os pés ou, com as mãos, ser carregada ou não, dependendo da convenção entre os capitães de "team". O número de jogadores de cada quadro variará, de acôrdo com as dimensões do campo

que deve regular com os de *foot-ball*, indo de 10 no mínimo a 50 metros no máximo.

SESSÕES DE DESPORTOS INDIVIDUAIS

Esgrima

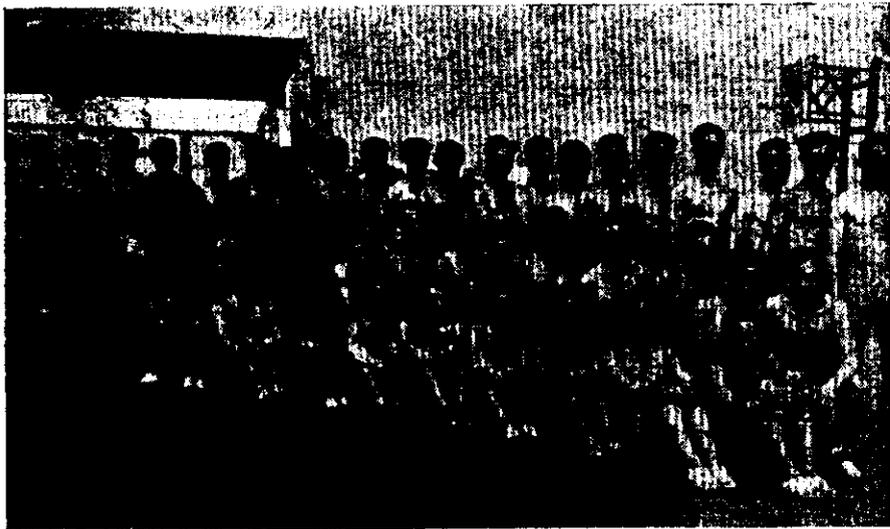
Deve ser precedida de uma sessão preparatória, constando de uma corrida de 20 a 30 metros, saltos sucessivos, flexionamentos de braços e pernas, e manejo da arma. Desenvolve em alto grau a acuidade visual e os reflexos.

Natação

Imprescindível a qualquer indivíduo, especialmente aos aviadores que voam pela costa ou fazem travessias oceânicas; deve ser precedida de uma sessão preparatória reduzida aos flexionamentos dos braços, pernas, tronco e caixa torácica, seguida dos educativos do nado que se vai praticar.

Equitação

Da mesma forma que a natação, todos devem saber pilotar um *cavalo sem vapor*, porque os campos de aterragem próximos de localidades podem ser contados e, no interior, o cavalo continua sendo um dos principais meios de locomoção; deve ser precedida por flexionamentos de braços, pernas, tronco e caixa torácica, a pé ou montado. Estas sessões serão feitas fora



Sargentos alunos do 1.º período, da E. Av. A.

do picadeiro, em estradas e terrenos variados.

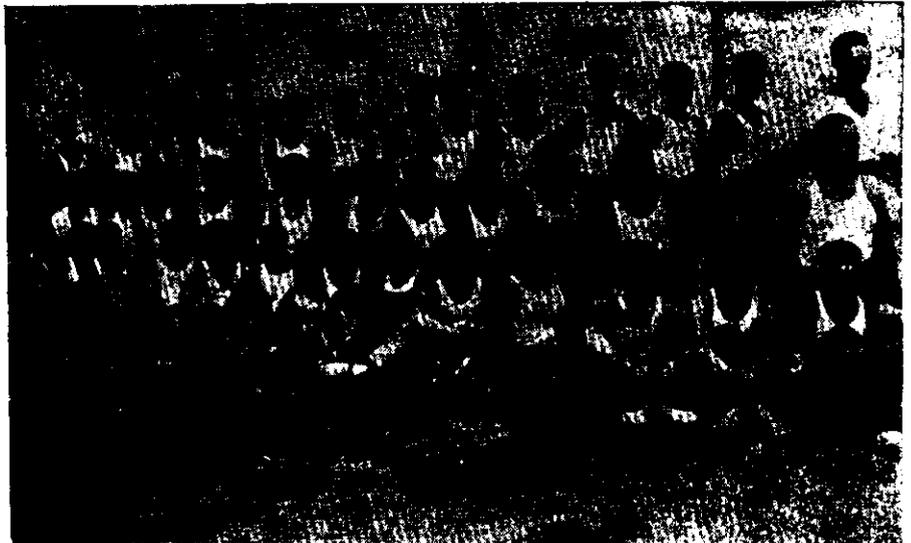
Tenis

Pode ser individual ou coletivo; as qualidades que desenvolve, muito se assemelham às da esgrima, podendo portanto sua sessão preparatória ser idêntica à deste desporto, substituindo o manejo da arma pelo da raquete.

SESSÕES DE DESPORTOS COLETIVOS

Volley-ball

Desporto de intensidade moderada — deve ser precedido de uma sessão preparatória como nos grandes jogos, seguida de educativos, tais como sa-



Sargentos alunos do 2.º período, da E. Av. M.

ques, passes, cortes, quando se tratar de uma sessão completa, e, sem estes educativos, que passarão a fazer parte da sessão de estudos propriamente dita, quando se tratar de uma sessão de estudos.

Basket-ball

Por exigir todas as qualidades físicas e morais, será o desporto por excelência dos pilotos. Sua prática deve ser freqüente nos meios aviatórios, pois alia uma grande resistência orgânica — em que as funções respirató-

ria e cardíaca são ativadas ao máximo, — à precisão e rapidez dos reflexos; embora a duração de uma sessão completa seja relativamente curta (40 minutos), o dispêndio de energia é máximo. Sua sessão preparatória é idêntica à do *volley-ball* e *foot-ball*, onde os educativos serão passes rápidos, giros e lances à cesta.

De posse destes elementos, o oficial regimental de Educação Física organizará o seu programa geral de trabalho.

Na minha opinião, predominariam as sessões de desportos e grandes jogos, assim organizando, quanto ao número de sessões, um programa semanal uma sessão de grandes jogos, duas lições de educação física e tres sessões de desportos, intercalando as sessões de desportos com as lições de educação física e a sessão de grande jogo.

Não há professor de Educação Física que desconheça o efeito causado por uma bola, no meio infantil; o adulto nada mais é do que um espírito infantil, mais ou menos recalado pelos preconceitos sociais; assim sendo, a *ação catalítica* da bola continuará como um dos principais meios de produzir a atração pelo exercício.

Espero ter, assim, esclarecido os campanheiros de arma, num assunto tratado pela primeira vez no nosso país, mostrando-lhes quanto é necessária e útil a Educação Física no nosso meio.

Foot-ball

Desporto bastante conhecido — exige um grande dispêndio de energia; sua sessão preparatória, idêntica à dos grandes jogos, é seguida de manejo da bola, tiro à meta e passes, no caso de sessão completa e, sem estes educativos, quando se tratar de sessão de estudos.

Dos campos improvisados às canchas iluminadas

O "foot-ball" de 1900 a 1934



Um majestoso aspecto da parada atlética da Light, por ocasião da inauguração da Praça de Desportos da Light (L. E. A. L. C. A.), no aristocrático bairro de Grajaú, à qual compareceram todas as agremiações desportivas daquela grande empresa e outras congêneres, numa demonstração pujante de dinamismo e entusiasmo pelo melhoramento da raça brasileira. Esta fotografia é instantânea e foi tirada sem auxílio de outra qualquer luz, além da que iluminava o campo, o que deixa evidente que os jogos noturnos podem agora realizar-se sem o mínimo inconveniente, quanto ao ponto de vista da iluminação.

O **foot-ball**, que ninguém ignora ser o desporto mais popular do mundo e particularmente preferido na América do Sul, começou a ser praticado no Brasil no remoto ano de 1900.

No Rio de Janeiro — de onde o jogo bretão se irradiou para o resto do país — não existia então nenhum campo apropriado, e por isso seus aficionados levavam suas traves de **goal** para locais mais ou menos sofríveis, onde realizavam suas partidas.

Em 1902, foi fundada a primeira sociedade desportiva, cuja organização, como é fácil prever-se, era deficientíssima. Outras agremiações se fundaram até 1906, e neste ano teve lugar o primeiro campeonato da cidade. Daí para cá, tem tido o **foot-ball** um desenvolvimento extraordinário, sempre crescente.

Entretanto, de 1900 a 1924, os jogos eram realizados à tarde, quasi sempre debaixo de um sol abrasador. O resultado é que freqüentemente ocorriam acidentes durante a partida, principalmente casos de insolação. Estes inconvenientes despertaram a atenção dos técnicos, que se interessaram em dar uma solução satisfatória.

Surgiu então a idé'a da realização de jogos noturnos.

A primeira experiência foi levada a efeito no campo do Fluminense F. C. e os resultados foram muito animadores

a-pesar-das falhas, algumas bem sérias, que apresentava o sistema de iluminação.

Depois do Fluminense, o Vasco iluminou seu campo e, em seguida, várias outras entidades desportivas fizeram o mesmo. O último a inaugurar este melhoramento foi o veterano São Cristóvão A. C., que o fez recentemente.

Não há dúvida que, em um clima como é o nosso, de dias verdadeiramente tórridos, os jogos noturnos são vantajosíssimos, não só porque os jogadores atuam com melhor disposição, como as partidas se tornam mais interessantes, mais atraentes.

Certos disto, os dirigentes do desporto carioca destacaram muitas partidas para a noite. Em consequência, os cronistas desportivos vêm registrando que os nossos jogadores atuam melhor, com mais segurança, à luz dos refletores. De resto, são tantas as opiniões em favor do jogo noturno, que ninguém hoje em dia ousa manifestar-se em contrário.

Atualmente, a questão da iluminação assume um caráter científico; os estudiosos já verificaram a necessidade da iluminação adequada em todos os setores.

Ainda há pouco, o famoso **Madison Square Garden**, a catedral do box no mundo, teve a sua iluminação modificada: os focos foram todos colocados a uma altura uniforme de 25 metros e a luminosidade ficou tão intensa que as fotogra-

fias e a filmagem das lutas podem ser feitas sem auxílio de qualquer outra luz. Esta iluminação adequada não aumenta o calor e — o que é mais importante — não fere, em hipótese alguma, os olhos dos lutadores.

É este o sistema de iluminação que convém aos campos de **foot-ball** e que os técnicos já podem instalar entre nós.

Assim, os clubes que já têm as suas canchas iluminadas, deverão mandar examiná-las de acôrdo com a nova técnica; e os que ainda não as têm, urge fazer as instalações, baseados nos princípios da iluminação adequada.

Dêste modo, dentro em pouco, todas as partidas em que se exhibe o virtuosismo incomparável dos nossos **players** serão realizadas à noite, o que, além de ser muito mais cômodo, tem a vantagem de ser muito mais elegante.

Concorramos ao Campeonato Olímpico de Tiro!

O Brasil teve a honra de ser o campeão mundial de tiro de revólver, na pessoa do Major Guilherme Paraense, que conquistou brilhantemente este título, nas Olimpíadas de Antuérpia, em 1920. Nesta mesma época, o vice-campeão mundial de tiro de pistola foi também um brasileiro, o Dr. Afrânio Costa. Em tiro de armas longas, possui o Brasil numerosos ases: Harvey Vilela, campeão brasileiro de fusil livre (1927, 1928 e 1929) e de carabina reduzida (1927, 1929 e 1931), atualmente um dos mais perfeitos atiradores do nosso país; Eugênio George, campeão de fusil de guerra (1914, 1915, 1916, 1917, 1920); Coronel Flávio Nascimento, campeão desta arma em 1910, 1925 e 1927; ten coronel Zenóbio da Costa, major Dilermando de Assis, Cmt. Geraldo Martins, Cap. Antônio Ferraz da Silveira, Dr. Antônio Guimarães, Antônio Pi-bernat, Ewald Smith, Norberto Schmidt, Armando Pereira Braga, Custódio Marques, Braz Magaldi, Fernando Soledade, Fernandes Bordini, Sebastião Wolff e muitos outros ases, alguns dos quais já afastados deste nobre desporto, mas a maioria ainda **em forma** e capaz de figurar em qualquer **equipe** internacional.

Com tão boa gente, é um dever chamar a atenção das nossas autoridades, antes que seja tarde, para o carinho que devem dar à nossa futura re-

presentação nas Olimpíadas de 1936, em Berlim. Quasi todas as nações europeias, americanas e asiáticas, segundo recentes informes vindos da Alemanha, estão apoiando oficialmente as representações, não só de tiro, mas de todos os desportos, para que elas sejam, de fato, as mais selecionadas de suas respectivas pátrias. Esta advertência tem sua razão de ser. Não faz muito tempo que **nos caterramos** nas Olimpíadas de Los Angeles. Precisamos não ver o nosso Brasil humilhado de novo. Ninguém quer assistir outra vez o fiasco da nossa representação desportiva, que teve seu navio detido em S. Francisco da Califórnia, por falta de pagamento portuário. Não queremos assistir a partida de nossas **équipes**, sem uma direção superior comprovada — não em polémicas jornalísticas, mais ou menos ridículas — mas em uma organização, fruto de nossa competência técnica, moral e intelectual. E isto não se consegue na hora da partida do vapor...

O treinamento consciencioso nessa preparação é um grande fator. Mas o esforço individual somente não basta. Há necessidade de uma unidade de vistas entre as sociedades desportivas e, mais ainda, uma ligação inteligente dessas agremiações com o Governo Federal, para que possamos — não digo vencer — mas, pelo menos, conqui-

tar com dignidade o nome de nação organizada. Não é só o intercâmbio diplomático, comercial, científico e artístico que eleva o nível de um povo; as competições desportivas internacionais concorrem com uma parcela de alto valor neste sentido. Mais que justo, portanto, este apelo.

Que devemos pedir ao Governo? Dinheiro? Isto já nos tem sido dado com boa vontade. Nós é que não temos sabido aproveitá-lo. Precisamos realmente de dinheiro, mas aliado a facilidades de aquisição de bom material nos melhores centros produtores. Para o caso da representação do tiro, seria ótimo que o Governo isentasse de direitos aduaneiros o material que as nossas indústrias não fabricam, especialmente armas e munições apropriadas para esses torneios, pois que, neste assunto, estamos atrasadíssimos.

A propósito, lembra-me aqui um caso interessante. Um grande atirador brasileiro, preparando-se convenientemente para um campeonato de fusil, fez a uma casa suíça, uma encomenda de arma e munições. Dentro de algum tempo, a casa respondeu que "si ele fazia questão absoluta, não poria dúvida em fornecer, mas que a munição

exigida, havia vinte anos não era mais fabricada e considerada hoje obsoleta. E quanto à arma, poderia fornecer coisa muito melhor, o que era demonstrado pelos diagramas de grupamento comparados com os das outras armas..."

A-pesar-dessa inferioridade material, podemos afirmar que os nossos bons atiradores quasi nada ficam a dever aos seus competidores estrangeiros. Basta consultar os arquivos da D. G. T. G. e da C. B. D., onde se vêem os resultados dos nossos concursos.

Si, com verdadeiros **picapáus** e **trabucos** e sem auxílio oficial bem orientado, temos conseguido boa colocação no meio internacional, imagine-se o dia em que os nossos dirigentes se resolverem a colaborar e auxiliar os nossos atiradores: seremos novamente campeões do mundo, sem dúvida.

Vale aqui salientar os esforços que, neste sentido, tem feito uma das maiores associações desportivas desta Capital — o Fluminense F. C.

É oportuno ainda pôr em destaque a ação dinâmica do Coronel Saião, Diretor Geral do Tiro de Guerra, em prol deste desporto que bem alto tem erguido o nome do Brasil, e do qual muito esperamos.

Capitão HORÁCIO SANTOS

Instrutor da E. E. F. E.

Competição Atlética Interna da Escola de Educação Física do Exército

ATLETISMO



A saída para 100 metros rasos. 1.º lugar: Ademar Alheiros da Silva, com 11 s. e 1/5. 2.º lugar: José da Silva Mutti



Concorrentes à prova de lançamento de granadas. 1.º lugar: Nestor Bezerra (50m.51). 2.º lugar: Dirceu de Assis Canabarro Tróis



Concorrentes a prova de salto em altura. 1.º lugar: Durval Caldeira Martins (1m.645). 2.º lugar: Miguel Pinheiro da Câmara



Concorrentes à prova do lançamento do pêso. 1.º lugar: Anísio Vitorino de Assunção (11m.59). 2.º lugar: Benedito Pereira (10m.98)



Prova final de 400 metros rasos. 1.º lugar: Miguel Pinheiro da Câmara (56 s). 2.º lugar: Edmundo Santal de Albuquerque



Concorrentes à prova de 1.500 metros. 1.º lugar: Manoel Gonzaga de Moura (4m. e 46 s); 2.º lugar: Afonso de Jesus Fernandes



Concorrentes à prova de 800 metros rasos. 1.º lugar: Domingos Raimundo Canabrava (2m. e 18 s); 2.º lugar: Eduardo Juvenal Schmidt.

A Alimentação do Desportista

Pelo Professor Pedro Escudero, Catedrático de Clínica Médica da Universidade de Buenos Aires — Diretor do Instituto Municipal de Nutrição

(Continuação do número anterior)

Observações sobre os resultados de uma dieta racional. Por suas condições físicas e morais, Zabala pôde ser citado como um modelo de atleta.

(Capítulo do livro a ser publicado brevemente em português: "Alimentação". Tradução dos Drs. W. Berardinelli e Felion Póvoa)

Quando, em Março de 1932, Zabala regressou da Europa preparando-se para concorrer em Los Angeles, convidamos seu treinador, Sr. Starling, para se internar com o seu atleta no Instituto Municipal da Nutrição para estudar sua alimentação. O oferecimento foi aceito, convencidos todos da vantagem desta disciplina. Estiveram internados desde 30 de Março até 18 de Abril.

ALGUNS DADOS HISTÓRICOS

Todas as referências deste capítulo são extraídas da história clínica de Zabala, numero 3.246; são portanto dados fornecidos espontaneamente pelo interessado e por seu treinador. Este descobriu as aptidões inatas de Zabala em Marcos Paz, onde trabalhava como professor de exercícios físicos; tomou-o sob sua guarda e direção e durante dez anos foi seu pai e seu mestre. Modelou-o a seu critério e levou-o ao triunfo na Maratona de Los Angeles. Este triunfo foi o resultado da união de um atleta insuperável a um mestre experimentado, como Starling; o primeiro foi um modelo de atleta e o segundo, um modelo de mestre.

O APARELHO CIRCULATÓRIO DE ZABALA

Para chegar ao máximo rendimento no atletismo, é preciso algo mais que uma boa direção, uma vontade decidida e um treinamento inteligentemente realizado; é necessário que o candidato tenha condições biológicas particulares, que não podem ser formadas pelo trabalho. É o caso de Zabala. Mas há, provavelmente, muitos Zabalas ignorados ou malogrados por falta de constância e de preparação.

O volume do coração está em relação com a idade, peso e altura de cada pessoa; quando se rompe esta proporção e há aumento, diz-se que o coração se hipertrofia; de modo que a verificação desta última faz presumir

a existência de uma doença cardíaca.

Os atletas dedicados com regularidade ao exercício físico têm uma hipertrofia, às vezes considerável, do coração esquerdo; e freqüentemente, há dificuldade em decidir si o coração é normal ou anormal. Em geral, o exame físico direto não resolve o problema; é preciso recorrer ao exame funcional. Consiste no seguinte: quando um indivíduo corre, o organismo exige uma quantidade maior de oxigênio; para atender a esta exigência, o coração e o pulmão aceleram seu ritmo em relação ao esforço realizado. Parado o indivíduo, desaparecida a necessidade de maior trabalho, tudo volta ao normal; a rapidez com que se efetua esta recuperação serve de medida entre o normal e o enfermo. Si o esforço é muito grande e prolongado, o coração se fatiga e se dilata; por sua vez, a respiração se acelera tanto, que não preenche seus fins: coração e respiração ficam vencidos e o indivíduo desfalece.

Um coração que se dilata facilmente pelo esforço é um coração débil, não será nunca um coração de atleta; uma respiração que se acelera muito pelo trabalho não será nunca um auxiliar dos esforços prolongados. O coração do atleta é sempre grande, mas o esforço prolongado não o dilata ou o faz muito escassamente; o pulso se acelera em relação ao esforço, mas a recuperação se opera com facilidade e completamente.

Referidas essas noções de cardiologia, analisemos o aparelho circulatório de Zabala. Em jejum e em repouso, seu pulso nunca chegou a 50 pulsações e freqüentemente permanecia em 40. Um traçado elétrico do coração demonstrou um perfeito funcionamento de seu músculo cardíaco e a normalidade absoluta de sua inervação. Isto é raro; diz-se que Napoleão tinha habitualmente 40 pulsações; naquela época, não se conhecia o traçado elétrico do coração mas não há a menor dúvida que era normal.

Zabala tem, pois, um pulso igual ao de Napoleão. Isto lhe dá uma vantagem muito grande como veremos depois. Tem uma franca hipertrofia do coração esquerdo, medido com o raio normal e comprovado pela medição da telerradiografia. Sua tensão máxima oscilou entre 116 e 120 milímetros; a mínima entre 70 e 72; existe portanto uma tensão diferencial normal.

Mas o notável do coração de Zabala está em seu funcionamento, que explica facilmente suas façanhas. O Prof. Miranda Galino, radiólogo do Instituto fez uma telerradiografia antes e outra depois de uma corrida de 7.500 metros notando-se este fato extraordinário: depois da corrida, o coração esquerdo estava menor que antes de iniciá-la. De maneira que, em vez de dilatar-se, como consequência do esforço, o coração se encolhe, aumenta a espessura de seu músculo e diminue suas cavidades. A exigência de maior trabalho se realiza com o menor esforço: acelera-se o número de contrações, diminuindo a quantidade de sangue enviada em cada sístole. Com efeito, Zabala começa a sua corrida com 40 pulsações e no fim dos 7 quilômetros, seu pulso chega a 110, recuperando lentamente o normal: aos 20 minutos — 90, aos 30 minutos — 84, aos 40 minutos — 78, aos 50 minutos — 70, e à hora — 70 pulsações. Comprovações se fizeram muitos dias seguidos.

Não há dúvida que Zabala nasceu com particularidades no seu estado constitucional, mas tampouco se pôde duvidar que o treinamento metódico e permanente a que foi submetido por Starling durante dez anos tomou parte importante nesta característica cardíaca de Zabala. Coisa semelhante foi dita do coração de Paavo Nurmi e de Larva. Que isto sirva de exemplo e de estímulo aos mestres e aos alunos que se dedicam à cultura dos exercícios físicos, porque um aparelho circulatório

tã sãbiamente treinado e tão útilmente modelado é um grande recurso para a vida ativa do homem.

A RESPIRAÇÃO

A respiração é um auxiliar importante da circulação; o esforço muscular exige uma quantidade de oxigênio muito grande e o sangue é o encarregado de transportá-lo aos tecidos. No pulmão, o sangue renova sua carga de oxigênio, mas ele também tem outras funções importantes para a manutenção do equilíbrio entre os corpos ácidos e alcalinos que circulam nos humores. Já dissemos no capítulo anterior: a acidose que resulta do esforço muscular aniquila os atletas; a defesa contra ela está na amplitude e na regularidade respiratória.

A primeira exigência que toda pessoa dedicada ao atletismo deve realizar é aprender a respirar. A respiração superficial e acelerada é prejudicial; não realiza devidamente nenhuma das grandes funções que exige o atleta: oxigenar o sangue e evitar a acidose. Zabala é um atleta perfeito, neste ponto de vista: começava a corrida com 16 a 18 respirações por minuto e terminava com 22. Compreende-se que se possam fazer esforços maiores com um coração e pulmões como os descritos.

O SISTEMA NERVOSO

Passemos ao sistema medular, da vida de relação; ele inerva a pele, os músculos, os ossos, etc.; é voluntário e, por seu intermédio, nos põmos em contacto com o mundo exterior. Existe outro sistema, o neuro-vegetativo, que preside a vida interior; é involuntário, governa as vísceras e órgãos da economia. Um atleta não pode alcançar grande coisa, si não tem um sistema nervoso perfeito: perfeito em sua porção voluntária, em sua parte involuntária e na consciência.

Os que sofrem de doenças vergonhosas, que afetaram seu sistema nervoso, não poderão fazer carreira brilhante no atletismo; os que sofrem de transtornos das glândulas endócrinas, tireoide, hipófise, suprarrenais, etc., não deverão alistar-se entre os cultores esforçados do músculo; os desequilibrados psiquicamente, sem vontade firme para cumprir uma resolução, incapazes de ter controle sobre seus atos; os que não têm decisão para privar-se dos prazeres mundanos; os vulgares que sentem a atração irresistível do álcool e do tabaco, nunca sentirão o êxtase de ver-se aclamado por uma multidão que segue ansiosamente

as alternativas da competição em um estádio.

Zabala é, neste sentido, um atleta espiritualmente completo. Refiro-me nestas considerações à época que esteve debaixo de nossa observação. Homem virtuoso, tinha consciência dos sacrifícios materiais que devia suportar e uma visão clara do que significa conservar o prazer do esforço muscular a expensas de outros prazeres dos sentidos. E achou sempre, em seu treinador, um sábio conselheiro, que soube defendê-lo contra a opinião insubstancial e adventícia. O desejo firme e consciente do triunfo máximo, a que pode aspirar um atleta, mantiveram mestre e aluno durante dez anos em uma obra de preparação espiritual e física. Na hora agridoce do triunfo, ambos deviam sentir o mesmo profundo sentimento de alívio que se segue aos êxitos longa e duramente esperados.

A ALIMENTAÇÃO DE ZABALA

Quando Zabala entrou para o Instituto, acompanhado pelo seu treinador, começamos por estudar a alimentação a que estava submetido espontaneamente, guiado pelo seu próprio instinto. A técnica para este estudo era singela: O atleta continuava comendo o que habitualmente comia; limitámo-nos a estudar o consumido e seu valor energético. Assim viveu uma semana; no fim desta, iniciou-se uma lenta modificação dos *ingesta*, tratando de cumprir um preceito elementar de dietética, que repetimos mil vezes: cada um deve comer conforme seu paladar. O treinamento diário que se fazia no campo do *Sportivo Barracs* ou no estádio do *Gymnasia y Esgrima*, corria por conta exclusiva de Starling, que nos dava ciência dos exercícios realizados. As modificações do regime alimentício estavam a cargo dos técnicos do Instituto e se faziam conforme as informações que o laboratório fornecia diariamente.

A alimentação habitual de Zabala compreendia, por dia, 642 gramas de hidratos de carbono, 181 gramas de proteicos e 238 gramas de gorduras; isto representa 5.434 calorias diárias, na proporção de 101 calorias por quilograma de peso. No ponto de vista teórico, é uma alimentação suficiente, a julgar pelas coisas que se escreveram a esse respeito. Por outro lado, como Zabala comia até satisfazer seu apetite, deduz-se que, na aparência, correspondia às necessidades de seu organismo. Mas os fatos demonstraram o contrário; modificada sua dieta, o atleta aumentou espontaneamente

te a quantidade do ingerido, como se demonstra pelo quadro que resume sua alimentação; e sem que este aumento significasse um aumento do peso corporal, do qual se cuidava zelosamente.

Como se pode deduzir, a quantidade consumida espontaneamente por Zabala passa os limites do que foi escrito a esse respeito.

O alimento do dia 15 de abril é três vezes superior ao que calculamos como o indispensável para um trabalhador de Buenos Aires. O mais interessante deste caso é que não houve aumento do peso, o que confirma que tudo que ingeria era gasto durante o treinamento; acrescentaremos, para completar estes dados, que em nenhum dia a perda de peso, pelo trabalho efetuado, excedeu de 350 grammas.

Dada a natureza desta publicação, não podemos entrar em outras informações, que seriam exclusivamente técnicas e que só interessariam a um número muito reduzido de leitores, mas, para ilustrar o que dissemos no capítulo anterior, acrescentaremos o seguinte: o regime a que Zabala se havia submetido espontaneamente era um regime ácido; com efeito, calculada a média de oito dias em que viveu de sua dieta habitual, demonstrou-se que tinha um valor de 25 unidades ácidas; em compensação, o regime do dia 15 de abril, a pesar de ser três vezes mais rico, era alcalino e seu valor atingia a 12 unidades. Esta modificação, acrescentada ao aumento de sua riqueza e ao predomínio de seu valor energético puro, explicam as vantagens obtidas pelo corredor.

Com efeito, durante a semana em que esteve submetido à sua alimentação habitual, Zabala cobria os 7.000 metros em tempos que oscilavam entre 23 minutos e 45 segundos e 23 trigésimos. No 5.º dia do novo regime, ganhou 2 1/2 minutos e, no 8.º, o ganho chegou a ser 3 minutos e 50 segundos. Depois deste dia, Starling julgou necessário reduzir o treinamento a 5.000 metros, que foram cobertos em 15 minutos 14 segundos e 1/5, no dia 15 de abril. Como é de presumir, em nenhum momento Zabala tratou de bater algum *record*; só realizava um treinamento diário e ignoramos o que podia ter rendido si tivesse dado tudo.

Com estes dados, não pretendemos fazer comparações dos tempos alcançados pelo mesmo Zabala em oportunidades posteriores; só os referimos, para demonstrar a importância que tem a alimentação no rendimento muscular, e nada se prestava melhor para demonstrá-la que as observações feitas sobre um corredor do talhe de Zabala.



Major JAYME ORMINDO DE CARVALHO
Fiscal

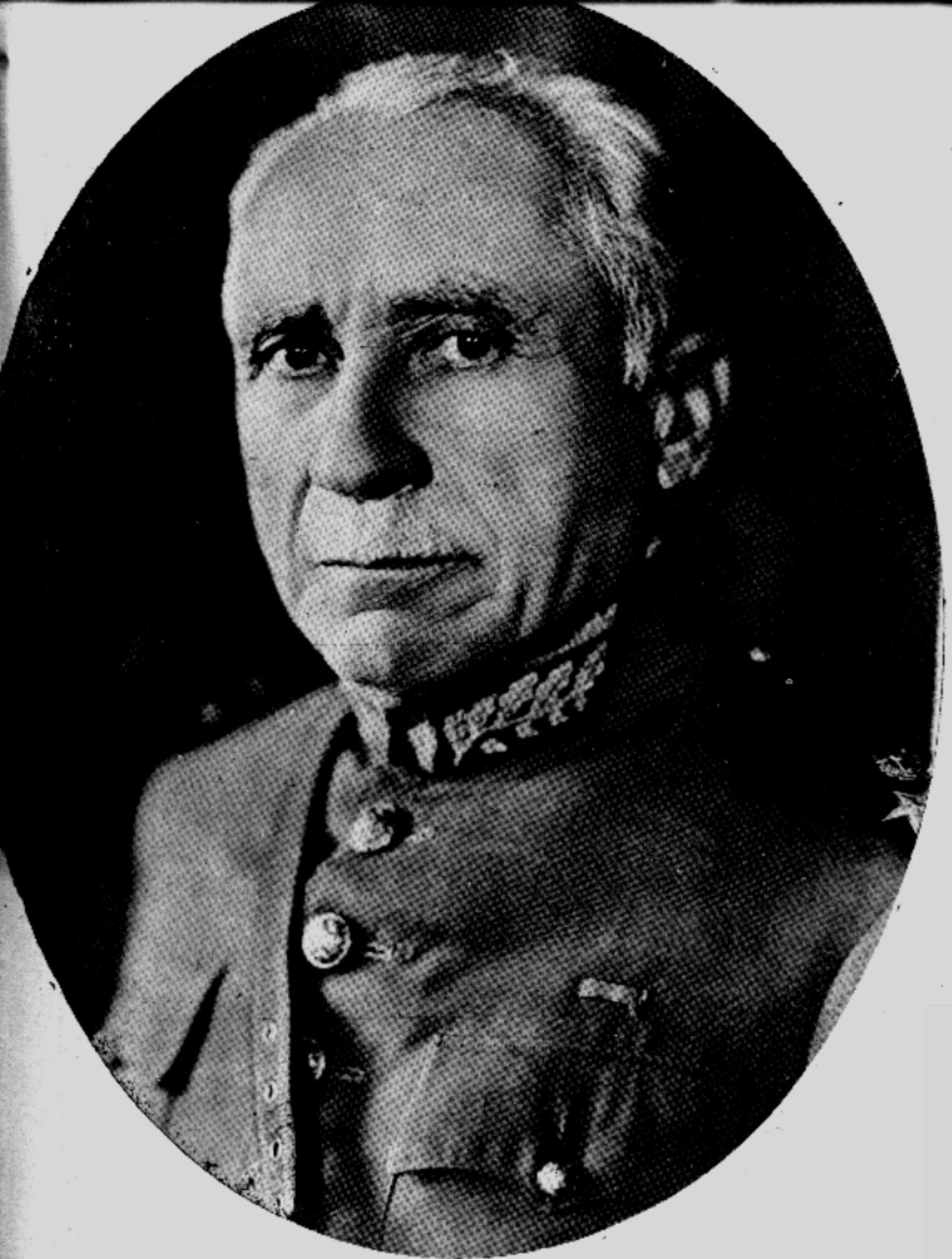
A EDUCAÇÃO FÍSICA NO COLÉGIO MILITAR DO RIO de JANEIRO

Sob a administração do Sr. Marechal ESPERIDIÃO ROSAS, o COLÉGIO MILITAR atingiu o máximo de eficiência em Educação Física, demonstrando sobejamente nos dois últimos campeonatos de 1933 e 1934, nos quais este es-

tabelecimento de ensino alcançou, sobre os demais competidores, uma notável e animadora superioridade de pontos.

Este surpreendente desenvolvimento da ca-

(Continua na pag. 28)



Marechal Esperidião Rosas

Diretor do Colégio Militar do Rio de Janeiro

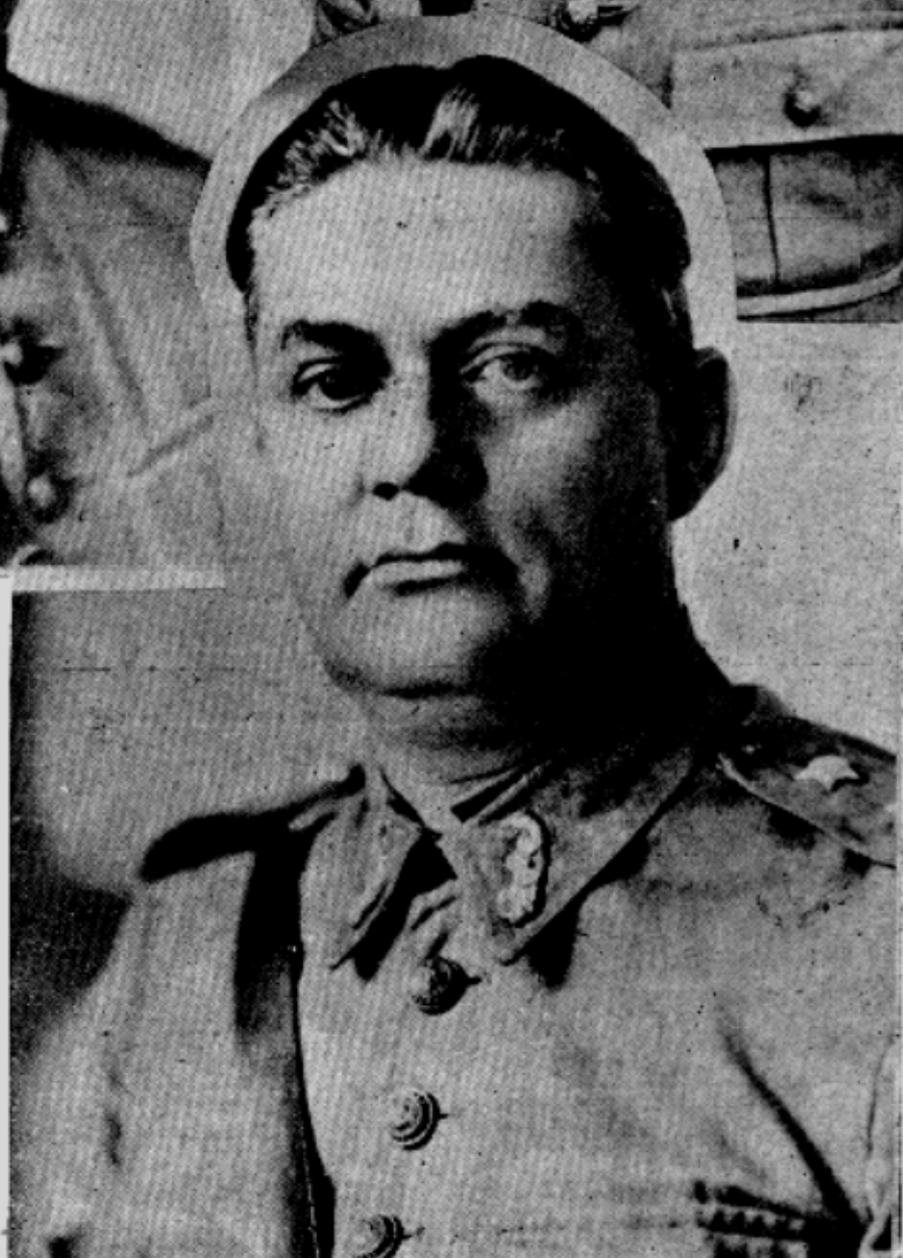


Capitão CARLOS CAETANO MIRANDA
Autor do projeto e construtor do Estádio
Colégio Militar, que tem o seu nome

Capitão PAULO
ROSAS PINTO
PESSOA

Diretor da Instrução Militar





A EDUCAÇÃO FÍSICA
COLÉGIO MILITAR
RIO de JANEIRO

Em cima, à direita:
Capitão JOAQUIM FRANCISCO DE
CASTRO JUNIOR
Chefe da Secção de Educação Física

A esquerda:
1.º Tenente CIRIACO LOPES
PEREIRA JUNIOR
Instrutor de Atletismo

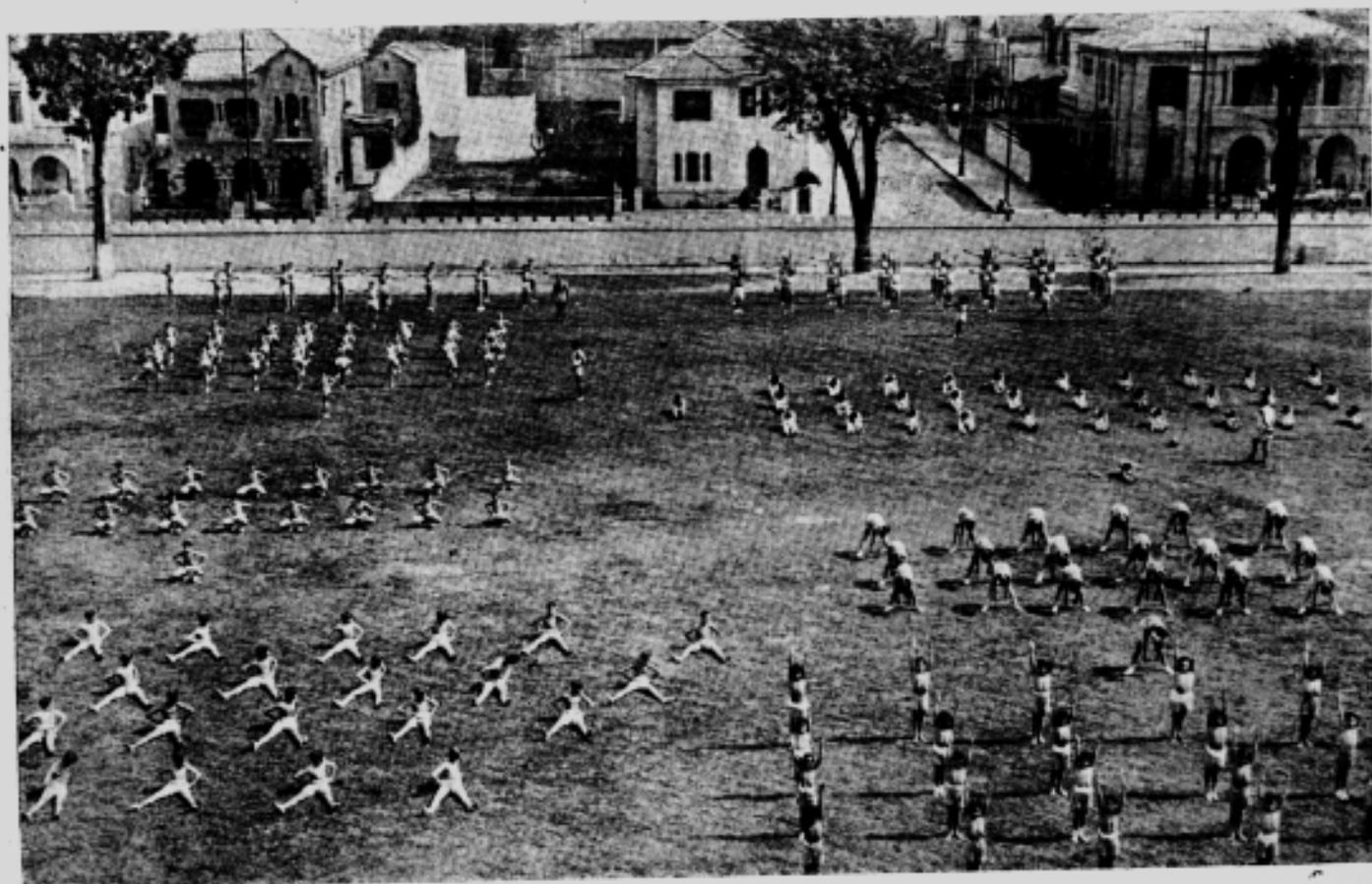
Em baixo:
Cap. Médico Dr. ALBERTO MOORE
Chefe do Gabinete Médico da Secção
de Educação Física



Em cima:
ESTÁDIO "CAPITÃO MIRAGAIA"

A EDUCAÇÃO FÍSICA
NO
COLÉGIO MILITAR
DO
RIO de JANEIRO

Em baixo:
Sessão preparatória por oito grupos
homogêneos do Ciclo Elementar

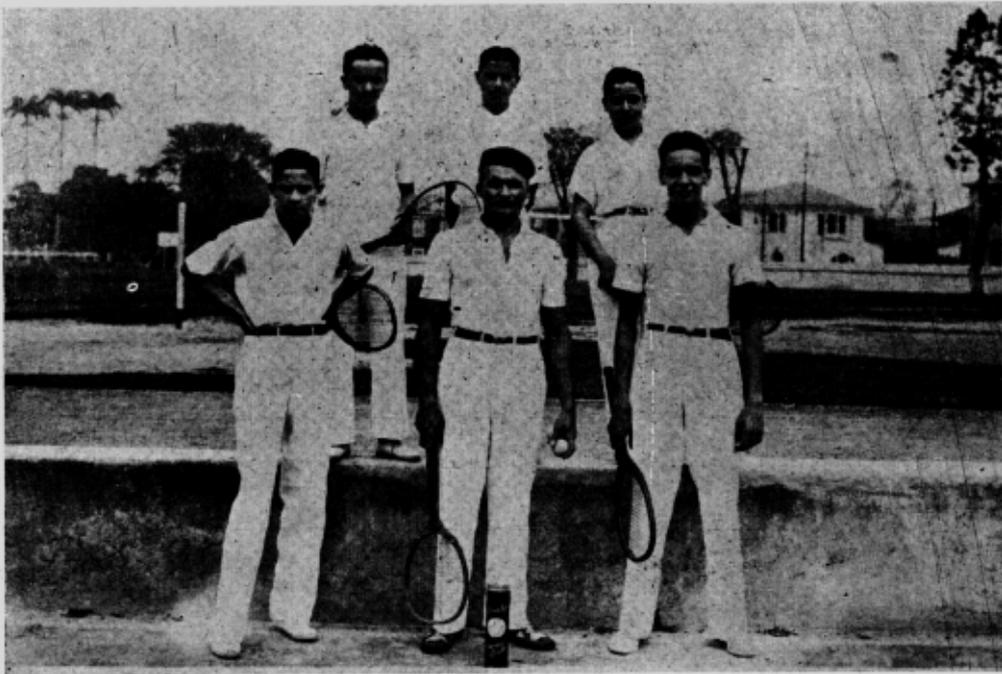


A EDUCAÇÃO FÍSICA NO COLÉGIO MILITAR DO RIO de Janeiro



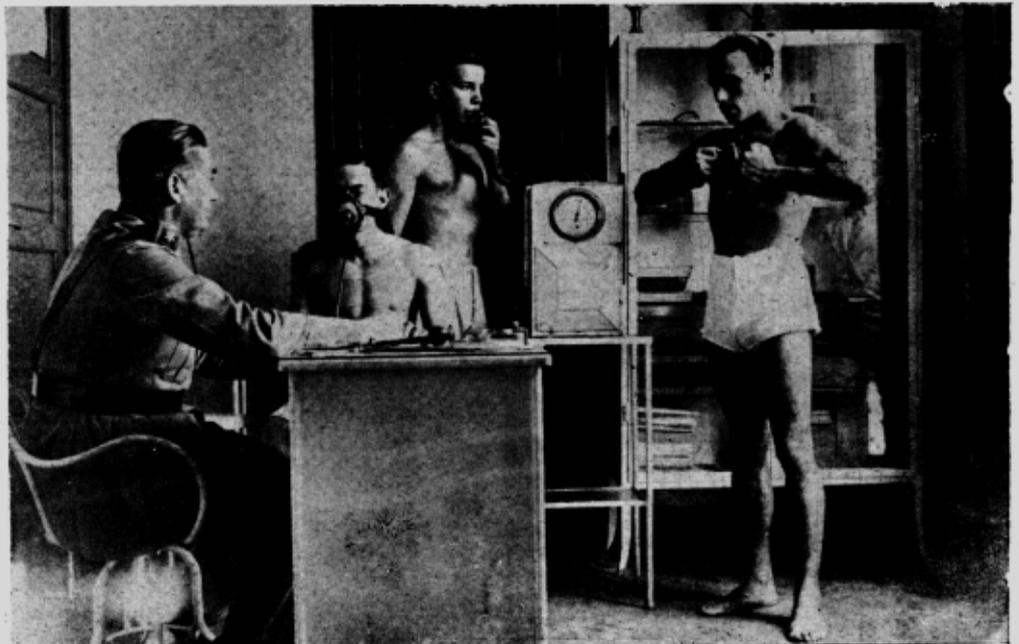
OS MONITORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ATLETISMO: (fileira da frente, da esquerda para a direita): 1.º Sgt. Nelson Antônio Lopes, 2.º Sgt. Carlos Nogueira Lima, 2.º Sgt. Bráulio Ferraz, 1.º Sgt. Raulino Dias de Freitas, 3.º Sgt. Mário Beleza Amazonas de Sá, 3.º Sgt. Emanuel Pereira Lima, 2.º Sgt. Ornílio Carneiro da Silva, 3.º Sgt. Leobino Pereira da Costa, Sgt.-aj. José Pinto Bandeira; (fileira de trás, da esquerda para a direita): 1.º Sgt. Esmeraldino de Oliveira, 1.º Sgt. Jurandyr Marcos Amarante, 1.º Sgt. Rubens Lucarini, 1.º Sgt. João Egídio de Souza, 2.º Sgt. João da Silva Fortes, 2.º Sgt. Miguel Macedo, 2.º Sgt. Jairo Alves de Araújo, 1.º Sgt. Napoleão Cavalcante Damasceno, 2.º Sgt. Newton Barbosa Rodrigues.

Grupo de tenistas: Cap. Pinto Pessoa e seus alunos Malta Gouveia dos Santos, Roberto Fernandes, Aécio Ferreira e Luiz Fernandes Barroso



pacidade física dos alunos do Colégio Militar é, sem dúvida, fruto da ampliação e aperfeiçoamento da **Secção de Educação Física**, quer em pessoal — anteriormente insuficiente para um efetivo elevado de 1500 alunos — quer em instalação material — com a criação do Departamento Médico, melhoria do estádio, cons-

Gabinete Médico. Exame fisiológico pelo Cap. Dr. Alberto Moore



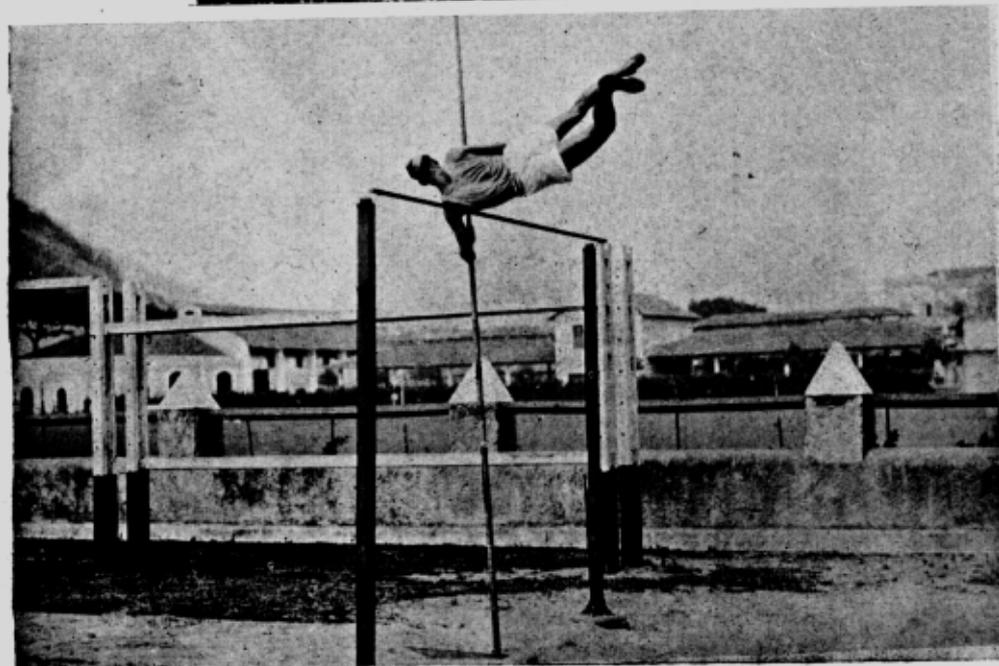
A EDUCAÇÃO FÍSICA
 NO
COLÉGIO MILITAR
 DO
 RIO de Janeiro



Em cima:
 Campeão juvenil forte de 119 metros com barreiras

Ao lado:
 Corrida de revezamento pelos alunos Hamilton Belford e Magno Dias Seixas

Em baixo:
 Salto de vara.
 Aluno Darciano Aquilat



trução de novos campos para desportos, aquisição de numerosos aparelhos.

O Marechal Esperidião Rosas trata a Educação Física com especial carinho, dando-lhe a primazia entre as disciplinas de ensino prático. Para isto, escolheu um pessoal de **élite**, para a sua execução. Todos os encarregados da instrução física, oficiais instrutores e sargentos monitores são de reconhecida competência,

A EDUCAÇÃO FÍSICA
NO
COLÉGIO MILITAR
DO
RIO de Janeiro



Uma partida de 100 metros rasos.
 Aluno Magno Dias Seixas



Salto em altura estilizado

sendo todos portadores de diplomas da especialidade, conferidos pela Escola de Educação Física do Exército.

O Método Francês de Educação Física foi o escolhido para o Colégio Militar. Ali se observam rigorosamente as suas bases fundamentais: fisiológica e pedagógica. O Departamento Médico examina, grupalmente os alunos e controla os exercícios. Diariamente, turmas pertencentes aos três ciclos — elementar, secundário e superior — recebem a instrução correspondente a cada grupo homogêneo. Foram



Discóbulo Juvenil de 2.ª categoria. Aluno Celso Esteves

A EDUCAÇÃO FÍSICA
 NO
COLÉGIO MILITAR
 DO
 RIO de JANEIRO



Aluno Armando Fontenele Bezerril
 Discóbulo Juvenil forte.

adotados, para os alunos, distintivos de educação física para os diversos graus de adiantamento na instrução, desde o 4.º grau do ciclo elementar, até o ciclo superior.

A instalação material do Colégio Militar é uma das mais completas dentre os estabelecimentos congêneres do país.

Possue um magnífico estádio denominado "**Capitão Miragaia**", projetado e construído pelo brilhante oficial que lhe deu o nome. Este estádio é contornado por uma esplêndida pista em asa de cesta, com um desenvolvimento de 400 metros; contém, em seu interior, um excelente campo gra-



Aluno Fernando Bastos. Campeão colegial juvenil forte, de peso, dardo e salto em altura. Recordista colegial de peso, com 12m,23

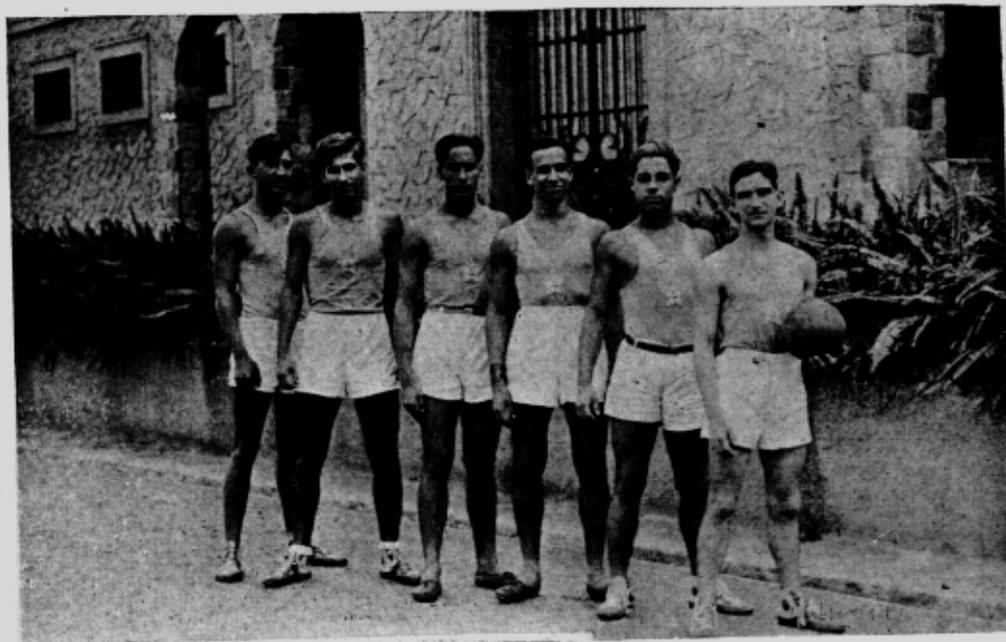


Discóbulo Juvenil de 1.ª categoria. Edison Medeiros

A EDUCAÇÃO FÍSICA NO COLÉGIO MILITAR DO RIO DE JANEIRO

mado para futebol. Além do material necessário à execução das diversas categorias de exercícios das lições de educação física, vários campos de "basket-ball", "volley-ball" e tenis completam

"Team" de "volley-ball": Colombo Siqueira, Jaime Paiva Belo, Isaltino de Oliveira, Celso Esteves de Lima e Darci Souza



campeonatos aludidos, a consecução dos melhores estilos que presente-mente vemos nas competições da cidade.

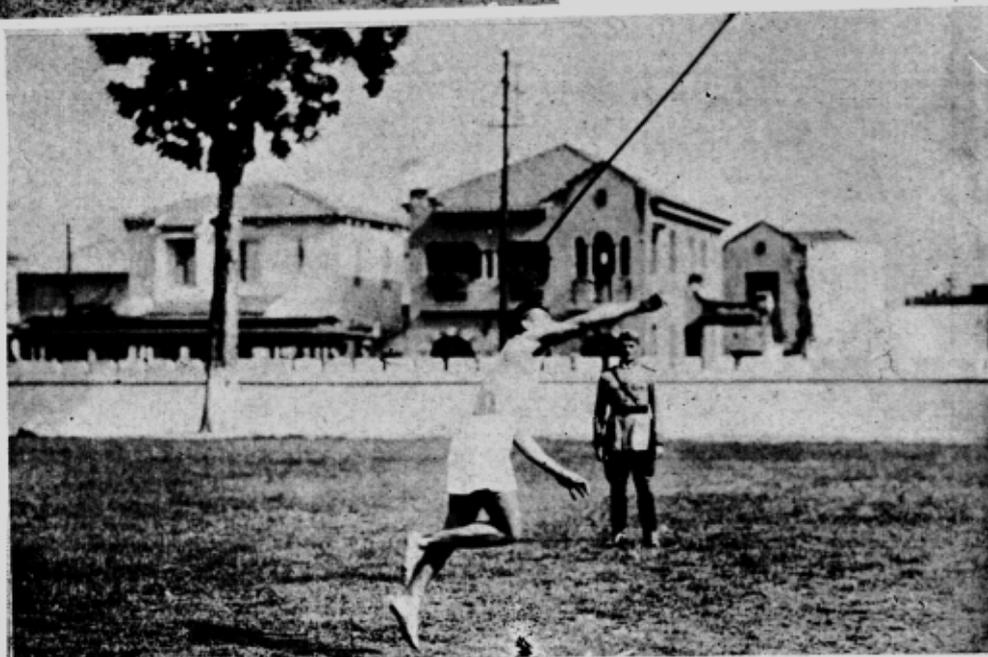
Os resultados dos trabalhos da secção de educação física têm influído notavelmente sôbre o das secções de **Esgri-
ma e Equitação**, porquanto estas recebem os alunos do 6.º ano em ótimas condições físicas, tornando-se assim faci-

Lançamento da pelota. Aluno
Otávio Baceli Hurpia

o estádio **Capitão Miragaia**. Acham-se presente-mente em preparação uma secção de **ginástica de aparelhos** e uma outra de **defesa pessoal**.

A secção de **Atletismo**, orientada com a máxima proficiência pelo Tenente Ciriaco Lopes Pereira Jr., tem obtido, além das **performances** excelentes que garantiram o bom êxito do Colégio Militar nos

Lançamento do dardo Aluno
Joffre de Melo e Silva





"Team" de "basket-ball": Armando Queiroz, Beat Sala, Erastro Gibier, Newton Campelo e Leon Miragaia

A EDUCAÇÃO FÍSICA NO **COLÉGIO MILITAR** RIO de JANEIRO

litada a tarefa da instrução de suas especialidades. A preparação física dos aspirantes á carreira militar neste estabelecimento de ensino nada deixa a desejar.



Lançamento do pêso, juvenil, 2.ª categoria
Aluno Osniir de Vasconcelos



Parada; Capitão Joaquim Francisco de Castro Júnior