

REVISTA DE
EDUCAÇÃO
FÍSICA

ÓRGÃO DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

DEZEMBRO

Rio de Janeiro - Urca - Tel. 26 - 1309

1934

D
I
N
Â
M
I
C
A
C
O
R
P
O
R
A
L

Eu convidaria aqueles que descrevem da capacidade de organização dos brasileiros e que afogam no cepticismo o entusiasmo pela vida, que é a força criadora por excelência, a visitar a Escola de Educação Física do Exército, essa academia de cultura do corpo, de aperfeiçoamento das virtudes dinâmicas do indivíduo, como base indispensável à preparação do desenvolvimento espiritual.

Ali naquele recanto da Urca está se fazendo uma obra de extraordinário alcance para a nacionalidade. Opera-se ali uma verdadeira revolução, destinada a dar à mocidade um sentido desportivo, o gosto pela competição atlética, um rumo para as suas forças naturais, na hora indecisa em que elas ainda não escolheram uma forma de aplicação objetiva.

É uma escola em que se aprende a viver na conformidade das exigências do século, que reclama saúde, energia vibrante e "élan" para a aventura.

Sáem de lá os instrutores de ginástica do Exército, cuja missão é revigorar o corpo e o espírito dos jovens brasileiros, que vão servir sob a bandeira, submetendo-os à disciplina do ritmo e do movimento, estimulando-lhes o gosto pelas justas físicas, em que os mais fortes e os mais hábeis consagram a beleza do seu triunfo.

Mas para dar a essa escola toda a amplitude pedida pelos seus fins transcendentos, o Exército abriu-a aos elementos civis, recebendo no ginásio crianças e rapazes para educá-los rigidamente, no amor dos jogos ao ar livre, no culto dos ideais de aperfeiçoamento racial, que, no passado, como no presente, são a verdadeira fonte da grandeza dos povos.

Através desses atletas, o Exército infundirá no povo o civismo, o sentimento do sacrifício pela coletividade, a consciência de que a vida é um dever e só é bela quando fecunda e útil, que constituem a mais preciosa substância da alma de um soldado.

Essa intercomunicação da caserna com a sociedade civil é uma das indispensáveis condições para que o Exército se transforme como deve, num agente de aperfeiçoamento da nação.

Tal como era no auge da civilização helênica, os músculos e o cérebro têm hoje importância equivalente para a vida. Depende do equilíbrio de ambos, do desenvolvimento sincrônico dos dois, o conjunto eugênico que deve ser o homem moderno. A dinâmica corporal e a dinâmica mental, de que nos falava em recente discurso o Sr. Mussolini, constituem a preocupação dos educadores, que não sabem separar os interesses da alma dos interesses do corpo, pois que uma é o reflexo do outro.

O "desporto" é uma escola de disciplina, de vontade e de ação duradoura e útil.

Ensina que, no combate, aquele que nele se engajou deve ir até o fim, sejam quais forem os resultados da sua pertinácia. No último momento, a competição pôde assumir um aspecto diverso do início e quem parecia que ia perder acaba vencendo o adversário. Essa lição é magistral para a vida. As idéias contritadoras e derrotistas não se aninham no coração forte do atleta, que reconhece quanto depende do seu ânimo e do seu entusiasmo o êxito da peleja desportiva.

O "desporto" instrue a mocidade no desprezo do perigo e prepara o seu espírito para amar o combate pelas sensações que êle proporciona, sem que a idéia de perder ou de ganhar modifique o "élan" com que se entra nele.

Devo dizer que a visita que fiz à Escola de Educação Física fortaleceu a minha confiança nas futuras gerações e tornou mais viva minha fé na construção de uma grande pátria brasileira, pelo cultivo dos músculos dos moços que dentro em breve serão os seus dirigentes.

O Salto com Vara

Pelo 1.º Tenente Milton Campelo Nogueira
Instrutor da E. E. F. E.

(Continuação do número anterior)

O estilo de "ação simples" está atualmente em completo desuso, porquanto o de "ação dupla", com suas enormes vantagens, tornou-se o estilo universal. E ainda mais, tornou-se o estilo único, o estilo padrão.

Os grandes mestres do atletismo mundial julgam — e com bastante razão — não poder existir, no salto com vara, outro capaz de substituí-lo.

Dêsse modo, a mais sensacional prova de campo consagrou-se com caráter duplamente interessante; pela movimentação espetacular e pela uniformidade de estilo dos maiores campeões.

Estilo estandardizado explora, de modo flagrante, o ponto de apoio que o atleta mantém no solo, por intermédio do aparelho de que se utiliza, modificando por completo a posição do corpo em relação à empunhadura das mãos, de modo que, quando se soltam, o centro de gravidade do saltador fica muito mais elevado que o comprimento da vara tomado.

Percebe-se logo que, para conseguir isto, o atleta deve ficar, antes de largar a vara, numa posição de apoio estendendo o invertido, isto é, de cabeça para baixo, em completa extensão.

Cumpra seja dito, antes de sabermos como essa ginástica é executada, alguma coisa que nos guie a uma conclusão, pois, o que nasceu da intuição e da prática cabe perfeitamente dentro de um raciocínio simples.

Ninguém deve ignorar que os saltos, de modo geral, comportam quatro fases distintas: *preparação, impulsão, elevação e queda*.

A *preparação* é um estado de completo abaixamento e grupamento do corpo — verdadeira posição de acocoramento — flexionando-se as pernas e o tronco, e pendendo os braços.

A *impulsão* nada mais é que a extensão brusca de todos os segmentos flexionados na preparação, combinada com a elevação, não menos violenta, dos braços.

A *elevação* (1) é o ramo ascendente da trajetória descrita pelo corpo quando os pés deixam o solo, e a *queda*, como a própria palavra indica, será caracterizada pelo retorno do saltador ao chão.

Plenamente convictos do que seja a preparação do salto, iremos verificar que ela só se torna bem perceptível nos saltos ditos sem impulso, ou melhor, sem corrida preliminar. Em todos os outros, ela é de difícil observação, frisando-se, porém, mais no salto em altura, porque aí predomina o deslocamento vertical. Nos demais, em que o deslocamento horizontal tem predominância, como nos saltos em distância e triplice-salto, a preparação quasi não é notada, devido à difficilíssima execução, em face da velocidade horizontal adquirida, constituindo-se, por si só, uma das maiores barreiras às *performances* dos novatos.

O salto com vara é um salto todo especial.

Não resulta da combinação de duas velocidades, uma horizontal, dada pela corrida, e outra vertical, dada pela

impulsão que sucede à preparação, mas sim pela transformação do impulso horizontal adquirido na corrida, em velocidade circular ascendente, provocada pela reação que a vara opõe ao movimento para a frente.

Si quiséssemos materializar êsse fato noutra mais comum aos nossos olhos, poderíamos compará-lo à primeira fase da transformação do vai-e-vem dos cilindros em movimento circular das motrizes, supondo-se a cabeça do pistão representando o corpo do atleta e o raio que nela termina, a vara de que se utiliza. O ponto em que a vara se apoia no solo, o picadeiro portanto, seria aquí figurado pelo eixo da motriz.

Assim, o período da preparação no salto com vara, si não chegar a ser nulo para os perfeitos estilistas, deve sê-lo para os principiantes, pois pouquíssimo lhes adiantará, em vista da grande dificuldade que há em obtê-la. O atleta, no momento cabível a êste movimento, deve preocupar-se com outros fatores muito mais importantes na ocasião, como sejam, a chegada com o bom pé, o lançamento da vara na caixa de apoio e o maior ângulo que ela deve fazer com o solo, como iremos mostrar.

Si a vara, ao encontrar a parede do picadeiro, estivesse no prolongamento, ou melhor, na direção da velocidade obtida pelo centro de gravidade do atleta, êle levaria um formidável tranco para trás e não se elevaria do chão.

E a razão reside em que todo o impulso obtido, transmitindo-se integralmente pelo eixo da vara, seria, do mesmo modo, integralmente neutralizado pela reação do solo através dela, cessando o movimento instantaneamente, com o duplo perigo da vara partir-se, ou o saltador magoar-se com o solavanco para trás.

Entretanto, tais fatos não se darão nos saltos atléticos, porque o picadeiro da vara encontra-se sempre ao nível do solo, e a sua condução nunca será feita numa altura maior.

O que acaba de ser exposto só se daria, si o lançamento da vara fosse feito sobre muro ou parede vertical. A descrição dêsse caso foi para fazer ressaltar que, quanto maior fôr a inclinação da vara com o solo, tanto menor será o choque recebido pelo atleta, e mais fácil se tornará a ordenação de movimentos para a subida.

Alfás, isto é claramente percebido pelos iniciantes quando procuram conduzir a vara na corrida, empunhando-a acima da cabeça, com os braços flexionados e a ponta abaixada.

Ainda há pouco, acabamos de comparar o mecanismo do salto com vara, com o da transformação do movimento de vai-e-vem dos pistões dos cilindros. Agora, com os mesmos dados, poderemos fazer novo paralelo.

Quando o raio da motriz, em que está ligado o pistão, fica no prolongamento dêste, todo o esforço dêle transmite-se diretamente, através do raio, sobre o eixo da motriz e não haverá movimento si um artifício não for empregado. Nas locomotivas, é a ação de dois pistões sobre dois raios que façam entre si um ângulo reto; nas oficinas, um volante ligado ao eixo da motriz, agindo sob a ação da força viva adquirida. Em qualquer dos dois casos, porém, o fim é sempre o mesmo: dar à impulsão do pistão uma certa inclinação inicial em relação ao raio a que está ligado.

(1) — Esta quarta fase devia ser consignada no período de suspensão do corpo no espaço; porém, eu preferi considerar a queda tendo início quando o saltador começa, depois de elevar-se, a se aproximar do solo.

No caso do saltador de vara, não podendo utilizar-se de quaisquer auxílios que não sejam os fornecidos pela vara, por contrários às regras, o atleta deverá ter sempre em mente o valiosíssimo recurso de sua maior inclinação com o solo.

Passemos agora a ver si há grandes proveitos em conduzir-se a vara acima da cabeça.

As únicas vantagens que este processo de condução oferece, fixam-se na maior certeza da vara entrar no picadeiro e de já ir formando com o solo um ângulo bastante próximo daquele que deve ser atingido na ocasião do salto. Tudo mais é desvantajoso, até mesmo prejudicial, principalmente para a corrida que, neste, como em distância e no tríplex-salto, é de máxima importância.

Empunhando-se a vara como um arpão — pois esse processo é em tudo semelhante — desloca-se para a frente o centro de gravidade do sistema vara-saltador, além de elevá-lo muito.

Assim, a corrida irá ficar enormemente prejudicada pela falta de equilíbrio dessa posição instável e pouco cômoda, obrigando o atleta a tomar uma atitude muito apurada, e até mesmo inclinada para trás, quando for de pouco peso, para poder sustentar, sem cair, o grande braço de alavanca que a ponta da vara forma.

O esforço considerável nos braços e a dificuldade de movimentos escapulares serão fatos consumados. E, no final da corrida, essa falta de equilíbrio ainda mais se evidenciará, quando o atleta, ao lançar a vara no picadeiro, tiver de concentrar todas as energias numa perfeita coordenação de gestos em procura de uma elevação correta.

Em face de tão grandes inconvenientes, o pequeno número de vantagens que tal modo de manutenção da vara apresenta, torna-se ainda mais insignificante, o que só

nos forçaria a aceitá-lo, si não houvesse outra forma capaz de substituí-lo, com mais economia para os músculos do saltador e permitindo-lhe maior independência de movimentos no momento crítico do salto.

Vamos, então, aprender a conduzir a vara, empunhando-a na altura da cintura abdominal, a melhor mão para trás, com o braço semi-extendido, o outro flexionado na frente do corpo, com o ante-braço colocado horizontalmente e a mão respectiva segurando a vara, que se manterá inclinada para a frente com a ponta elevada.

Este processo é de muito maior rendimento que o anterior.

Aquí, mantendo-se a vara como ficou dito, a vertical do centro de gravidade do sistema vara-saltador cai, com menos esforço para o atleta, dentro da base de sustentação dada pelos pés, e seu corpo não tem necessidade de inclinar-se para trás, porque os braços de alavanca, que a vara forma, podem sem dificuldade contrabalançar-se mediante uma inclinação maior ou menor, poupanço energias para os braços do executante. A inclinação lateral, que ele teria forçosamente de fazer, é quasi nula, porquanto a vara está encostada ao corpo na curva da cintura abdominal. As espáduas, si bem que ainda bastante fixadas, têm, no entanto, muito mais mobilidade. E, por tudo isto, a corrida se fará com mais naturalidade, sem apreciável perda para o importantíssimo fator velocidade.

A única cousa que se poderia chamar de inconveniente, nessa atitude, seria a dificuldade que apresenta em acertar-se a vara na caixa de apoio, tendo em vista a grande altura em que sua ponta se mantém durante o tempo da corrida. Isto, porém, como veremos, não irá constituir obstáculo ao melhor aproveitamento do salto.

Si o acertar a vara no picadeiro é mais difícil do que em outro processo de condução, seu lançamento é mais natural, porque, estando o melhor braço para trás e chegando-se no fim da corrida com o pé do lado contrário, o mecanismo natural e sincrónico da passada tende, por si só, a jogar aquele braço para a frente, e, conseqüentemente, com ele, a vara. Para baixar a vara, o saltador não terá mais que afrouxar ou soltar a mão da frente: ela cairá pela ação do próprio peso, enquanto não se vem juntar à outra.

A grande dificuldade fica, assim, reduzida à chegada com o bom pé no ponto exato em que se devem realizar aqueles movimentos.

Para isto conseguir, o atleta tem o recurso de aferir, com o tempo e o treinamento, sua passada, de modo a chegar sempre em ótimas condições.

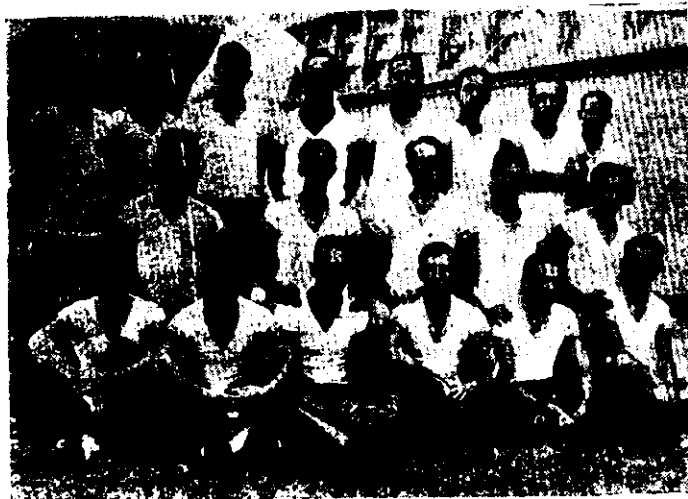
E, de fato, o estabelecimento das marcas e sua constante verificação serão sempre uma das grandes preocupações de um bom atleta.

(Continúa no próximo número)

O Encerramento dos Cursos na Escola de Educação Física do Exército

A solenidade da entrega dos diplomas

Magnífica no conjunto, expressiva e alegre nos vários aspectos, foi deveras alentadora a impressão deixada nos que lograram presenciá-la, a solenidade oficial de encerramento dos cursos, realizada por entre formaturas e demonstrações, na tarde de 18 do corrente, no estádio e ginásio escolares.



1.ª Turma de Instrutores (oficiais)
(a cargo do Cap. Pircs)

Não teve, nem pudéra ter, a feição penumbrosa e inexpressiva de mera formalidade decorativa, arremate protocolar aos estudos escolares, tão de avelhado costume por aí a'ém. Não. Condisseram suas características, à purida-

No apanhado de observações que pudemos guardar, cumpre salientar o garbo e beleza das formaturas e desfiles dos instrutores e monitores da Escola e de seus alunos nos vários cursos de monitores, massagistas, esgrimistas, bem como de instrutores pròpriamente e de médicos especializados. Cabe ainda noticiar a impressão inapagável das



Turma de Esgrimistas (sargentos)
(a cargo do Cap. Horácio)

exemplares demonstrações realizadas, evidenciadoras do real e produtivo resultado dos labores letivos do ano, nas múltiplas facetas em que se burila o ensino.



2.ª Turma de Instrutores (oficiais)
(a cargo do Cap. Gross)

de digamo-lo, com o escopo que inspira os destinos da Escola, com as finalidades objetivas que lhe demarcam os rumos — festa espartana de força disciplinada, de beleza cultivada, comemorativa das vitórias obtidas, no transcurso do ano, por uma plêiade de moços, graduados para o sacerdócio altruístico da predicação e exemplação da cultura física e do desporto, mirando a redenção da raça pela vida ao ar e sob a tutela do sol.



Turma de Massagistas (sargentos)
(a cargo do Ten. Dr. Pacifico)

Números que também fartos aplausos conquistaram, foram as demonstrações infantis, complementares do programa, evidenciadoras dos primeiros e agradáveis frutos que a Escola, como semeadora incansável, tem já o gôsto de colher sazonados. A lição de educação física infantil pela Escola Pública Flávio Nascimento, as danças regionais pela Escola Orsina da Fonseca, e a lição de educação física pela Fundação Osório, entre outras, transmitiram à

assistência, numa demonstração positiva do presente, a antevisão do futuro esplêndido reservado às crianças brasi-



Turma de Monitores (sargentos)
(a cargo do Cap. Macedo)

leiras, si governos, instituições, educandários e o povo quiserem aprovar e apoiar com leis e meios, como os países



Turma de Monitores (sargentos)
(a cargo do Ten. Milton)

vanguardeiros da civilização já o fazem, as lições da pedagogia e os ensinamentos da fisiologia modernos, irradiam

DISCURSO PRONUNCIADO PELO DR. PAULO FREDERICO DE ARAUJO, POR OCASIÃO DA SOLENIDADE DE ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO DE 1934, NA E. E. F. DO EXÉRCITO.

Snr. Ministro da Guerra, Snr. Reitor da Universidade do Rio de Janeiro, Snr. Comandante da E. E. F. E., Senhoras e Senhores! Colegas!

Acabamos de completar nosso curso e é dever de justiça encarecer a moralidade nele observada, o cuidado e competência do corpo docente desta Escola no desempenho do magistério, único no Brasil, do Curso de Medicina Especializada à Educação Física e Desportos.

Como civil, quero patentear a boa impressão com que parto, de tudo que observei nesta Escola, da qual serei propagandista sincero. A obra que aqui se realiza é merecedora de maiores atenções e

apoio da parte dos dirigentes da Nação.

A noção de que se deve cuidar tão bem da Educação Física como da intelectual e da moral, já é fato considerado como imprescindível pelos modernos educadores. Para todos os mistérios da vida, primordialmente, **ter saúde, e, viverá, sem dúvida, o indivíduo em condições superiores, e mais útil será à coletividade se lograr conjugá-la com o equilíbrio de todos os meios que lhe facultem cumprir integralmente seus deveres sociais, tornando-se mais forte, mais ágil, controlado, ativo e resistente. Precisa o homem, antes de tudo, viver para então ilustrar-se. Disto, conclue-se ser o ponto da partida a Educação Física para todo e qualquer programa educacional. Falando na Alemanha, Hitler preconiza: "quem deseja formar um país forte deve procurar moldar uma geração forte. A força de um Estado é consequência da força de cada um de seus filhos. A época chama-**

dos com proficiência, no Brasil, por esse Manguinhos da educação física plantado na ilharga do Pão de Açúcar — a Escola de Educação Física do Exército.

Os discursos pronunciados, verdadeiras lições de cultura especializada, evidenciaram o abalizado preparo de seus autores no versarem assuntos e aspectos de interesse para a educação física e nos quais se sentia o abalizado dos conceitos por os ver baseados não em teorias tão só, mas nas realidades objetivas do campo analítico que a Escola representa.

Ao cabo, queremos nós da Revista de Educação Física, com o abraço fraterno de felicitações a todos os diplomados nos vários cursos, endereçar-lhes um forte apêlo, só digno de feitos a corações viris, enrijados nos entrevéros desportivos, temperadores de caracteres. Ides todos agora



Turma de Monitores (sargentos)
(a cargo do Cap. Dario)

encetar, pelos quadrantes do País a que vos leve o destino, a catequese do brasileiro para o evangelho da saúde: educação física. Sabeis, pelo tirocínio dos desportos, quanto de esforços, de tenacidade e espírito de cooperação exige a vitória para conquistá-la! Sabeis também, vós vos fizestes tal, quanto de persuasão, de desprendimento e sacrifícios impõe a missão catequista! Pois bem, missionários, não vos deixeis derrotar pela inércia, pela ignorância ou pela hostilidade que haveis de topar pelo caminho, certos de que o exemplo do trabalho, a firmeza de caráter e o espírito de renúncia às comodidades ambientes, serão armas e escudos invencíveis, forjados pelas vontades em ação, para vingardes o ideal, que vos anima, de esculpirdes nas gerações novas uma raça digna da grandeza da Pátria!

da espiritual ou liberal ia formar uma geração de enfermos. A desmedida importância dada ao estudo, e, por conseguinte, o esquecimento quasi por completo, dos cuidados exigidos pelo corpo, iam determinar um abaixamento do nível da força física do povo, com graves prejuízos para os trabalhos que se sequer dela. O país precisa mais de homens fortes que de filósofos raquíticos".

Há, evidentemente, exagêro nessas expressões, que são, talvez, ditadas pelo conhecimento das dificuldades crescentes que sua Pátria encontrou, durante a guerra, para substituição de suas reservas militares, enquanto a Inglaterra e a América do Norte, muito menos militaristas, facilmente improvisavam bons soldados por suas altas qualidades desportivas.

Tirou-se a conclusão de que, para se ter eficientes, não é bastante boa alimentação, mas necessários também movi-

mentos ativos, que só a Educação Física pode oferecer.

De então para cá, o desenvolvimento desse ramo, na Alemanha, foi assombroso e, podemos dizer, atingiu o ideal eugênico.

Provo isto com as palavras mui judiciosas de um técnico alemão, e um dos organizadores das próximas Olimpíadas de 1936 a se realizarem em Berlim: "nas próximas olimpíadas, apresentaremos atletas perfeitos, e isto em qualquer acentuação."

"Não serão eles, todavia, homens excepcionais, porque desejamos mostrá-los como expoentes do conjunto que personifica a jovem Alemanha atual. Demonstraremos curta inteligência e pouco ou falso patriotismo, si considerássemos superficialmente a relevância do certame, limitando-nos a levar perante o mundo alguns atletas. Não é esse o escopo alemão. Queremos, isto sim, a todo transe, que vejam a Educação Física do nosso povo; que se considerem, se por ventura vencedores, iguais à massa de onde saíram; que reconheçam que, entre nós, o atletismo não se destaca por indivíduos isolados, porém pela coletividade; em suma, que nos damos ao Desporto, pela necessidade de conservar sem abalo a saúde, e não por mera distração."

Como vemos, a disciplina do povo alemão permitiu que o país atingisse, quasi, ao estado da Grécia antiga em relação aos Desportos.

Ha uma autoridade que controla todas as atividades desportivas do país: é o Ministro de Estado para os Desportos, que os faz dirigir dentro de normas científicas e lhes não permitem práticas dissolventes.

Cabe a Bier o grande mérito de dar ao Desporto um cunho de verdadeira ciência, transformando a Deutsche Hochschule für Leibesübungen (Escola Superior Alemã de Desportos) em Hochschule für Leibesübungen (Escola Superior de Exercícios Corporais), e convocando médicos de todo o país, que se dedicavam a esse assunto para colaborar juntos em Spanda, cidade onde está situada aquela Escola, dedicada unicamente aos Desportos.

Para dizer-se da importância que lá hoje se dá a tudo que a isso se refere, eis o número de agosto de 1933 da Deutsche Medizinische Wochenschrift, a melhor revista médica alemã, dedicado inteiramente à medicina desportiva, com trabalhos dos luminares da medicina germânica, tais como: Arnold, Kohlrusch, Vogel, Rautman, Hatjinger, Marloth, etc.

Isto prova que os grandes centros científicos já prestigiaram e caracterizaram perfeitamente este novo ramo da medicina, pois é mister considerar-se o atleta, ou quem se dê a trabalhos físicos sistemáticos, com uma fisiologia algo diferente do normal. Além do que, o conhecimento desta especialidade médica permite traçar o modo de agir diante de casos que a clínica errada ou difficilmente resolveria.

Em outros países do mundo, nota-se a mesma preocupação no tratar e esmiuçar tais assuntos, pois são a base da moderna eugenia. Na Rússia Soviética, há também uma cidade exclusivamente destinada ao desporto e nela está a Universidade Russa de Desportos.

Na França, pontifica a Escola de Joinville-le-Pont, por onde se modelou a nossa, e mais ainda, um Departamento Federal de Educação Física. A América do Norte, hoje o país vanguardeiro em desportos, há vinte e cinco anos atrás ini-

ciou a educação física sistemática, desde a escola primária, passando pela secundária, até às Universidades — onde hoje vemos a alta expressão eugênica do povo norte-americano.

Não devemos esquecer ainda um pequenino país europeu, que tem o desporto quasi como religião: a Finlândia.

O Japonês é, por sua vez, o exemplo de como um tipo racial pequeno, assemeilhando-se ao nosso, pela educação física racional e generalizada, cientificamente controlada, se pode transmutar a ponto de ombrear-se com as principais raças desportivas do mundo.

Como vemos, o movimento em prol do desenvolvimento do corpo é geral.

A fase espiritualista exclusiva, que dominou nos últimos períodos do seculo passado e nos primeiros deste, já passou.

Longe estamos dos tempos em que as donzelas suspiravam pelos seus poetas, pálidos, doentes, de longos cabelos, e sombreadas olheiras, os quais, para acentuarem desinteresse por tudo que discesse respeito a exercícios físicos, longo tempo restavam de braços destendidos, amarrados para cima das cabeças afim de emprestarem às mãos feições anêmicas e delicadas como se tanto fosse símbolo de grande potencial cerebral.

Aquí no Brasil, entretanto, o desinteresse pela Educação Física é, lamentavelmente, o que se observa. Muito embora o problema seja encarado de modo mais animador no meio militar que no civil, um desfile de brasileiros ainda é o espetáculo confrangedor de indivíduos que iniciaram com o serviço militar um treinamento físico nunca dantes praticado, e que, cessado o tempo desse serviço, se entregarão de novo à anterior inércia, por falta de meios, guias e locais onde possam fazer desportos.

Entre nós, os problemas da Educação Física e do Atletismo se desenvolvem à sombra do prestígio do **foot-ball**: com as rendas deste é que os clubs obtêm meios para realização dos campeonatos de atletismo.

Tive oportunidade de, há poucos dias, falar com os dirigentes da "Liga Carioca de Esportes" e verifiquei que ela, também como esta Escola tem feito esforços, mas até agora improficuos, em prol de uma Educação Física perfeitamente científica, sob contróle médico constante, a começar nas escolas primárias e ir metodizada durante todo o desenvolvimento das gerações brasileiras.

Podemos dizer que, quanto mais numerosos forem os centros de Educação Física, tanto menores serão as necessidades de orfanatos e asilos de crianças e adultos incapazes.

Devemos considerar os desportos individuais e coletivos como consequência de uma Educação Física sistemática e não meios de chegar-se a ela.

Precisamos fazer desporto com finalidade eugênica e não desporto com o único fito de servir de espetáculo às multidões. Urge modificar a mentalidade e o modo de pensar em torno do desporto, e, para tanto, como para tudo entre nós, deve ele ser prestigiado pelo apoio oficial, para que todos vejam que também gente séria e de responsabilidade se preocupa com tais coisas.

A Educação Física Escolar, que hoje se faz, limita-se, na grande maioria de casos, a algumas horas semanais, quiçá mensais, de uma ginástica ministrada pela própria professora, e isto mesmo pelas mais dispostas, sem outra credencial que, de quando aluna, haver praticado

tais exercícios, sob a direção de monitor ou monitora, muito provavelmente, nas mesmas condições que ela hoje. Além do que, essa ginástica é feita, muitas vezes, com roupas, e em locais impróprios, sem uma direção médica especializada, dada a grandes e pequenos, meninos e meninas conjuntamente, e, por todas essas razões, tornando-se sua execução às vezes sério perigo, com a intoxicação por ar viciado, as perturbações digestivas, ou agravação de taras de que sejam portadoras, porventura as crianças, e para as quais cumpriria fazer-se uma ginástica médica. Há cerca de um ano, pude apreciar, muito furtivamente, uma lição de Educação Física em um colégio religioso, para meninas, numa capital de Estado nordestino. As alunas se movimentavam a custo, de baixo de pesadas roupas, copiando movimentos executados com dificuldade maior por sua instrutora uma freira toda paramentada com seu hábito de ordem religiosa. Urgem pois, providências para uma cuidadosa escolha de médicos instrutores e monitores de Educação Física, evitando-se assim as improvisações sempre prejudiciais.

Senhores! precisamos no Brasil, pelo menos, de um Departamento de Educação Física, ligado a um Ministério de Estado, para pôr em prática um vasto plano de ação e exigir prática do exercício físico nas massas, nos Escolas, Universidades, Quartéis, Fábricas, Repartições, etc., e, assim procedendo, conseguir melhorar enormemente a morfologia do tipo brasileiro, fazendo-o aproximar-se de uma unidade somática, ou, quando menos, remediar ou esconder, atrás de um corpo bem trabalhado, os desequilíbrios morfológicos resultantes das misturas raciais existentes.

Esse Departamento seria um organismo mentor das diferentes partes de que dependem a Educação Física e Desportos: parte médica especializada, parte jurídica, parte técnica desportiva, etc.

Mau passo se não daria, si tomada fosse esta Escola como centro irradiador e orientador de todos os esforços neste sentido. Para aumentar seu campo de ação, sofreria ela algumas modificações regulamentares, de modo a permitir: no corpo docente, como já o faz no discente, indivíduos que, não sendo militares, podessem contribuir proveitosamente no ensinamento de tais questões.

Permitir a isto a congregação de esforços, de que resultaria ficar sanado o divórcio existente entre todas as organizações que se interessam por quais assuntos.

Alvitro um acordo para aproveitamento das atividades de todos os elementos interessados no desenvolvimento de nossa Educação Física e Desportos, de maneira que todos agissem paralela ou convergentemente, e não estivessem a se combater como até hoje.

Nestas condições, discutir-se-ia com isenção de ânimos, sem paixão por tal ou qual entidade, num ambiente sadio de serenidade, a que a imparcialidade de um árbitro presidiria, sob a inspiração de um Brasil mais forte.

Assim, nenhuma daquelas entidades, nem esta Escola, teria disposições tiranas, nem imposições de mando: cada uma cederia razoavelmente, de modo a produzir uma obra, por todos os aspectos, perfeita.

Aquí termino, esperando não ter feito apelos vão e tendo fé em que por esses caminhos, faremos o brasileiro belo e forte como bela e grande é sua terra!

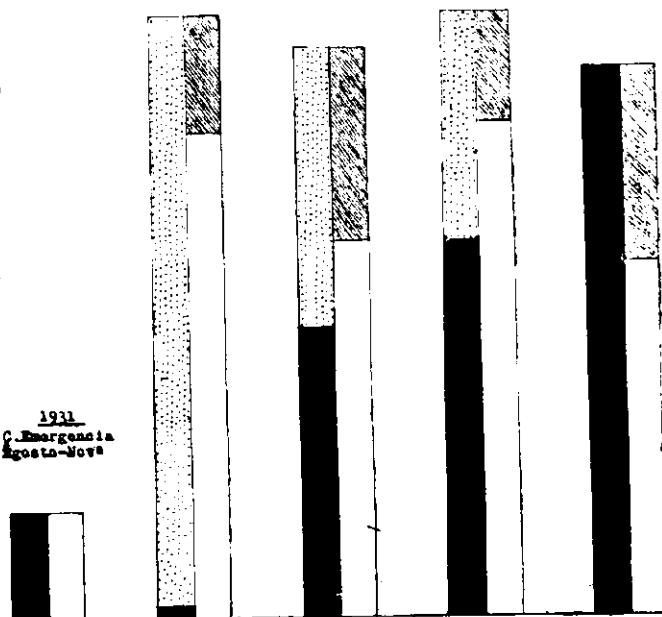


O desenvolvimento da Educação Física no Espírito Santo



Em cima, a solenidade do encerramento do ano letivo de 1934 e entrega dos diplomas, na Escola de Educação Física do Espírito Santo em Vitória. Em baixo, o histograma do movimento da Escola, desde a sua fundação em 1931, demonstração insofismável da aceitação e entusiasmo crescentes das capichadas pela Educação Física.

1931-32 C. Professores Dezembro-Março
 1933 C. Professores Janeiro-Março
 1933-34 C. Inim. Professores C. Monitores Fevereiro-Março
 1934 C. Professores Julho-Dezº



■ Requerentes
 ■ Designados
 □ Matriculados
 ▨ Não matriculados

O Armamento Moderno

Da Infantaria e da Cavalaria

pelo General W. Faupel

Ao estalar a guerra mundial, os exércitos europeus estavam dotados de metralhadoras do tipo que hoje em dia designamos com o nome de "pesadas"; as chamadas "leves" ainda não existiam. A respeito de dotação quantitativa, reinava, nos diferentes exércitos, uma uniformidade surpreendente Tanto na Alemanha, e

das circunstâncias, parecia-se muito com o fusil, em outros conservava mais as características da metralhadora. Essa é a origem dos "fusis metralhadores" e das "metralhadoras leves". Prefiro adotar, porém, a denominação de **fusil metralhador**, a meu ver mais apropriada. O novo tipo de arma leve não tinha tripé, mas

proximidade do inimigo, que seria impossível atingir com as "metralhadoras pesadas". Ainda assim, no combate de trincheira, para rechazar ataques, era muito difícil tirar os fusis metralhadores dos abrigos para levá-los à posição de fogo, dentro de um lapso de tempo mais curto que o necessário para transportar as



Tiro na posição de pé



Tiro anti-aéreo

na Austria, como na França, Inglaterra e Rússia, correspondiam a cada batalhão de infantaria 2 metralhadoras, assim como a divisão de infantaria, segundo o número dos seus batalhões, dispunha de 24 ou 32 metralhadoras. Por outro lado, existia, sobre organização, uma diferença fundamental entre esses exércitos. Enquanto que na Alemanha as 6 metralhadoras do regimento de infantaria se reuniam numa companhia de 6 metralhadoras, em todos os demais exércitos citados correspondiam a cada batalhão, uma secção de 2 metralhadoras. O peso das metralhadoras, inclusive o tripé, era, normalmente, de 50 ks. Esse grande peso obrigava a fazer transportar a arma, em combate, por 2 a 4 homens. O alvo oferecido ao inimigo era, pois, considerável. Até em posição de fogo as metralhadoras eram, pelo seu porte, muito visíveis, principalmente a pequena distância. Ao começar a guerra de trincheiras, depressa se verificou que, sobretudo em ataques imprevistos, não era possível ao defensor levar com a necessária rapidez as metralhadoras com os respectivos apetrechos — demasiado pesados — desde o abrigo ao posto de fogo, no parapeito da trincheira. Demais, também se via que, mesmo na guerra de posição, aqueles apetrechos apresentavam bastante alvo para o adversário.

Impunha-se, assim, a construção de metralhadoras mais leves. Em alguns exércitos, essas novas armas, criadas por força



Metralhadora sobre forquilha

apenas uma pequena forquilha para servir de apoio ao cano, ao fazer fogo. Com isso, reduzia-se o peso. De resto, a própria arma, pela sua construção, era mais leve que a metralhadora normal, isto é — a que sempre se denominou "metralhadora pesada". Graças ao peso reduzido e ao alvo menor que ofereciam, os fusis metralhadores podiam, em combate de movimento, acompanhar os fusileiros até uma

"metralhadoras pesadas". A introdução, em todos os exércitos, dos fusis metralhadores, determinou mudanças de organização. Foi notavelmente aumentada a quantidade de armas automáticas: as companhias de fusileiros e os esquadrões de cavalaria foram munidos de fusis metralhadores. Em consequência, a divisão de exército (divisão de infantaria) alemã, por exemplo, que ao rebentar a guerra,

havia disposto de 12 batalhões de infantaria, com o total de 24 metralhadoras, em 1918 a-pesar-de estar reduzido a 9 o número de batalhões, era dotada de 108 metralhadoras pesadas e 216 fús's metralhadores, ou sejam 224 armas automáticas — o que significa que a quantidade de armas dessa espécie cresceu 13,5 vezes. Em relação com um número igual de batalhões, o aumento foi de 18 vezes.

Rápidamente, compreendeu-se, todavia, que os fús's metralhadores empregados durante a guerra apresentavam **numerosos defeitos**, o que se explica bem, tendo em conta que eram de construção apresada. Eis porque, terminada a luta, em toda parte se cogitou de melhorá-los. A preocupação dos construtores consistiu então em reduzir cada vez mais o pêso e aumentar a sua potência de fogo. É sabido que a potencia de fogo de uma arma não depende exclusivamente da construção e das qualidades balísticas que a caracterizam. Tem grande influência o reparo sôbre o qual repousa.

Está provado que, substituído o tripé pela forquilha, a metralhadora pesada, melhor construída, embora, não pôde efetuar tiros contínuos nem indiretos, mas sômente rajadas de alguns quantos cartuchos, que são eficientes a distâncias relativamente pequenas.

Em compensação, qualquer fusil metralhador, montado em tripé bem construído, obtém grande eficácia de fogo a distâncias apreciáveis e, desde que a arma disponha de certas características, pôde realizar, tanto o fogo contínuo, como o tiro indireto. Essas considerações e experiências originaram o desejo de construir armas automáticas que reúnissem as vantagens do fusil metralhador e da metralhadora pesada, isto é: que pudessem empregar-se com forquilha, como fusil metralhador, e montadas em tripé, como metralhadora pesada. Como era de esperar, essas idéias encontram forte resistência de parte de todos aqueles que afirmavam que uma metralhadora pesada não pode fazer um fogo contínuo, no sentido verdadeiro da expressão, senão sob a condição de possuir refrigeração por meio de água. Baseando-se no fato de ser sempre excessivamente pesada qualquer arma refrigerada por meio de água, os produtores de fús's declararam irrealizável o plano de construir uma metralhadora única — ou a arma que reunisse as características técnicas das duas. Mas as observações dos adversários da metralhadora, única, perderam todo o valor, quando, nos últimos anos, ao cabo de muitos estudos, verificou-se que um fusil metralhador bem construído, com refrigeração aérea, dotado de tripé apropriado e fazendo a **troca constante dos canos**, satisfaz a tudo quanto se pôde exigir das metralhadoras pesadas no que diz respeito à precisão a grandes distâncias e à duração do fogo.

Fica, portanto, claramente traçado o desenvolvimento futuro do problema do armamento de infantaria e cavalaria. A sub-divisão em metralhadoras pesadas e metralhadoras leves, todas do mesmo calibre, **em breve pertencerá à história**. Empregar-se-ão, nas guerras futuras, sômente as metralhadoras únicas, as quais servirão até para o combate aos aviões. Os exércitos voltarão, pouco a pouco, ao estado em que estavam antes da guerra, quando em matéria de arma automática, existiam apenas as metralhadoras pesadas. Haverá, como havia um só tipo — e esse será, já se vê, o fusil metralhador aperfeiçoado devidamente.

Saltam à vista, aliás, as enormes vantagens da metralhadora única. A fabricação e substituição do material, a instrução do pessoal e a aplicação tática, tudo, em suma, será mais fácil. Sob o ponto de

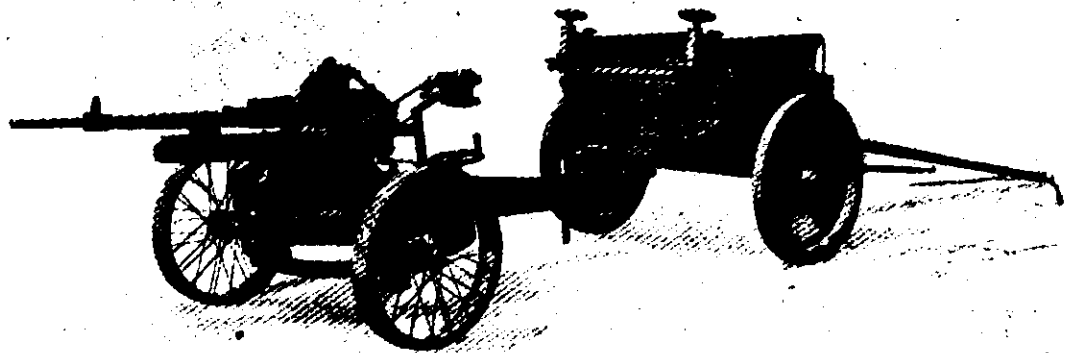
das sobre tripé, sejam em forquilha — como metralhadoras pesadas e como fusis metralhadores, respectivamente, segundo o permitam ou exijam as circunstâncias.

de peso mais ou menos idêntico podem ser transportados por um homem só, em marcha e em combate. E' de desejar que o mesmo tripé sirva também para os tiros contra aviões.



Metralhadora sôbre tripé

Canhão metralhador com 20 mm de calibre



vista tático, deve-se qualificar como progresso notável a possibilidade das companhias e esquadrões munidas de metralhadoras únicas poderem empregar todas as suas peças indistintamente, sejam monta-

A metralhadora única necessita como requisito indispensável, um tripé muito leve. Uma metralhadora que não ultrapasse o peso de 8 a 9 quilos, e um tripé

Não há dúvida que a introdução da metralhadora única provocará mudança de organização dos corpos de infantaria e cavalaria. Não será mais necessária a sub-divisão do batalhão de infantaria em

companhias de fusileiros e de metralhadores. As companhias de fusileiros com 12 ou mais metralhadoras únicas, poderão cumprir as mesmas missões que até agora eram privilégio das seções de metralhadoras pesadas. É possível que se venha a adotar novamente a organização qua-

drupada — fusil semi-automático suprime-se o trabalho de carregar depois de cada disparo e, por conseguinte, consegue-se pontaria mais precisa. Os adversários da idéia de munir de fusis semi-automáticos todos os combatentes da companhia de infantaria ou de esquadrão de cavalaria — exceto os

O batalhão de infantaria e o regimento de cavalaria com fusis semi-automáticos, metralhadoras únicas e canhões metralhadores terão uma potência de fogo muito superior à que tinham os corpos correspondentes dos grandes exércitos, ao terminar a guerra mundial. É evidente, ainda, que a cavalaria e a infantaria precisam de armas eficientes de tiro curto. Mas neste artigo não é possível dar detalhes de tal questão.



Tiro de conjunto na posição deitada

ternária — o batalhão composto de 4 companhias de fusileiros. Está subentendido, entretanto, que, afóra as metralhadoras, a infantaria e a cavalaria precisam ainda de certas armas de acompanhamento, mais pesadas. O batalhão necessita, antes de tudo, de alguns canhões de acompanhamento, canhões esses de calibre variável, conforme a situação. Se os inimigos prováveis não dispõem de carros de assalto pesados e sim de automóveis ligeiramente blindados, nesse caso servem os canhões metralhadores de 20 mm. de calibre, mais ou menos. Nestes canhões, o que falta em eficácia dos projéteis é compensado pela rapidez do fogo automático. Os seus disparos constituem, pela trajetória luminosa que os caracteriza, excelente meio de combate aos aviões. O pouco peso dos canhões automáticos de 20 mm. e a facilidade com que se armam e desarmam permitem o transporte a braço pelos serventes até as posições de fogo, onde não chegam os mueres. E nos lugares desprovidos de estradas para o transporte sobre rodas, o canhão automático é perfeitamente carregado pelos animais. A experiência demonstra que os animais de carga podem mover-se a trote e até a galope, sem maiores esforços, em virtude do diminuto peso da arma.

Além da metralhadora única e do canhão de acompanhamento, a infantaria e a cavalaria necessitam de um fusil semi-automático, isto é — uma arma que possa ser carregada com 10 ou mais cartuchos de uma vez e que, pela sua construção, obrigue o atirador a disparar tiro por tiro. Esse fusil, se fosse completamente automático, havia de requerer o emprego de forquilha ou de outro dispositivo semelhante para reduzir os movimentos de recuo e isso aumentaria o seu peso, em prejuízo da quantidade de cartuchos que cada soldado pode levar. Com o uso do

serventes de metralhadoras — objetam que será excessivo o consumo de munição. Mas não se deve esquecer que, desde o invento do fusil de retrocarga, não houve aperfeiçoamento técnico das armas



Tiro de conjunto na posição de joelhos

de fogo sem que os inimigos da invenção a condenassem sob o mesmo fundamento. Em todos os casos, a experiência dos campos de batalha tem demonstrado que a vantagem obtida pela maior rapidez de fogo vale mais do que o excesso de munição consumida.

A Metralhadora — Fusil Metralhadora Madsen 1932 apresenta as seguintes características exuberantemente demonstradas na prática:

Peso da arma com tapa-chama sobre bi-pé 9kg,000.

Peso do reparo 13kg,000.

Peso de um cano sobressalente 3kg,000.

Potência de fogo sobre reparo maior que as metralhadoras pesadas, empregadas atualmente, notável simplicidade e robustez que lhe permite resistir perfeitamente aos tiros mais violentos e prolongados, aos choques brutais e aos efeitos da água, lama, terra, poeira e ferrugem. O seu funcionamento conserva-se perfeito embora seja mal cuidada: a arma não sofre a influência nociva dos resíduos de pólvora, mesmo que não seja limpa e lubrificada antes do tiro.

Uma única arma pode produzir 49.182 tiros com o cartucho brasileiro, empregando a bala ovoidal ou ponteaguda, sem falha alguma.

Velocidade prática de tiro: 400 disparos por minuto, que pode ser reduzida à vontade do atirador até o tiro cartucho a cartucho.

Precisão: a dispersão em terreno horizontal a 2 000 metros, para 100 % de impactos é de 5 metros em largura por 103 metros de profundidade! Esta profundidade se reduz a 54 metros para os 80 % de impactos!

A mudança do cano é executada por um atirador hábil em 10 segundos!

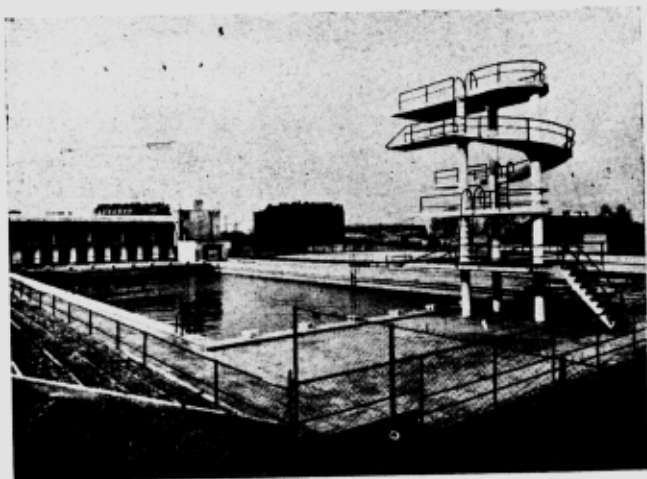
A mesma arma, apenas com a adaptação de um bocal próprio, lança grandes explosivos de calibre 51 m/m., pesando 400 gramas, carregados de trotil, até a distância de 600 metros.

Notícias Desportivas Mundiais

O que se passou de mais notável na Polônia durante o ano

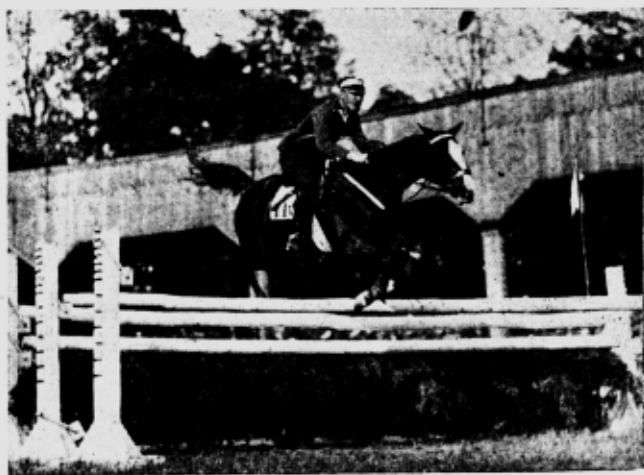
1 — No transcurso dos torneios de Jaroslav, conseguiu, em 1.º de Junho, bater a jovem polonesa Sra. Cejzikowa o **record** mundial feminino de arremesso de **disco**, obtendo os alcances de 37m,82 (mão esquerda) e 38m,39 (mão direita), quando o **record** anteriormente estabelecido pela Senhorita Konopacka fôra de 36m,48.

2 — A "Taça das Nações" do Concurso Hípico Internacional de Varsóvia, coube à **equipe** alemã, que venceu o conjunto franco-polonês e letônico.



3 — O match de tennis Cracóvia — Berlim terminou com a vitória da representação polonesa por 3 x 2, em 8 de outubro naquela primeira cidade. A Srta. Jerszejowska provou sua excelente forma, batendo a Srta. Pe'tz por 6 x 0, 6 x 2. O match de tennis Silésia Polonesa — Silésia Alemã, realizado em Katowice, foi também ganho pelos poloneses por 9 x 4.

4 — No decurso da "Kieler Woche", de 16 a 28 de Junho, 8 navegadores a vela poloneses tomaram parte nas regatas de Kiel.



5 — O Ministro da Polônia em Berlim instituiu um prêmio para o match atlético polono — alemão a ser disputado a 15 de Julho em Varsóvia.

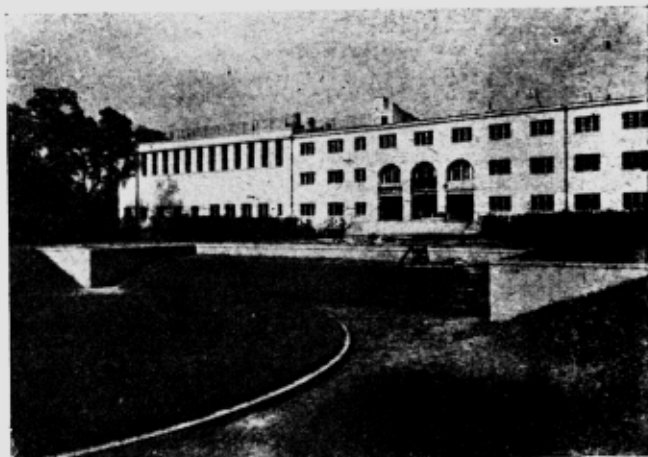
6 — A delegação atlética estudantina polonesa esteve ultimamente em Berlim, onde se classificou em 4.º lugar nos Campeonatos Acadêmicos Internacionais, após a Alemanha, a Hungria e a Suécia.

7 — Quatro atletas poloneses, notadamente Kusocinski, Klawizyk, Gheljasz e Wasiewiczowna, estrearam a primeiro de Julho nos Torneios Atléticos Internacionais de Berlim.

8 — No Torneio de Tennis de Wimbledon, tomaram parte dois representantes poloneses: Srta. Jedrzejoweka (simples para senhoras) e Tloczynski.

9 — A **equipe** polonesa de equitação participou dos Concursos Hípicos Interacionais em Aix-la-Chapelle, de 26 de Junho a 4 de Julho e se compoz de quatro oficiais e doze cavalos. Cumpre notar-se ser a primeira apresentação de cavaleiros poloneses na Alemanha.

10 — Realizou-se em Varsóvia, de 20 a 29 de Junho, os



Campeonatos Europeus de Esgrima, dos quais participaram representantes de quatorze nações. A Polônia foi representada por concorrentes das seguintes categorias: sabres (6), espada (6), florete (6). Os esgrimistas poloneses se prepararam durante algum tempo em campo especial.

11 — Ultimamente, se efetuaram na Polônia vários jogos de foot-ball, cujos resultados foram: a representação de Riga venceu a de Leipzig (5 x 0), a de Cracóvia empatou com o austríaca (3 x 3), o campeão da Áustria (Admira) bateu a repre-

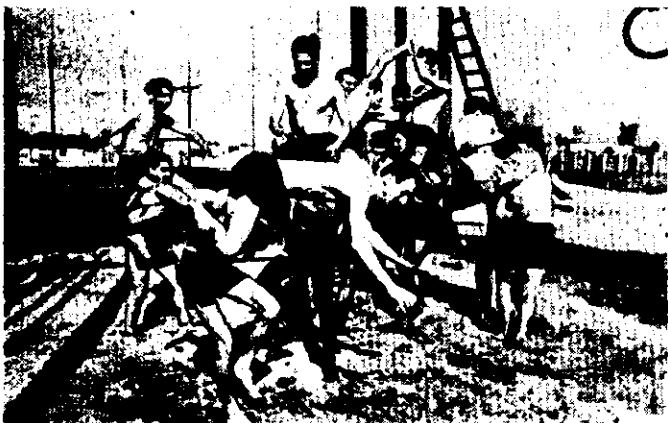
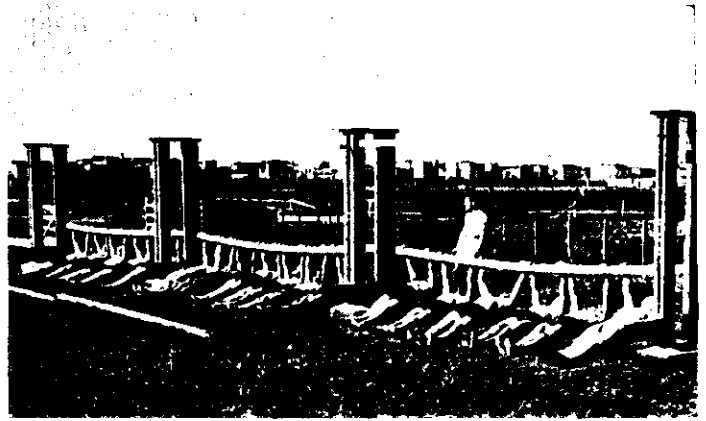


sentação de Lwow (4 x 0). O match Wilna-Riga terminou com o score de 2 x 0.

12 — No decurso dos Campeonatos de França em tennis, nas finais de duplas para senhoras, Jedrzejowska (Polônia) e Noel (Inglaterra), obtiveram ambas o terceiro lugar.

13 — Kusocinski se restabelece pouco a pouco. Após o intervalo de um ano, estreou de novo em Varsóvia, numa corrida de 3 kms., registando o excelente resultado 8'46"6. Depois, tomou parte numa corrida de revezamento de 4 x 1.500 ms., onde a representação de seu Club (Warszawianka) conseguiu melhorar o **record** polonês, obtendo: 17'00"4.

Na Escola Superior de Educação Física de S. Paulo



Uma turma da Secção Masculina executando uma lição de educação física, sob a direção do professor Jarbas Sales de Figueiredo



EDUCAÇÃO



física



em

S. Paulo



A Secção Feminina
da
Escola Superior
de
Educação Física
de
São Paulo



A Educação Física em São Paulo

Guardando as tradições de povo culto, adiantado e diligente, São Paulo, vanguardeiro do país em todas as atividades progressistas, não podia deixar de cuidar com carinho da educação física de seus filhos.

Em números anteriores, esta Revista teve felizes ensejos de noticiar o desenvolvimento deste ramo cultural nos Estados do Espírito Santo, São Paulo, Pernambuco, Minas Gerais e Pará, e é com muito júbilo que voltamos a propagar o entusiasmo crescente da gente bandeirante por esta nobre causa, à qual também nos devotamos.

Longe dos interesses subalternos, alheia a sentimentos inferiores, com os olhos fitos na grandeza desta Pátria comum, a Escola Superior de Educação Física de São Paulo trabalha com fervor no preparo técnico daqueles que amanhã tomarão a seu cargo a educação da infância paulista.

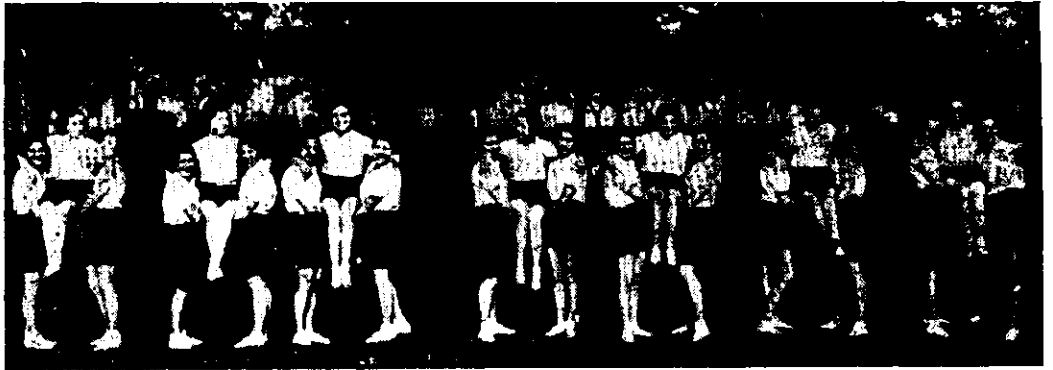
O desempenho destas funções é árduo e espinhoso: a cada passo, surgem obstáculos que só com energia e altruísmo se transpõem. Mas os bons frutos não se farão esperar: a semente é boa e cheia de vida e a terra é fértil e generosa.

Incontestáveis provas do progresso da educação física em São Paulo são as gravuras que ilustram estas páginas, onde se vê uma das turmas femininas da Escola Superior de S. Paulo — constituída na sua grande maioria de professoras primárias — executando uma lição sob a direção dos professores Idílio Alcântara e Antônio C. Carvalho, ambos diplomados em 1933 pela E. E. F. do Exército.

Regozijam-nos sobremaneira os resultados já obtidos pela Escola de São Paulo em tão curto tempo de atividade; e isso enche de justo orgulho o Exército Nacional, que já teve a feliz oportunidade de contribuir com uma pequena parcela para este empreendimento.

A "Revista de Educação Física" augura à Escola Superior de S. Paulo o grande desenvolvimento que costumam ter as coisas boas na terra bandeirante e, oxalá, seja este exemplo seguido sem demora pelas demais unidades da Federação Brasileira!

A. M.



Instruções Reguladoras das Atribuições do Oficial

Nos Corpos de Tropa e

O Ministro de Estado dos Negócios da Guerra, em nome do Sr. Presidente da República, resolve aprovar, até a publicação do novo R.I.S.G. dos Corpos de Tropa do Exército, as Instruções que a esta acompanham, reguladoras das atribuições do Oficial Regimental e do Médico de Educação Física nos corpos de tropa e estabelecimentos militares.

Rio de Janeiro, 28 de novembro de 1934.
— P. Góes Monteiro.

INSTRUÇÕES REGULADORAS DAS ATRIBUIÇÕES DO OFICIAL REGIMENTAL E DO MÉDICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS CORPOS DE TROPA

I

Art. 1.º — As presentes Instruções regulam até a publicação do novo Regulamento Interno e dos Serviços Gerais dos Corpos de Tropa do Exército, as atribuições do oficial regimental e do médico de educação física nos corpos de tropa e estabelecimentos, de acordo com o novo Regulamento de Educação Física, adotado provisoriamente.

II

DO OFICIAL REGIMENTAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Art. 2.º — Em cada corpo de tropa ou estabelecimento, um capitão ou 1.º tenente com o curso de educação física (aquele somente quando comandar sub-unidade, quadro), terá funções de oficial regimental de educação física.

Art. 3.º — Ao oficial regimental de educação física compete:

1 — Servir de auxiliar técnico do comando no que disser respeito à educação física ou desportiva;

2 — Propor ao comando os programas de treinamento físico, desportivo e de esgrima do corpo, de acordo com as prescrições regulamentares, bem como o plano de treinamento para cada período de instrução e a organização das competições desportivas;

3 — Assistir as sessões de educação física e desportivas, afim de verificar se estão sendo conduzidas segundo o plano de treinamento previsto e de acordo com as disposições regulamentares e do comando, evitando, todavia, qualquer intervenção direta por iniciativa própria;

4 — Coadjuvar o comando no treinamento físico dos oficiais, bem como na instrução profissional dos mesmos na parte relativa à sua especialidade, conforme o que for por aquele determinado;

5 — Dirigir pessoalmente ou por intermédio de auxiliares, sob as vistas dos comandantes de batalhão, grupo ou ala, e segundo as prescrições do comando a respeito, a instrução e o treinamento físico e desportivo dos sargentos; e encarregar-se da instrução física dos candidatos a graduados (1.ª e 2.ª. cabos) e a sargento, si o comando decidir que esta instrução fique a cargo dos respectivos cursos;

6 — Organizar, auxiliado pelo médico, as turmas de concorrentes às provas desportivas, dirigir o treinamento das representações do corpo nas competições externas e conduzi-las nas referidas competições;

7 — Providenciar sobre a organização das fichas de treinamento dos concorrentes às competições desportivas individuais e coletivas, de acordo com as disposições regulamentares;

8 — Enviar à Comissão Desportiva Regional o relatório de todas as competições procedidas, internas ou externas, imediatamente após a sua realização;

9 — Zelar pela conservação dos terrenos de treinamento físico, material de educação física, ginásios, salas de esgrima, piscinas, etc., do corpo ou estabelecimento;

10 — Auxiliar o médico, juntamente com os instrutores das sub-unidades, nos trabalhos da parte morfo-fisiológica das fichas, de confecção dos perfis morfo-fisiológicos e da classificação dos homens em turmas homogêneas, bem como cooperar com ele na verificação fisiológica dos exercícios físicos, prestando-lhe todas as informações e esclarecimentos necessários;

11 — Enviar às sub-unidades, o grupoamento homogêneo dos homens, organizado pelo médico, com os dados necessários quanto a exercícios especiais, defeitos a corrigir, qualidades utilizáveis, etc., afim de que as mesmas constituam suas turmas para instrução;

12 — Auxiliar, sob o ponto de vista físico, os comandantes de sub-unidades na escolha dos candidatos às diferentes especialidades;

13 — Ter sob sua fiscalização técnica os instrutores de educação física das sub-unidades, sem, contudo, interferir de nenhum modo na instrução das mesmas;

14 — Cooperar com os comandantes de batalhão, grupo ou ala, quando a isso solicitado, no exame das lições de educação física, das sessões de estudo e de grandes jogos organizados nas sub-unidades, para cada turma, semanalmente, dando as sugestões que se fizerem necessárias, tendo em vista as disposições do Regulamento de Educação Física Militar e o plano de treinamento.

Art. 4.º — O oficial regimental de educação física fica em princípio, dispensado de ministrar outra qualquer instrução; e, neste caso, não poderá exercer essa função por mais de dois anos.

Art. 5.º — O oficial regimental de educação física concorre, conforme a respectiva antiguidade, para as substituições interinas aos cargos de postos superiores e participa de toda instrução dos oficiais, como os demais, devendo tomar parte nos exercícios de combate e serviço em campanha com tropa e de quadros realizados pelo corpo.

Art. 6.º — O oficial regimental de educação física, para os trabalhos previstos nos n.ºs. 5, 6 e 10 art. 3.º, será auxiliado pelo instrutor desta especialidade de cada sub-unidade, designado para isso, quando na mesma, tal instrução for dada

pelos pelotões ou seções, sem prejuízo das demais instruções a cargo de cada um, a critério do comandante do corpo e ouvido o comandante de sub-unidade. Além disso, disporá de um sargento ou 1.º cabo para tratar do material e da escrituração, o qual auxiliará também os serviços do médico de educação física, sob esse aspecto.

Art. 7.º — Análoga situação, nas fábricas, arsenais, etc., além das prescrições constantes do art. 3.º, corresponde ao oficial regimental de educação física, o qual observará o disposto no art. 137 do Regulamento de Educação Física do Exército.

III

DO MÉDICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Art. 8.º — Em cada corpo de tropa ou estabelecimento, um dos médicos da respectiva formação de saúde, ficará encarregado da parte médica da educação física, competindo essa função a um especializado, sempre que houver.

Art. 9.º — Ao médico da educação física compete:

1 — servir de auxiliar técnico do comando no que se refere à parte médica da educação física;

2 — fazer, juntamente com os demais médicos, sob a direção do chefe da Formação Sanitária Regimental, antes do início do primeiro período de instrução e após cada período de instrução de educação física, o exame clínico geral dos instruídos (recrutas, soldados antigos, graduados e sargentos), prescrevendo todo o organismo dos mesmos de acordo com as regras da semiótica e anotando na caderneta de saúde de cada um, as anormalidades encontradas, bem como os dados anamnésicos e o juízo psicológico;

3 — fazer, auxiliado pelos instrutores de educação física e monitores das sub-unidades, entre a incorporação e o início do primeiro período de instrução, a coleta dos dados biométricos constantes da parte morfo-fisiológica das fichas dos corpos de tropa, de acordo com as instruções que as acompanham. É o responsável pela técnica e correção das medidas, pelo que cabe, previamente, no período que precede a incorporação, preparar convenientemente os auxiliares e organizar o serviço, de sorte a obter o rendimento previsto nas instruções referidas;

4 — tomar novas medidas biométricas, após cada período de instrução física, podendo, para abreviar o trabalho, dispensar nos indivíduos maiores de 25 annos, as medidas inalteráveis ou muito pouco modificáveis pelo exercício físico, tais como: altura, comprimento de busto, diâmetro bi-acromial e bi-trocantariano;

5 — organizar, auxiliado pelos instrutores de educação física, a proporção que se forem completando as medidas indicadas nas fichas, os perfis morfo-fisiológicos dos instruídos, de modo que a classificação dos mesmos em turmas homogêneas esteja terminado antes do início do período; e, bem assim, de acordo com os resultados das novas medidas,

Regimental e do Médico de Educação Física

Estabelecimentos Militares

organizar novos perfis, superpostos aos anteriores, de sorte a serem observadas as alterações havidas nos aspectos morfológicos e fisiológicos dos instruídos para em consequência, ser feita nova divisão em turmas homogêneas:

6 — agrupar homogêneas os instruídos, auxiliado pelos instrutores de educação física, no início e após cada período de instrução física;

7 — tomar as medidas necessárias à organização da parte biotipo-etnológica das fichas, por pequenas turmas diárias, sem prejuízo do funcionamento da instrução no corpo dos serviços correntes e em horas, previamente marcadas, procedendo de acordo com as instruções que acompanham as fichas e de maneira que o serviço fique terminado antes do início do segundo período de instrução física, afim de facilitar a seleção atlético-desportiva. Terá à sua disposição, para este trabalho, o sargento ou graduado auxiliar do oficial regimental de educação física e os graduados da formação sanitária regimental, a critério do respectivo chefe;

8 — verificar o comportamento de cada homem em face dos exercícios que lhe são ministrados, fazendo o estudo dos casos de dificuldade de adaptação ao regime de trabalho físico, procurando investigar as causas e orientando o instrutor sobre a maneira de agir em tais casos, podendo indicar a mudança de uma turma para outra de regime mais suave;

9 — fazer, auxiliado pelo oficial regimental de educação física, a verificação fisiológica do exercício, realizando o maior número de observações diárias de acordo com o prescrito nas instruções que acompanham as fichas e somente dentro do horário de educação física das sub-unidades; e, conforme o reagir de cada homem, indicar ao seu instrutor modificações sobre o regime de trabalho;

10 — cooperar com o oficial regimental de educação física na organização das turmas de concorrentes às provas desportivas, opinando sob o ponto de vista constitucional e fisiológico;

11 — ter sob sua responsabilidade todo o material necessário ao serviço biométrico de educação física, bem como, fichas, cadernetas de saúde e livro de registro de acidentes;

12 — fazer registrar no "Livro de registro de acidentes na Educação Física" qualquer acidente ocorrido nesta instrução e na prática atlético-desportiva, indicando suas causas, terapêutica e seqüência e, nas cadernetas de saúde de cada homem, todas as alterações de saúde com ele ocorridas, inclusive os acidentes referidos, pedindo, quanto àquelas, os dados necessários à Formação Sanitária Regimental;

13 — fazer, consoante e determinado a respeito pelo comandante do corpo, conferências para os oficiais sobre anatomia e fisiologia aplicadas à educação física e sobre noções sumárias dessas mesmas matérias para os sargentos e graduados;

14 — remeter, findo o ano de instrução, por intermédio do comandante do corpo, um relatório sobre seus trabalhos

à Escola de Educação Física do Exército, do qual uma cópia será enviada ao chefe do Serviço de Saúde Regional, e na qual fará ressaltar suas observações mais interessantes capazes de melhor orientar os processos usados; e, enquanto forem necessárias as pesquisas biotípicas e etnológicas, um exemplar de cada ficha que, para isso, será organizada em duplicata.

Art. 10. — Os chefes das Formações Sanitárias Regimentais, na distribuição de serviços pelos médicos subordinados, terão em conta que o encarregado da parte de educação física, em princípio, não deve fazer o serviço externo e que também deverá somente ser utilizado no interno, em caso de absoluta necessidade e em proporção mínima.

No caso de haver só um médico no corpo, o serviço será regulado de maneira que a coleta dos dados biométricos e o grupamento homogêneo dos homens não sofram atraso para que os períodos de instrução física se iniciem com as turmas já constituídas, podendo a verificação dos exercícios e a organização da parte biotipo-etnológica das fichas ser feitas sem prejuízo dos demais serviços da Formação Sanitária Regimental. Além disso, desde que possível, o comandante providenciará, por intermédio da autoridade superior, para que o médico do corpo tenha o auxílio de um médico de outro corpo ou estabelecimento da guarnição.

Art. 11. — O médico da educação física, para os trabalhos de escrituração, contará com o sargento ou graduado auxiliar do oficial regimental e um graduado ou soldado habilitado da Formação Sanitária Regimental, a designar pelo respectivo chefe.

IV

MARCHA GERAL DA INSTRUÇÃO FÍSICA DURANTE O ANO

Primeiro período de instrução

Duração — Terá a duração de 17 semanas, inclusive a do exame físico.

Local de instrução — Estádio, sempre que possível, ou terreno convenientemente aparelhado.

Uniforme — O regulamentar, convenientemente adaptado às sessões a executar.

Horário — De preferência pela manhã; podendo variar as horas entre as sub-unidades de acordo com as disponibilidades em material, local, etc.

Primeiro exame médico — A partir da data fixada para incorporação dos conscritos, os médicos do corpo iniciarão o exame clínico geral de todos os homens (recrutas, soldados antigos e graduados).

Primeiro exame biométrico — Será feito na quinzena que precede o início do primeiro período de instrução da tropa, pelo médico de educação física, auxiliado pelo oficial regimental, instrutores e monitores das sub-unidades.

Grupamento dos indivíduos — Organização das turmas) — Organizado pelo médico e entregue às sub-unidades pelo oficial regimental, até dois dias antes do

início do primeiro período, afim de que constituam suas turmas para instrução.

Verificação do exercício — O médico solicitará previamente às sub-unidades, por intermédio do oficial regimental, certo número de instruídos para a verificação diária, que será feita em horas consagradas à educação física das sub-unidades.

Oficial regimental em entendimento com comandantes de sub-unidades ou instrutores, observa o adiantamento dos instruídos, em face dos exercícios, levando ao conhecimento do médico os casos de dificuldade de adaptação ao regime de trabalho.

Casos de acidente — Serão tomadas todas as precauções de acordo com o Regulamento de Educação Física, afim de evitar os casos de acidentes.

Segundo exame médico e biométrico — No decorrer da 16.ª semana, serão realizados o segundo exame clínico e o exame biométrico.

Exame físico — Durante a 17.ª semana, será realizado nas sub-unidades o exame físico para os normais de que trata o regulamento com a assistência do oficial regimental de educação física e de conformidade com o plano de execução do mesmo, por ele proposto ao comandante.

Segundo período

Duração — O segundo período será iniciado na semana seguinte à das provas práticas (exame físico) e terminará com o ano de instrução.

Reorganização das turmas — Será feita de acordo com o resultado das provas do exame físico e do segundo exame médico e biométrico, da mesma maneira por que se procedeu no início do primeiro período.

Seleção das turmas atlético-desportivas — Será feita no início do segundo período, pelo oficial regimental com a colaboração do médico.

Fim do ano de instrução — Duas semanas antes de terminar o ano de instrução serão realizados o último exame médico (desincorporação) e o último exame biométrico para acabamento das cadernetas de saúde e das fichas.

Relatórios — O oficial regimental e o médico enviarão por intermédio do comandante do corpo, seus relatórios à Escola de Educação Física do Exército, sem prejuízo das informações a prestar para o relatório do comandante do corpo às autoridades superiores; o daquele conterá o número de instruídos, frequência média, resultado das provas práticas e outras observações e sugestões; e o do médico, além de suas observações, será acompanhado pelas fichas dos homens.

Observações: —

Na cavalaria, a instrução física obedece a prescrições especiais constantes do respectivo regulamento; sendo-lhe porém aplicáveis as presentes instruções em tudo que não for incompatível com as condições peculiares da arma.

Rio de Janeiro, 28 de novembro de 1934. — P. Góes Monteiro,

Higiene e Cultura Física

==== Coelho Neto =====

Si há enfermidades que nos assaltam a súbitas, são mais freqüentes as que nos entram no corpo pelas aberturas do nosso descuido. Dois são os meios principais que temos para defender-nos de tais inimigas, opondo-lhes resistência, como as cidades se resguardam com fortalezas; um é a cultura física, outro é a higiene, constituindo a soma dos dois a "eugenia" ou ciência do aperfeiçoamento físico e moral do homem.

O corpo robusto e sadio, além de belo, resiste mais aos ataques do que um organismo contaminado ou enfraquecido.

Assim como para apurar em eficiência as tropas é necessário adestrá-las em manobras contínuas, assim também o corpo é só com exercícios que se desenvolve, recebendo com mais proveito os eflúvios da vida.

A inércia entorpece e tanto com ela definha e enerva-se o corpo, como se acabrunha o espírito; a vontade entibia-se, a inteligência torna-se obscura, apaga-se a memória e o homem reduz-se a um parasita de si mesmo consumindo-se em deperhecimento melancólico.

E' ao sol, ao ar livre ou nas águas, caminhando, nadando, correndo a cavalo, exercitando-se em ginástica e na atlética, à hora matutina, que é quando a natureza distribue, com prodigalidade, as suas energias, que o homem deve refazer-se, nutrindo-se de ar e de luz e agitando-se para pôr alerta todos os seus órgãos, excitando-os para as funções que lhes são próprias, e desentorpecer os músculos.

O exercício metódico, executado sem exagêro — porque toda demasia é prejudicial — fortalece e retempera.

A respiração larga areja os pulmões, o ritmo regula o coração, o movimento põe em jôgo todas as articulações e o espírito repousa enquanto o corpo se agita como se recolhem as asas ao pássaro quando êle caminha.

Os cuidados de eugenia devem ser desde a infância na pauta da mais rigorosa higiene, sendo continuados, em gradação racional, até o fim da vida, porque assim como nos alimentamos ingestamente, devemos buscar os elementos de nutrição que nos fornece a natureza e que apreendemos no ambiente.

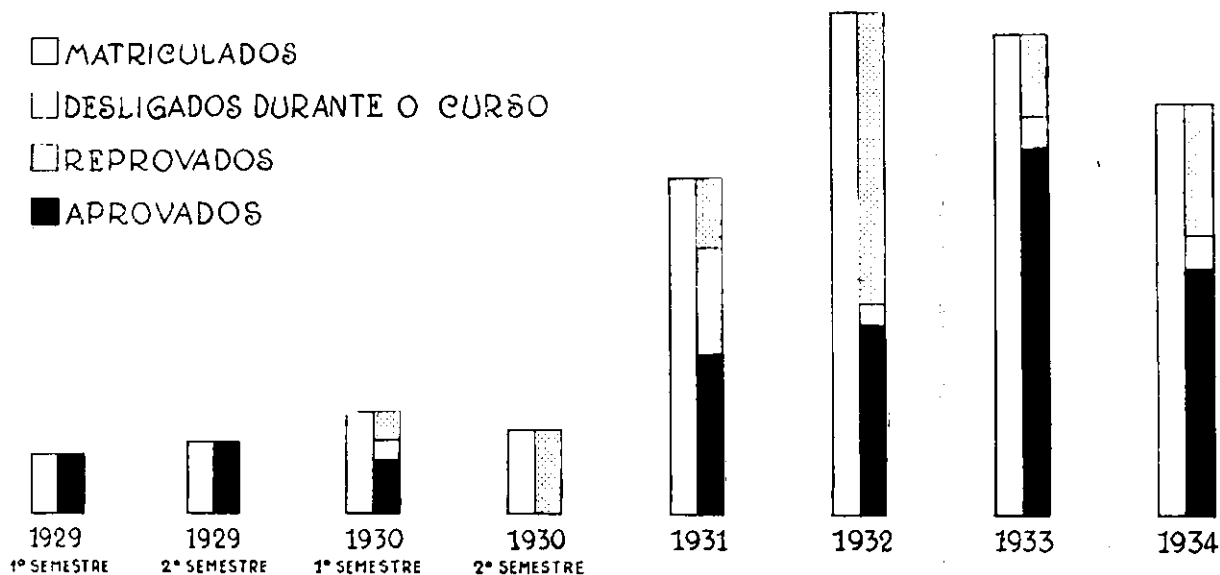
A cultura física é o preparo do corpo para que o espírito encontre meio propício para desenvolver-se.

A terra, quanto mais tratada, mais produz — e o homem é terra.

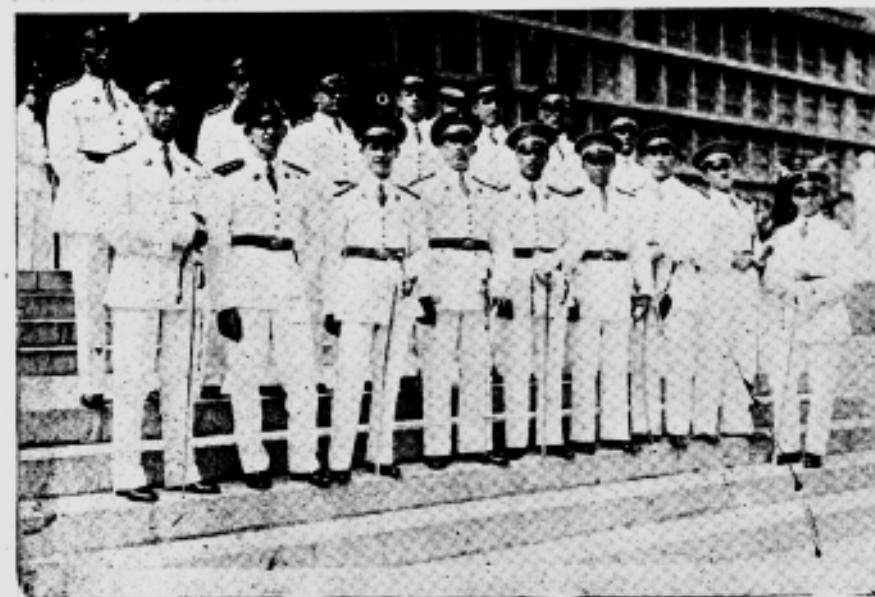
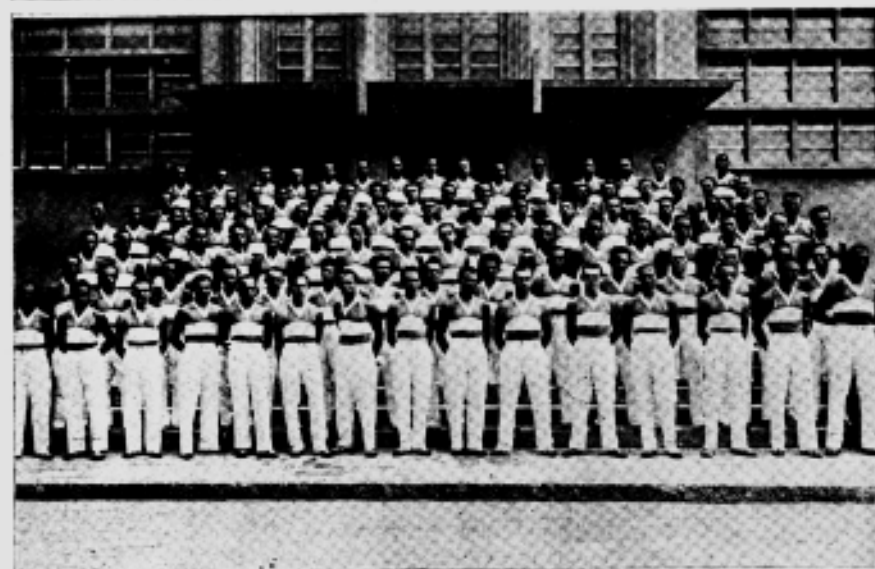
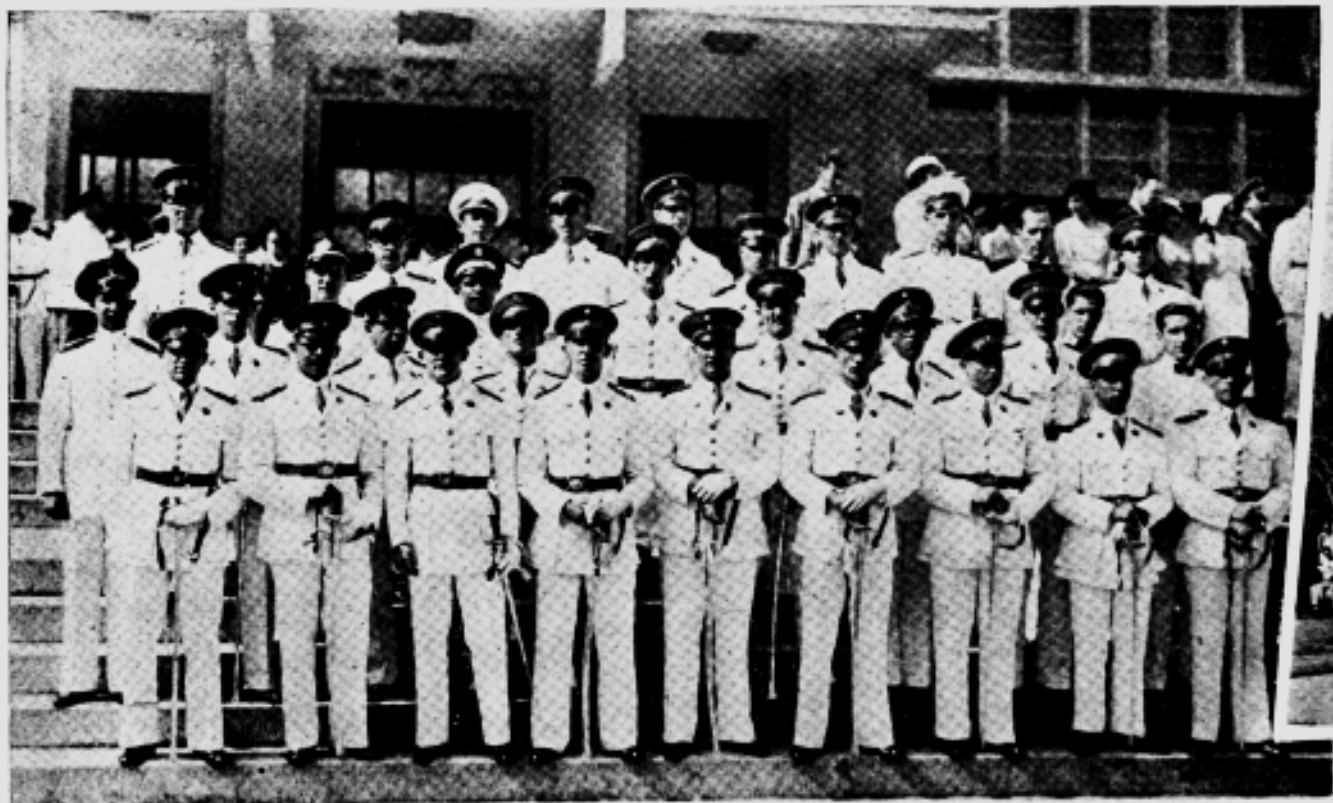
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXERCITO

Demonstração do movimento da Escola em 8 períodos letivos

□ MATRICULADOS
 ▨ DESLIGADOS DURANTE O CURSO
 □ REPROVADOS
 ■ APROVADOS

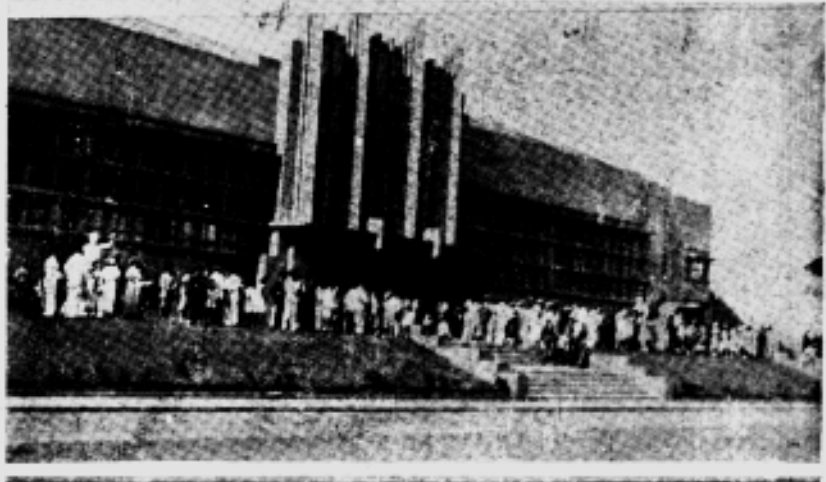


Período Letivo	Matriculados	Desligados durante o curso	Entraram em exame	Reprovados	Aprovados	Porcentagem de aproveitamento
1.º semestre 929	33	—	33	—	33	100
2.º semestre 929	26	—	26	—	26	100
1.º semestre 930	58	15	43	12	31	53,4
2.º semestre 930	48	48	—	—	—	0
1931	188	38	150	62	88	46,8
1932	282	163	119	12	107	37,9
1933	271	47	224	16	208	76,7
1934	232	72	160	20	140	60,3



O encerramento
Escola de Educa

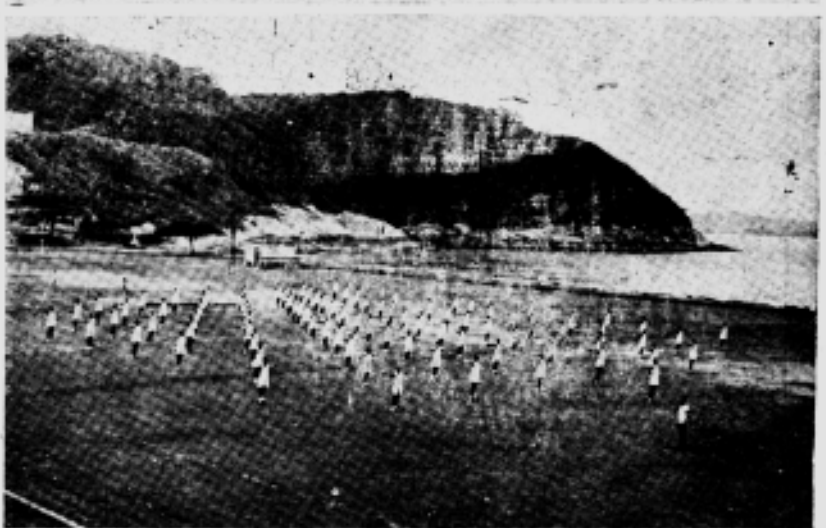
Diversos aspectos



ano letivo de 1934
Física do Exército

durante a solenidade

(V. notícia nas pags. 8, 9 e 10)



EMBARCAÇÕES

Do Patrão e Manobras

Pelo Cap. Antônio Pires de Castro Filho
instrutor da E. E. F. E.

Patrão ou **tímonceiro** é o homem que, sentado em frente ao voga, dirige o barco por meio do leme. A importância do patrão é considerável e suas funções, múltiplas, tanto n'água, como em terra. Deve ser dotado de extraordinárias qualidades de observação e sangue frio. Seu peso não irá além de 50 quilos, conforme exige o "CÓDIGO DE REGATAS A REMO".

Para a colocação do barco n'água, o patrão auxilia os remadores; n'água, sentado no seu banco, com as pernas cruzadas, segura os gualdropes estendidos. Cabe-lhe, desde a partida, particularmente para uma equipagem de PONTA, manter o equilíbrio do barco. Com efeito, em "ponta" — os remadores colocados de um e outro lado do eixo do barco — acontece freqüentemente ser um bordo mais pesado que outro. Neste

trabalho dos remadores, que, durante o treinamento e na corrida, lhe devem obedecer. Corrigirá as faltas de cada um e dará a cadência ao voga, por quem a guarnição se regula. Deverá verificar, enquanto o barco está em terra, si necessário é reparar algum carrinho, si os garruchos estão suficientemente engraxados, si os finca-pés estão colocados corretamente, etc., além de tomar nota de qualquer reclamação feita pelos remadores durante o treinamento, afim de verificar, logo chegue à terra, si tem razão de ser e atendê-la, reparando o mal, si for



Um "out-rigger" a oito, guarnecido.

o caso. N'água, evitará choques do barco contra as rampas, pontes, etc. Cumpre-lhe dar as ordens necessárias para que os remadores retirem o barco da garagem, o coloquem nos cavaletes e o ponham n'água. Sua posição é, durante tais manobras, na popa, afim de evitar qualquer choque que possa estragar o barco.

MODO DE CONDUZIR UM BARCO

Duas são as maneiras empregadas:

- a) — de bôca para cima;
- b) — de bôca para baixo.

É geralmente empregada a primeira para a colocação do barco n'água, quando se não dispõem de rampas flutuantes, isto é, quando se utilizam praias ou rampas fixas e estreitas. Os remadores se colocam do modo seguinte: voga e contra-voga, no bordo correspondente às suas forquetas; sota-voga e primeiro centro, no outro bordo e o mais possível junto à popa do barco. Idênticamente, se colocam o prôa e o contra-prôa, sota-prôa e segundo centro, porém, o mais possível, junto à prôa do barco. Assim dispostos, seguram o barco pela quilha, elevam-no e o retiram para a direita ou esquerda dos cavaletes, conduzindo-o com os braços estendidos ou flexionados. Como

caso, é o patrão que, sentando-se mais para bombordo ou boreste, restabelece o equilíbrio. A observação do equilíbrio do barco se fará, colocando-se as pás na horizontal (concavidade voltada para cima) os "punhos" apoiando-se no bordo respectivo, ficando os remadores com as pernas estendidas e o busto na vertical. O patrão assegurará a retidão na marcha do barco, atuando no leme, por pequenos golpes e, unicamente, na ocasião em que as pás saíam d'água. Não perderá de vista o

já se disse, comanda o patrão a manobra, podendo auxiliar também o transporte, segurando na pôpa.

É empregada a segunda maneira quando se dispõem de rampas flutuantes ou cais réto no nível d'água. Os remadores se colocam, cada um, no lado oposto ao seu bordo, correspondendo a sua bancada, segurando na cinta (yole-gig, out-rigger, etc.), ou no bordo (yole-franche, canoa). Assim dispostos, retiram o barco dos cavaletes, para a esquerda ou para a direita, e o conduzem, segurando-o o patrão, perto de seu banco. Este modo é empregado para transportes a grande distância, podendo o barco ser colocado nos ombros.

Os processos acima descritos são de uso nos barcos de quatro remadores. Assim, nos de um remador, (canoa, skiff, etc.) é este auxiliado por outro, segurando um na roda de proa e o outro no cadaste. Nos barcos a dois remadores, estes são auxiliados pelo patrão e se dispõem do seguinte modo: o patrão e a voga na pôpa e o proa na proa, abarcando-os com um dos braços.

COMO COLOCAR UM BARCO NÁGUA

Quando se utiliza praia ou rampa fixa, o modo de conduzir será o primeiro já descrito. O barco entra náguas de pôpa, isto é, a pôpa é a primeira parte a tomar contacto com a água, e colocada vagarosamente, até que esteja com a superfície em contacto com a água. Os remadores que se encontram, na pôpa soltam o barco, à medida que este entra náguas, fazendo as mãos deslizarem nos bordos, sem saírem dos lugares e servindo-lhe de guias.

Quando se utiliza flutuante ou cais réto no nível d'água, procede-se do seguinte modo: conduzindo o barco pela segunda maneira já descrita, colocam-se os remadores paralelamente ao cais e o mais próximo possível da água, aí o elevam acima da cabeça, segurando-o, e colocam as mãos junto do travessão que lhes corresponde; em seguida, flexionando gradativamente o braço do lado da água, inclinam ligeiramente o tronco, flexionam as pernas e colocam o barco náguas, de modo que tome contacto todo ao mesmo tempo, e no sentido do comprimento.

No primeiro caso, o proa é quem segura o barco depois de colocado náguas; no segundo é o patrão, enquanto os remadores vão buscar os remos, para, de volta, segurá-lo junto a seus respectivos carrinhos.

MANEIRA DE GUARNECER (EMBARCAR)

Caso de flutuantes: — Uma vez o barco náguas, ao comando do patrão, os remadores devem embarcar, havendo várias maneiras de o fazerem, objetivando evitar a má distribuição de peso sobre um arcabouço tão frágil como o de um barco. Na Inglaterra, os remadores embarcam na seguinte ordem: 5, 4, 6, 3, 7, 2, 8 e por último o voga, carregando-se assim, primeiro o centro do barco e depois, gradualmente, os extremos do mesmo. Certas equipes universitárias preferem embarcar sucessivamente e nesta ordem: 8, 7, 6, etc.

Há outra maneira, mais adotada na França, e certamente a melhor, que consiste em embarcar todos remadores ao mesmo tempo, do seguinte modo: ao comando de "preparar para guarnecer", os remadores, cada qual em seu lugar, voltam-se para o patrão, puxam os carrinhos para frente, colocam um dos pés na sobre-quilha, as mãos segurando os bordos do barco; ao comando de "guarnecer", dão um pequeno impulso ao barco, com o pé que está apoiado no flutuante, sentando-se imediatamente nos carrinhos.

Caso de praias: — à voz de "guarnecer", os remadores entram no barco pela proa, tendo o cuidado de só pisarem na sobre-quilha. A ordem de entrada será a seguinte: patrão voga, sota-voga, etc., embarcando o proa, somente, quando o patrão ordenar. Guarnecido o barco, o patrão comandará "armar re-

mos"; a esta voz, os remadores, com as forquetas viradas para dentro do barco, colocam os remos nas mesmas, tendo o cuidado de, nesta manobra, conduzi-los sempre paralelos à sobre-quilha e de lhes não molharem os "punhos"; em seguida, o patrão comandará "cruzar remos"; a esta voz, os remadores, empurrando os carrinhos para trás, deitam o corpo e passam os remos para frente, segurando com as mãos, busto na vertical e pernas estendidas. A voz de "remos à proa", os remadores flexionam o tronco, estendem os braços e flexionam as pernas arrastando os carrinhos (quando em yole-franche, o remador, nesta posição, deverá ficar, somente com a perna mais próxima da forqueta entre os braços, a outra, por fóra dos mesmos). As pás dos remos ficam completamente mergulhadas náguas e bem perpendiculares a ela. Ao comando de "larga", os remadores estenderão as pernas e tronco, e flexionarão os braços, continuando em seguida a remar até o comando de "arvorar", dado ao completar-se uma remada; a este comando, param de remar, ficando com os braços e pernas estendidos naturalmente e as pás dos remos deslizando náguas. Ao comando de "levar remos", deitando o corpo para trás, deixam os remos passar e, ao comando de "embarcar remos", retiram-nos das forquetas, colocando-os dentro do barco, com as pás a altura das respectivas forquetas.

Nos out-riggers, o "guarnecer" é feito sempre pelo bordo, tendo os remadores, antes de embarcar, armado já os remos para maior equilíbrio do barco.

DESEMBARCAR

Caso de praia ou rampa: — Toda a guarnição renia até uns 30 metros da praia e aí "arvora", mandando o patrão, em seguida, o proa "levar" e "embarcar" o remo e se colocar o mais próximo da proa, mãos apoiadas nos bordos, pés na sobre-quilha; feito isto, ordenará à guarnição que reme de vagar, aproximando-se da praia, mantido o barco bem perpendicular à mesma. Logo que o proa verifica possa tomar pé, salta, apoiando-se nas mãos, e escora o barco; a guarnição, aos comandos do patrão "levará" e "embarcará" os remos, desembarcando todos pela proa.

Caso de flutuante: — O patrão dirige o barco em direção ao mesmo, segundo o mais agudo ângulo possível, e quando a proa lhe estiver próxima, manda "escorar" o bordo oposto ao mesmo, "levando" e "embarcando" os remadores do bordo contrário. Uma vez o barco junto ao flutuante, saltará o patrão segurando o barco e, em seguida, ordenará o desembarque da guarnição; este se verifica em 2 tempos: no primeiro, os remadores põem o pé oposto ao flutuante na sobre-quilha, mãos na frente dos joelhos, elevam o corpo e colocam o outro pé no flutuante, desembarcando em seguida, sem empurrar o barco. Retiram, após isto, os remos, lavam as pás em água doce (si for o caso) e os colocam nos cabides respectivos, com as pás para baixo, afim de evitar que a água, infiltrando-se pelos gar-ruchos, vá apodrecer a madeira.

Em caso de perigo, havendo necessidade de parar rapidamente, o patrão dá ordem de "ciar" ou "escorar": qualquer que seja a posição do remo, as pás devem entrar náguas ou manter-se nela, se já estão mergulhadas, ficando com uma pequena inclinação para a proa; para que as pás mergulhem, levantam-se as mãos e, quando o barco perder um pouco de sua velocidade, baixam-se os punhos até pôr as pás perpendiculares; desta forma, o barco parará quasi instantaneamente.

Quando o patrão quiser virar sobre um bordo, mandará "ciar" aos remadores deste bordo, continuando os do outro, a remar lentamente.

Para cair a ré, os remadores remam em sentido contrário ao normal, acompanhando porém o voga.

Quando o patrão quiser virar sobre um bordo, mandará dar remar um bordo avante e cair a ré o outro.

Educação Física Militar

Lição de aplicações militares para a Engenharia

Pelo 2.º Sgt. JOSÉ MIGUEL DE FARIAS

Turma: — Normais e Seleccionados

Local: — Terreno variado (préviamente preparado).

Material: — Chapéus de cavaletes, cabo, pórtico, amarras ou pás, picaretas e maços, vigotas, estacas e arame.

Duração: — 20 minutos.

Dia..... Hora.....

Uniforme: — Verde oliva, com capacete.

Armamento: — Fusil Mauser.

SESSÃO PREPARATÓRIA (3 minutos)

Marcha até o terreno da instrução.

LIÇÃO PRÓPRIAMENTE DITA (12 minutos)

Trepar: — Subir em uma escada, para galgar a parte superior de um pórtico, atravessá-lo, cavalgando-o, e descer por um cabo aéreo.

Marchar: — Marcha em terreno variado, semeado de obstáculos: troncos de árvores, buracos, cêrcas, etc.

Levantar e transportar: — Transportar, por equipes, dois chapéus de cavaletes e vigotas.

Correr: — Atravessar, correndo, o mesmo terreno seguido na marcha.

Lançar: — Lançar a uma distância de 3 metros: pás, picaretas, amarras, maços e estacas.

Atacar e defender-se: — Luta desarmada entre um grupo de pontoneiros e outro de sapadores.

VOLTA A CALMA (5 minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto.

Exercícios de ordem unida.

Lições de Educação Física

O quadro da página seguinte contém as 14 primeiras lições de Educação Física Militar para normais.

Os números indicativos dos exercícios correspondem aos do “Quadro do conjunto dos elementos do método” (pg. 59 da 1.ª Parte do Regulamento de Educação Física).

Estas lições foram organizadas em ordem de dificuldade crescente, tendo em vista as necessidades mais prementes da instrução.

Os sinais encontrados junto aos números têm a seguinte significação:

- + só no plano da frente
- × só extensão vertical
- distância.

EDUCAÇÃO PHYSICA

Geyer - Pires e Gross

1º Período de instrução

As 14 primeiras lições para normaes

Lições	Sessão preparatoria							Lição propriamente dita														Volta a calma	
	Eu.	Br.	Per.	Tr.	Gmb.	Asm.	Ext.	M.		T.		S.		LT.		C.		L.		AD.			Logos
								Ed.	Ap.	Ed.	Ap.	Ed.	Ap.	Ed.	Ap.	Ed.	Ap.	Ed.	Ap.	Ed.	Ap.		
1ª	16	48	57	69	46-58 + +	84	104	117	125	153	174	201	222		267		294		319		367	394-418	
2ª	20	43	56	72	48-57	87	106		123		173		217	257	265	288	294	311	320		363	406-410	
3ª	21	44	66	70	43-56	88	105	121	125	160	179		221		269		293		322-2	333	365	441-444	
4ª	17	51	61	68	81	86	110		129	141	183	202	229	250	278		294		321		368	395-430	
5ª	27	54	65	73	51-61	90a	107		130		188		223		266	289	295	303	321	329	361	404-409	
6ª	22	52	62	76	44-56	90c	109		124	161	184	204-205	224	247 248	276		296		322-5a		364	440-448	
7ª	19	46	63	74	52-68 +	92-87	105		129		189		218		268	290	292	307	321	334	372	421-443	
8ª	24	50	60	71	54-63	89	110		130-2	150	187	208	221	260	269		294		322-5a		369	403-411	
9ª	23	49	67	69	50-61 x	91	106		123		192		230		270	291	297	313	321	341-342	380	441-446	
10ª	25	55	59	77	82	90b	107		130-1	172	179	212	223	258	276		294		322-4		366	410-427	
11ª	26	45	58	75	50-60	92-90c	108		125	143	178		224		279		296	314	321	344	371	402-447	
12ª	19	53	64	74	80	90f	109		130-2		180	207	219	259	268		295	312	322-5a		362	433-450	
13ª	23	47	66	73	78(5364)	92-91	106		124	159	192		221		267		294	310	321	352	380	440-449	
14ª	2524	50	57	77	83	93b	108		123	151	193		223		276		293	306	322-5b	351	370	397-418	

Normal

Coelho Neto

Consignando o *trespasse* de Coelho Neto, luminar das letras vernáculas, romancista de maduro e profundo engenho, poeta no inspirado do verso e no burilado da prosa, jornalista de nervos e multiformes recursos, estilista e beletrista em quem se não sabe que mais admirar, si o castiço e engalanado da forma, si o brilho e a abundância das idéias, entristeja-se de luto a Revista de Educação Física e pranteia com dor e saudade a morte de tão grande vulto das élites nacionais.

No tesouro de suas quasi duzentas obras, escritas no transcurso de uma vida de trabalho intelectual, de virtudes exempladas e de inquebrantável caráter, encontrarão as gerações brasileiras em qualquer época que o revolvam para instruir-se, um manancial de idéias sadias, uma fonte de inspiração para o bem e uma perene exaltação para a perfeição humana.

Si colocáramos os tomos de sua cendobrada lavra, uns sôbre outros, formariam êles sucessivamente, assim o digamos, uma como coluna helênica de linhas sóbrias e esbeltas, crescendo para o alto, reta — inamolgável, às ambições ambientes, rija — indobrável à inveja e paixões subalternas, e que, qual monumento à sua glória, espelhara melhor e com maior realidade para os pósteros, a sua vida ática e o seu valor espartano — coluna, plantada por êle e radicada na terra que o viu nascer e lhe ensinou o estro, subindo, gloriosamente crescendo, para o azul a que sempre aspirára, enquirlandada tão só, dos festões de louro imortais que soube colher com mão proba.

Mas o valor de sua obra sobreleza as possibilidades limitadas de modesta nota e requer para comentada, alentado estudo crítico-analítico de alto sôlego literário. No ramo de especialização que abraçamos, o que a nós cumpre, na míngua da pobreza de dons literários, é revelarmos aos leitores o motivo da grande gratidão que dedicamos sinceros a êste pro-homem, pelo muito e inestimável de prêgação, de estímulo e de aprovação com que sempre prestigiou o esforço brasileiro para o fortalecimento e embelezamento da raça pela Educação Física.

Sendo homem exclusivamente de estudos, dado por inteiro às letras e ao labor intelectual, nem porque, como de uso e abuso entre nossos expoentes de cultura, se encasulou no gabinete e nas bibliotecas; muito pelo contrário, ainda nas épocas remotas do romantismo todo pieguices e fragilidades anêmicas, vislumbrou e diagnosticou o mal



da mocidade e incentivou com ardor o convívio do sol, do ar e das praias, prestigiando sempre, de coração e com entusiasmo, a campanha, muita vez ingrata pela prática e pelo progresso dos desportos e da atividade física educada — únicos específicos seguros para a vivificação e revigoração da gente brasileira.

Espírito clássico, abeberando-se de inspiração na antiguidade histórica, enamorou-se do gênio grego nas suas facetas diamantinas de civilização e sabedoria e, conseqüentemente convencido, prêgou a cultura de mãos dadas com a eugenia, ensinando sempre que espírito e corpo devem crescer e educar-se parelhos, para que se faça real, positiva, a simbiose do saber e da força, no equilíbrio orgânico em progressão para a perfeição da espécie.

Inteligência de escol, orientada para o altruísmo, previu, como os profetas, a salvação d'êste conglomerado de raças, donde emergirá no futuro o tipo racial brasileiro, pela educação física ligada intimamente à cultura intelectual, e afirmou com o peso de sua autoridade que os pensadores, governos, órgãos diretores da educação nacional se não podiam descuidar, nem adiar êsse problema básico da civilização brasileira em formação!

Previu, afirmou e fez mais: — agiu. Escreveu, falou, prêgou, onde quer se apresentasse oportunidade, a educação

física; prestigiou, chefiou e deu vulto às iniciativas quaisquer que mirassem tal objetivo, como o escotismo, os desportos náuticos, as competições atléticas e os jogos; não satisfeito, e mais meios não tendo de que lançar mão, abriu o coração de pai e foi buscar no seu lar estremecido, com os filhos diletos, a exemplação objetiva para suas doutrinas e a prova evidencial de sua dedicação aos desportos.

Finalmente, cumpre-nos aqui rever com emoção o episódio lutulento para seu coração paterno, da prematura e accidental morte de seu filho Mano, em meio o desenvolver de uma pugna desportiva, donde saiu carregado para se não mais levantar, maugrado o esforço da medicina e o desvelo e carinho das mãos paternas que o não puderam arrancar das presas da morte. E ilustrando esta homenagem modesta com a fotografia de pai e filho reunidos na nossa saudade, lembramos no pai o apóstolo da raça que soube forças aurir no ideal para, sofrendo na própria carne, oferecer o sacrificio do filho d'ileto em honra do futuro e da redenção de sua gente pela cultura e educação físicas, e fazemos a confissão pública do nosso culto a êste varão brasileiro, digno de, pelo que obrou e sofreu intrépido, ser elevado aos altares do patriotismo e canonizado pela posteridade com o título nobiliárquico de — BENEMÉRITO DA PÁTRIA.

Catch - as - catch - can

Capitão Horácio Santos

Luta americana. Quer dizer: agarrar como puder.

Conhece-a pelo cinema o mundo todo. Violentíssima. Escandalosamente teatral. Enquanto os lutadores de "box" são chamados "boxeadores", os da luta japonesa, jiu-jitsuman, os "catchers" são apelidados, pelo povo, de *trituradores de ossos*. Realmente, a luta em competições profissionais é bárbara, porque nela tudo vale: cabeçadas, cutiladas no rosto, cotoveladas na barriga, arremesso do adversário fora das cordas, etc. Só não vale "rasgar o adversário pelo meio", enfiar-se o dedo nos olhos, aplicar-lhe socos de mão fechada, puxar-lhe os cabelos, atacar-lhe as partes pudendas e, possivelmente, fazer dele um embrulho e mandá-lo para o necrotério. Propositadamente, exagero a expressão, para dizer que, no fundo, ela é uma boa luta.

A violência tão prolongada, só a vemos, repito, entre profissionais, bons

artistas aliás, que necessitam agradar o público pagante, ávido de sensações novas. E si assim não fôra, acredito, não existiria um lutador de pé. Estariam todos aleijados ou invalidados. No entanto, que vemos? Homens possantes, perfeitos, gozando saúde invejável e, portanto, fisicamente sãos. Evidentemente, é o "catch" um desporto, quando regulamentado e sem brutalidade, dos mais proveitosos. É científico, atraente e de impressão agradabilíssima, quando exibido por um Wladeck Zbysko, campeão mundial, conde Karol Nowina, a elegância e técnica reunidas, J. Condey, a combatividade personificada J. Russel, o "malicioso", e tantos outros *cracks* da *troupe* internacional.

Aquí, na Escola, tivemos a satisfação de assisti-los em diversos combates de demonstração, graças à gentileza de Latorre, nosso técnico lutador e meu nobre e mui leal executante da secção de "Ataque e Defesa". E' ina-

creditável como homens de mais de 100 quilos realizem prodígios de agilidade, de golpes e contra-golpes, dentro do mais puro automatismo de movimentos! Mas isto se deu em consequência de só haver preocupação de mostrar que tal luta é das mais completas como desporto e que, segundo a opinião de cientistas especializados, proporciona, sob o aspecto fisiológico, bons exercícios para acelerar as contrações do coração.

O *catch* é uma modalidade da luta romana, que os americanos (sempre renovadores) consideraram em desacordo com as suas concepções pugilísticas. E por isso, modificaram-na para melhor, dando-lhe mais combatividade e atração, com acréscimo dos golpes proibidos daquela e mais a aplicação de golpes de mão, combinados com os de pé, e desequilíbrios de toda natureza.

A vitória no "catch" obtém-se com a execução de ações, cujo objetivo, quasi exclusivo, é encostar as espáduas do adversário no solo, durante três segundos. Há ainda vitória — knock-out — pela perda de sentidos, desistência ou arremesso do adversário fora do ring, por 20 segundos.

BRASILEIROS DE VERDADE!

"Uma instituição que deve merecer o maior apoio moral, a maior simpatia da coletividade, é a Escola de Educação Física do Exército.

Criada pelo General Nestor Sezefredo Passos — quando Ministro da Guerra — na Fortaleza de São João, foi mantida, melhorada e desenvolvida pelos ministros da revolução até hoje.

Esta Escola acaba de diplomar mais uma numerosa turma de oficiais, sargentos e civis.

A circunstância de termos nascido no Brasil não é, por si só, requisito bastante para que sejamos bons brasileiros, porque, antes de tudo, precisamos de ser homens sadios, robustos, ágeis, atendendo a que ainda se está elaborando a nossa raça.

Conseqüentemente, nesta época universalmente desportiva, época dos orgânicamente fortes e resistentes, a educação física é tão necessária quanto a intelectual, a profissional, a moral, a cívica, a política, especialmente num país como o nosso.

Nossos votos são por que a Escola de Educação Física do Exército exerça decisiva influência em todo o Brasil e que, para isso, os seus diplomados sejam outros tantos educadores que, pela persuasão do seu exemplo e pela prova de sua capacidade, suscitem o entusiasmo da juventude e promovam o patriótico proselitismo da masculinidade racial."

N. da R. -- Foi com estas expressões lisonjeiras que o brilhante órgão da imprensa carioca, o DIÁRIO DE NOTÍCIAS, se manifestou a respeito da Escola de Educação Física do Exército, em sua edição de 19 de dezembro. Estas expressões, emanadas de um espírito de crítica livre, que exalta o apreciável, mas condena o condenável, nos enche de justo orgulho e nos encoraja mais ainda para a luta árdua, a que nos entregamos, em favor da gente brasileira.

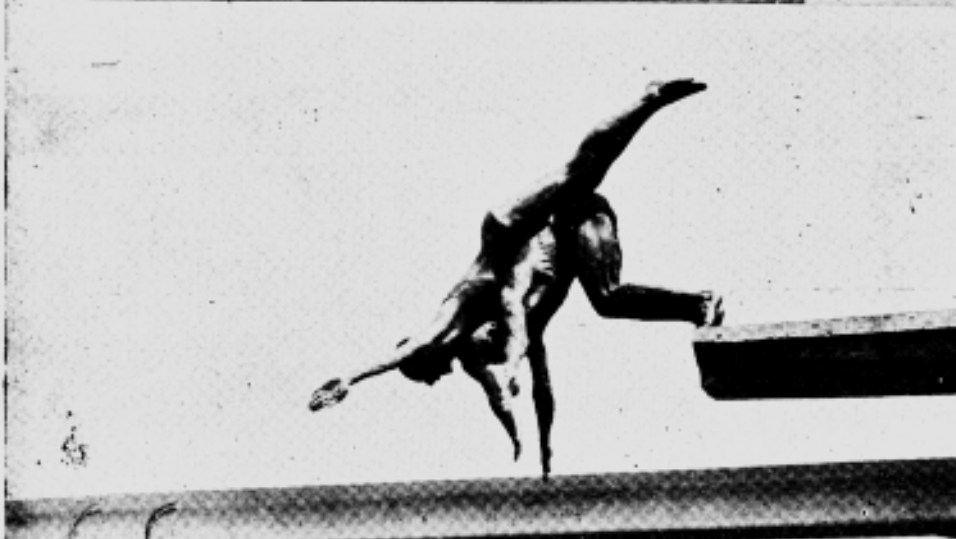
As Grandes Associações Desportivas do Rio de Janeiro



Alguns flagrantes tomados na colossal Piscina do C. R. Guanabara, recentemente inaugurada. Esta Piscina é o resultado do esforço inaudito dos associados do Club, que não se pouparam, visando sempre a grandeza e a majestade de sua famosa agremiação desportiva. É uma obra de arrôjo, perfeita sob qualquer ponto de vista, técnico e estético.



O CLUB DE REGATAS Guanabara





A "Revista" nos Estados

O Campeonato Acadêmico de Minas Gerais

Na Escola Superior de Agricultura e Veterinária, de Viçosa, centro irradiador da alta cultura técnico-agrícola brasileira, realizou-se, com brilho invulgar, notável prêmio desportivo entre os credenciados representantes dos tradicionais institutos de ensino — "Granbery" de Juiz de Fora, "Instituto Gammon" de Lavras, "Escola Superior de Agricultura", de Viçosa e "Universidade de Minas Gerais", pelo seu núcleo de arrematados sob as cores do "América" da Capital Mineira — num cômputo de noventa e oito atletas.

Viveu Viçosa de 31 a 5, uma semana olímpica de sadia alegria, assistindo em festa um torneio empolgante, em que se disputaram provas e jogos, muitos e vários, demonstrativos do desenvolvimento físico atingido pela mocidade estudantina mineira.



O "team" do América Universitário, campeão de futebol

SUMÁRIO DAS PROVAS

PROVAS ATLÉTICAS:

Corridas rasas de 100, 200, 400, 800 e 1.500 metros
Saltos de altura, extensão e vara.
Arremessos do pêso, do disco e do dardo.

JOGOS:

Tenis, volley-ball, basket-ball e foot-ball.

CLASSIFICAÇÃO DOS RESULTADOS

I — PROVAS ATLÉTICAS:

Corrida de 100 metros.

- 1.º lugar — Waldir Costa — tempo 11" 1/5 — da E. S. A. V.
2.º lugar — Nunes do Granbery.
3.º lugar — Francisco Carvalho — do América Universitário.

Corrida de 200 metros.

- 1.º lugar — Waldir Costa — tempo 23" 1/5 — da E. S. A. V.
2.º lugar — Francisco Carvalho — do América.
3.º lugar — José Leite — do Granbery.

Corrida de 400 metros.

- 1.º lugar — Alfeu Cordeiro — tempo 54" 9/10 — da E. S. A. V.
2.º lugar — José Leite — do Granbery.
3.º lugar — Valdemar — do Granbery.

Corrida de 800 metros.

- 1.º lugar — Bastos Tigre — tempo 2'13" 3/10 — da E. S. A. V.
2.º lugar — Euclides — do Inst. Gammon.
3.º lugar — Guilherme Reis — do Inst. Gammon.

Corrida de 1.500 metros.

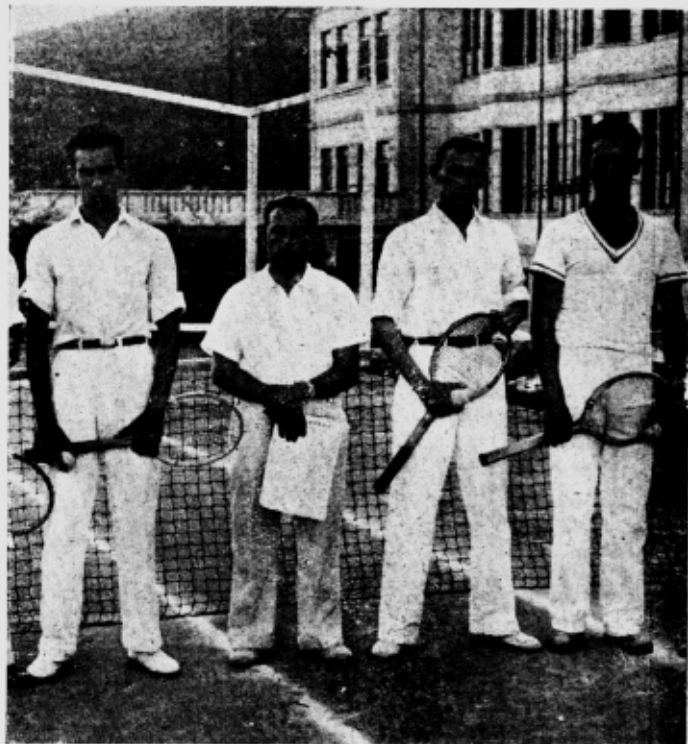
- 1.º lugar — Valter Brume — tempo 4'37" 3/5 — da E. S. A. V.
2.º lugar — Guilherme Reis — do Inst. Gammon.
3.º lugar — Gazzinelli — da E. S. A. V.

ARREMÊSSO DO DISCO:

- 1.º lugar — Valdemar R. Kummel — 32m,33 — da E. S. A. V.
2.º lugar — Remo Paoli — do América
3.º lugar — Valdir Costa — da E. S. A. V.

ARREMÊSSO DO PÊSO:

- 1.º lugar — Valdir Costa — 11m,01 — da E. S. A. V.
2.º lugar — V. Kummel — da E. S. A. V.
3.º lugar — Remo Paoli — do América.



Os melhores tenistas da ESAV, que levantaram o campeonato

ARREMÊSSO DO DARDO:

- 1.º lugar — V. Kummel — 44m,57 — da E. S. A. V.
2.º lugar — Josué — do Inst. Gammon
3.º lugar — Remo Paoli — do América.

SALTO EM EXTENSÃO:

- 1.º lugar — Euclides — 2m,90 — do Inst. Gammon.
2.º lugar — Wilson — do Granbery.
3.º lugar — Ataíde — do Inst. Gammon.

SALTO EM ALTURA:

- 1.º lugar — Petronilho — 1m,715 — da E. S. A. V.
 2.º lugar — Wilson — do Granbery.
 3.º lugar — Oton — do Inst. Gammon.

II — JOGOS:

A) — TENIS:

"E. S. A. V. x Granbery".

Foram disputadas 2 simples e 1 dupla.

1.ª simples — Valdir (E. S. A. V.) x J. Leite (Granbery).

VENCEDOR: — Valdir (E. S. A. V.) por 2 x 1 (4 x 6, 6 x 4 e 6 x 1).

2.ª simples — F. Vanetto (E. S. A. V.) x G. Costa (Granbery).

VENCEDOR: — Vanetti (E. S. A. V.) por 2 x 0 (6 x 3 e 6 x 4).

VENCEDOR: — Vanetti (E. S. A. V.) por 2 x 0 e 6 x 4).

Dupla — Vanetto — P. Fernandes (E. S. A. V.) x Leite — Gentil (Granbery).

VENCEDORES: — Vanetti-Fernandes (E. S. A. V. por 2 x 0 (6 x 3 e 6 x 4).

O América Universitário não disputou, sendo classificada a E. S. A. V. **campeã de tenis.**

B — VOLLEY-BALL.

Havendo 4 disputantes, o torneio se fez por **Eliminatórias**

ESAV x GRANBERY

Team da ESAV: Kummel — Carolino — Ataíde — França — Silverio — Valdir.

Team do GRANBERY: Roberto — Valeriano — Jônatas — Italo — Paulo — Gianini.

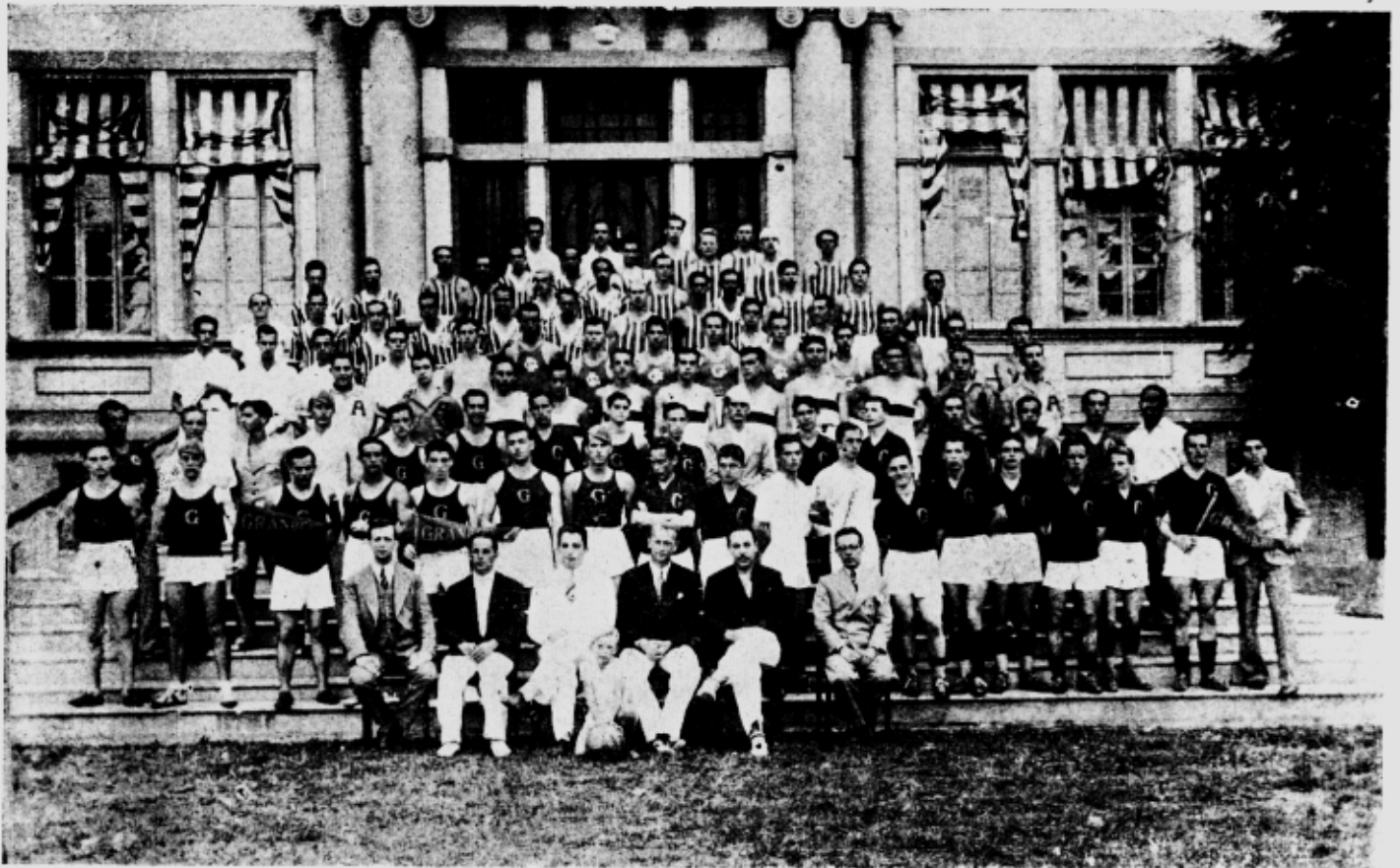
Disputadíssima a partida, foi a vitória conquistada pela E. S. A. V. por 2 x 1 (9 x 15; 15 x 3 e 15 x 11).

GAMMON x AMÉRICA

Team do GAMMON: Othon — Carlos Alberto — Ataíde — Alves — Dermeval — Euclides.

Team do AMÉRICA: Remo — O'lavo — Chichico — Joaquim — Djalma — Ricardo.

Saiu vencedor o forte conjunto do Gammon por 2 x 0 (15 x 7 e 15 x 11).



O conjunto dos competidores do Campeonato Académico, em pose para a Revista, em frente ao edifício principal da E.S.A.V.: Granbery, Instituto Gammon, América Universitário e Escola Superior de Agricultura e Veterinária.

— "Granbery x Gammon" —

1.ª simples — J. Leite (Granbery) x C. Alberto (Gammon).
 VENCEDOR: — C. Alberto (Gammon) por 2 x 0 (7 x 5 e 7 x 5).

2.ª simples — Gentil (Granbery) x Rocha (Gammon).
 VENCEDOR: — Rocha (Gammon) por 2 x 1 (1 x 6; 7 x 5 e 7 x 5).

Dupla — Não disputada, sendo o Inst. considerado vencedor.

— "Gammon x E. S. A. V." —

1.ª simples — Valdir (E. S. A. V.) x Rothier (Gammon).
 VENCEDOR: — Valdir (E. S. A. V.) por 2 x 1 (5 x 6; 6 x 2 e 6 x 3).

2.ª simples — Vanetto (E. S. A. V.) x Rocha (Gammon).
 VENCEDOR: — Vanetto (E. S. A. V.) por 2 x 0 (6 x 1 e 6 x 4).

Dupla — Valdir — Vanetto (E. S. A. V.) x Rothier-Souza (Gammon).

VENCEDORES: — Valdir — Vanetti (E.S.A.V.) por 2x0 6x1 e 6x4).

FINAL DE VOLLEY

GAMMON x ESAV

Após renhíidissima partida, venceu o "Gammon por 2 x 0 (15 x 7 e 15 x 11), com um conjunto perfeito, merecendo em verdade, o título de Campeão em Volley-ball.

BASKET-BALL

Tambem foi disputado por eliminatórias.

GAMMON x AMÉRICA

Team do AMÉRICA: Soreba — Djalma — Chichico — Pireco.

Teac do GAMMON: Ataíde — Alves — Alberto — Vilela — Rocha (depois Josué).

Nesta partida, salientaram-se, no bando americano Soreba, que demonstrou ser um guarda firme, e Remo, maugrado o jogo pessoal que desenvolveu. Melhor entendimento revelou no

conjunto, o team do Gammon, (onde aliás se salientou o guarda Ataíde, que esteve preciso nas entradas), logrando consequentemente obter sobre o concorrente a almejada vitória por 22 x 15.

GRANBERY x ESAV

Team do GRANBERY: Silas — Paulo — Gianini (depois Picarelli) — Italo e Sílvio.

Team da ESAV: Alfeu — Paulo Fernandes (depois Ataír) — Balbino (depois Paiva) — Valdir e Sílverio.

Partida disputadíssima, pois o Granbery tem um ótimo "five" que obrigou o quadro da ESAV a grande esforço; manteve-se no 1.º tempo imprecisa a contagem por 8 x 8, até que, no 2.º tempo, melhorando a E. S. A. V. sua técnica, vingasse a vitória pela vantagem de 22 x 15.



O quadro de "basket-ball" da ESAV que assegurou o campeonato à sua Escola

FINAL DE BASKET-BALL

ESAV x GAMMON

Team da ESAV: Paulo — Ataír (depois Alfeu) — Balbino (depois Paiva) — Kummel (depois Valdir) — Sílverio.

Team do GAMMON: Ataíde — Alves — Rocha — Vilela — Alberto.

Saíu vencedor, facilmente, o conjunto da ESAV por 18 x 2.

FOOT-BALL

Nesta prova, apresentaram-se apenas 3 concorrentes, pois o Instituto Gammon não disputou.

AMÉRICA x GRANBERY

Team do América: Gama — Pádua — Lacerda — Soreba — Pain — Djalma — Ch'chico — Prisco — Ricardo — Dutra — Libânio.

Team do Granbery: Barros — Onofre — Ataíde — Mota — Jônatas — Alfaiali — Sílvio — Noel — Messias — Heitor — Hélio.

O team do América não se entendeu; fez jôgo individual, onde apenas alguns elementos se salientaram, como Lacerda, Paiva, Ricardo e Prisco.

O team do Granbery agiu admiravelmente; faltou-lhe sorte, po's, em diversos arremates fortes a bola foi à trave. Mostrou conjunto e dominou. Mesmo assim, manteve-se a partida empatada por 2 x 2.

ESAV x GRANBERY

Team da ESAV: Carolino — Alfeu — Brito — Oliver — Tomaz (depois Almir) Machado — Acir — Jomar — Alves (depois Quinet) — Brasil — Gonçalves.

Team do Granbery: O mesmo que jogou contra o América Neste encontro, a ESAV venceu por 2 x 0.

ESAV x AMÉRICA

Os teams foram os mesmos, apenas Tomaz (da ESAV) não jogou, por se achar contundido, sendo substituído por Almir.

Equilibrada inicialmente a luta, começou, o América a jogar melhor foot-ball, logrando um entendimento perfeito, do mesmo passo que os rapazes da ESAV, já bem fatigados, pois vinham de preliar com o Granbery, começavam a ceder terreno. A alta contagem de 5 x 2, arrematou o esforço vitorioso do "América".



A "équipe" de "volley-ball" do Instituto Gammon, campeã

NATAÇÃO

A'ém das provas descritas, houve ainda uma competição interna de Natação, com as seguintes provas:

100 metros crawl	1.º lugar Balbino França
	2.º lugar Sílverio Barbosa
100 metros nado livre ..	1.º lugar Ernani Cotrim
	2.º lugar City Guimarães
100 metros à la brasse ..	1.º lugar Luiz Higinio
	2.º lugar Roberto Lee Gorhan
400 metros nado livre ..	1.º lugar Francelino França
	2.º lugar Valter Bruno
800 metros nado livre ..	1.º lugar Valter Batalha
	2.º lugar Tuffiy Nader

RESULTADO FINAL DA COMPETIÇÃO

Das 16 provas disputadas, a ESAV conseguiu 12 primeiros lugares, 1 segundo e 3 terceiros.

O Gammon — 3 primeiros, 3 segundos e 4 terceiros.

O América — 1 primeiro, 2 segundos e 3 terceiros.

O Granbery — 0 primeiro, 6 segundos e 2 terceiros.

RESULTADO FINAL

"ESAV": campeã em Atletismo, Tenis e Basket-ball.

"GAMMON": campeão em Volley-ball.

"AMÉRICA": campeão em Foot-ball.

○ Atletismo Universitário no Paraná

Curitiba — cidade tipicamente universitária. Lembra, em seus aspectos recônditos e íntimos, aquela vida exuberante e vivaz das cidades universitárias européias.

Porém, aqui, sob um céu tão nosso, é o nosso temperamento de sub-tropicais que em tudo transparece, moldado nestes nossos simples princípios e "exóticos" costumes.

Vida universitária de Curitiba — poliédrica, sedutora, às vezes com remotas notas de rústico atavismo. E' o encanto, a sedução e, talvez, o próprio sorriso desta "Cidade Sorriso".

Em ambiente desta natureza, com sucessões rápidas de realizações universitárias, não poderia deixar de medrar, igualmente, o atletismo acadêmico.

Não direi que tenha esse alto e intenso padrão de vida das capitais paulista e federal, com um Ícaro de Melo ou um Medina, porém, longe, muito atrás não ficamos. Com o nosso ritmo de provincianos, procuramos atingir — no mais breve possível — a mesma meta.

Sob a direção do Grêmio Universitário do Paraná, interessadamente acompanhado pela população curitibana, realizamos anualmente os campeonatos acadêmicos de atletismo.

E' um dia de grande júbilo!

Nele, dão-se vasas à rivalidade desportiva das três Faculdades; fecham-se os áridos compêndios; abrem-se as imaginações aos apupos e "torcidas".

Foi num desses dias — radiante de sol, entusiasmo e mocidade — que teve o seu desenrolar o 2.º Campeonato Acadêmico de Atletismo



O valoroso conjunto da Faculdade de Medicina de Curitiba, vencedor do campeonato de atletismo

Nossas três Faculdades — ciosas de triunfos — arregimentaram um conjunto de 36 atletas. Para opróbio e indelével deshonra dos outros, e motivo de espantosa ufanía para os "bistoristas" — Medicina venceu com 100 pontos. Direito obteve — 35. Engenharia — 56.

Os resultados individuais, foram os seguintes:

100 metros

- 1) Bruno Cichon (M) — 11' 3/5
- 2) Joffre Silva (D)

Arremêso do Pêso:

- 1) Jaime D. Reis (E) 10m,40 (record).
- 2) Bruno Cichon (M) 10m,19.

300 metros rasos:

- 1) Bronislau Roguski (D) 39" 3/5 (record)
- 2) Polan Kossobridzki (M).

Arremêso do disco:

- 1) Luiz Tierno (M) 28m,37.
- 2) Jaime D. Reis (E).

Salto em altura:

- 1) Amílcar Ribas (D) 1m,70.
- 2) Polan Kossobridzki (M) 1m,65.



Os representantes da Faculdade de Direito, que também brilharam na competição

Arremêso do dardo:

- 1) Bronislau Roguski (D) 42m,90 (record).
- 2) Jaime D. Reis (E).

200 metros c|barreiras:

- 1) Bronislau Roguski (D) 28" 2/5.
- 2) Polan Kossobridzki (M).

800 metros:

- 1) Carlos Moritz (Veterinária) 2'16" 3/5 (record).
- 2) Cid Faria (M).

Salto em extensão:

- 1) Gu'do Arzua (D) 6m,11.
- 2) Marcílio Medeiros 6m,6.

Arremêso do martelo:

- 1) Luiz Tierno (M) 28m,10 (record).
- 2) Jaime D. Reis (E).

Revesamento 4 x 100 metros:

- 1) Turma de Medicina 40" 3/5.
- 2) Turma de Engenharia.
- 3) Turma de Direito.

Nota da Redação — A Revista de Educação Física, mantendo o ideal de uma mocidade brasileira forte, aclimatada aos desportos, afeita aos torneios ao sol, transcreve com prazer estas alviçareiras notícias dos altiplanos mineiro e paranaense, exemplificadoras do entusiasmo que por ambos viceja a prol da beleza física de par com o cultivo do espírito, e loas entoa aos organizadores destes campeonatos, almejando sejam, de futuro, poucas suas muitas páginas para relatarem comêntimentos semelhantes, por todos os quadrantes da Pátria.

A Prova de Bürger

Seu valor e suas aplicações em Educação Física

pelo Dr. Luiz da Silva Tavares
Capitão Médico

Modernamente, classifica a escola alemã os esforços físicos em dois grupos:

a -- esforços que se prolongam por um espaço de tempo variável e cuja execução exige maior frequência e maior amplitude dos movimentos respiratórios, como, por exemplo: a natação e as corridas (exceção da de 100 metros).

b -- esforços máximos, de curta duração, que se executam com a respiração retida, aos quais pertencem os chamados exercícios de força, tais como: os lançamentos e o levantamento de peso.

E' comum, nos diferentes exercícios e atividades desportivas, encontrarem-se associadas as duas variedades supracitadas; assim sucede na luta, no remo, na ginástica de aparelhos, etc.

Os efeitos dos exercícios de uma e outra natureza sobre o aparelho circulatório são inteiramente diversos.

Uma simples contagem do pulso num e noutro caso patenteia já esta diversidade. Com efeito, enquanto que nos exercícios de força a frequência do pulso eleva-se rapidamente para, terminado o esforço, cair quasi instantaneamente ao valor de repouso, nos demais exercícios, sobe ela progressivamente, até atingir um nível que se mantém constante por tempo variável, para, finalizado o trabalho, cair, sem atingir, entretanto, o nível de repouso tão prontamente.

O comportamento da pressão arte-

rial é também dissemelhante num e noutro caso: nos exercícios de força, as variações da pressão são intensas e instantâneas, porém, fugazes, isto é, cessam com a interrupção do trabalho; nos demais esforços, ao contrário, persistem elas por tempo mais ou menos longo.

O estudo electrocardiográfico e esfigmográfico, o estudo das variações da pressão venosa, bem como o exame radiológico do coração, confirmam o diferente comportamento do aparelho circulatório, quando solicitado por exercícios de uma ou outra ordem.

Tal diversidade de comportamento corre por conta do fenômeno de Valsalva que, contrariamente ao que sucede nos esforços de velocidade e resistência (praticados com a respiração livre), existe sempre nos esforços que se realizam com a respiração retida.

Realmente, para praticar exercícios desta natureza (imaginamos o levantamento de que um grande peso), deve o indivíduo fixar o tórax em posição respiratória e em seguida, mantendo fechada a glote, pôr em ação todos os seus músculos expiradores, e isto exatamente para que os músculos dos membros possam ter um forte ponto de apoio.

Esta manobra traz como consequência um aumento de pressão intra-torácica que se vai fazer sentir fortemente sobre as veias cavas, mas mais inten-

samente ainda sobre a rede capilar dos pulmões. O afluxo de sangue ao coração direito e mais notavelmente ainda ao esquerdo, diminui assim acentuadamente, acumulando-se o sangue, por assim dizer, no domínio das cavas, principalmente no da cava superior, o que se evidencia pela rápida e forte turgescência do sistema venoso braquial e cefálico.

Ora, si se fizer, durante tais esforços, uma radioscopia do coração, ver-se-á quanto esta viscera diminui de volume. Bürger, que praticou inúmeras pesquisas roentgenológicas nos exercícios de força, admite que, para um aumento da pressão intra-torácica de 50 m.m. de Hg. durante 5 segundos, há uma diminuição média da sombra cardíaca de 13 % do volume em repouso (telerradiografias). Esta diminuição varia, entretanto, com a duração e a intensidade do esforço e bem assim com o biotipo, pois corações globulosos, de forte musculatura, reduzem-se menos que os corações em gota, hipoplásticos.

Em sua longa experiência, encontrou Bürger casos em que este mesmo tipo de esforço era capaz de determinar a síncope, e, a tais indivíduos, chamou ele *tipos cardiacos sincopótopos*.

Regra geral, eram estes indivíduos de grande estatura, esguios, de coração relativamente pequeno. Em alguns mesmo, a redução de volume do coração durante o esforço foi tão acentuada que a sombra deste órgão desapa-

recia por detrás da coluna vertebral. O diâmetro aórtico de tais indivíduos diminuía sensivelmente, e seu pulso mal se podia sentir, surgindo o colapso evidentemente quando a quantidade de sangue contida nas corótidas, fosse tão pequena que não mais permitisse uma irrigação cerebral suficiente. Conseqüentemente a esta isquemia cerebral surgiam: midriase, sudorese mais ou menos intensa, convulsões clônicas da face e das extremidades dos membros superiores e perda do conhecimento.

Para alguns autores, a morte súbita dos mergulhadores explica-se exatamente pelo mecanismo descrito do rápido colapso, conseqüentemente ao aumento da pressão intra-torácica.

eficiente para, de algum modo, substituí-lo.

Nesta prova — a *Pressdruckprobe* — evidencia-se a eficiência do aparelho circulatório aos exercícios de força, submetendo o indivíduo a um esforço de compressão (expirar fortemente num manômetro de mercúrio, elevando a coluna líquida a 50 m. m. durante 20 segundos consecutivos), estudando antes, durante e depois d'este, as variações da pressão arterial máxima.

O princípio desta prova é o já referido fenômeno de Valsalva: o aumento da pressão intratorácica provoca, na circulação pulmonar, uma resistência à passagem do sangue do ven-

trículo direito do volume sistólico esquerdo e da pressão sanguínea periférica.

Compreende a prova de Bürger 6 tomadas da pressão arterial máxima, a saber:

1.^a tomada — estando o indivíduo em repouso.

2.^a tomada — após 10 movimentos respiratórios profundos executados em 20 segundos.

3.^a tomada — imediatamente após o início do esforço de compressão (50 mm. de Hg.).

4.^a tomada — após 20 segundos de permanente esforço de compressão (50 mm. de Hg.).

5.^a tomada — imediatamente após a retomada da respiração.

6.^a tomada — 20 segundos mais tarde.

O aparelho imaginado por Bürger — o sinal manômetro — é de real valor, pois permite a rápida tomada da pressão arterial mas, com alguma prática, pode-se utilizar em substituição, e com bons resultados, um simples manômetro de mercúrio.

Após inúmeras observações, pôde Bürger, estatisticamente, obter o aspecto da curva de pressão arterial máxima no decorrer de sua prova. Este não é o mesmo para todos os indivíduos e, uma vez que se desprezem as pequenas variações individuais, dá origem aos 3 tipos, denominados por ele:

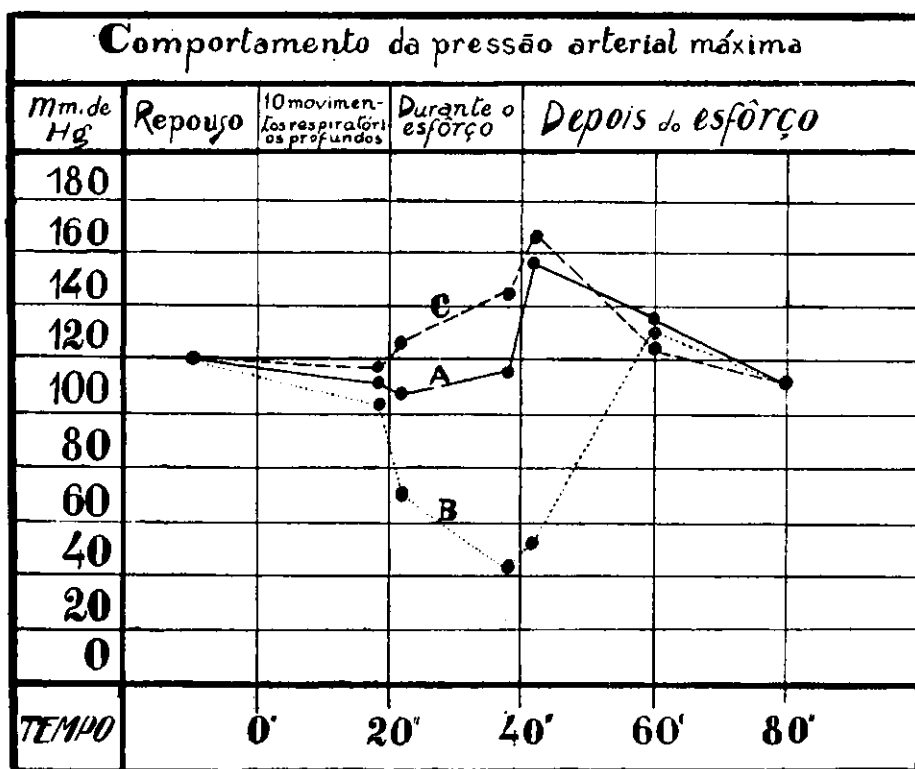
Tipo A — encontrado nos indivíduos de coração normal.

Tipo B — encontrado nos indivíduos de coração astênico.

Tipo C — encontrado nos desportistas (coração hipertrofiado).

Como mostra a figura, os indivíduos de coração normal (tipo A) apresentam leve queda da pressão arterial durante os movimentos respiratórios profundos, queda esta que se acentua um pouco mais no início do esforço de compressão, atingindo, entretanto, a pressão sanguínea, no fim d'este, um valor próximo do inicial, para subir sensivelmente na fase post-compressiva. Os sincopótipos (tipo B) têm após a queda provocada pelos movimentos respiratórios profundos uma acentuada hipotensão, reascendendo a pressão arterial na fase post-compressiva lentamente, até o valor de repouso. Os desportistas mostram, mesmo durante o esforço, um notável aumento da pressão sanguínea (20 a 30 m.m. de Hg.), que se acentua ainda mais na retomada da respiração livre.

Eis em rápidas linhas, o que é a prova de Bürger, quais suas bases fisiológicas e qual sua finalidade, realmente de grande alcance prático no desporto.



- A — Coração normal.
 B — Coração astênico, tipo sincopótipo.
 C — Coração do desportista.

Não é necessário enaltecer a importância prática d'este estudo radiológico do coração, bastando lembrar que é por meio d'ele que poderemos descobrir dentre os candidatos aos desportos, quais os sincopótipos, para proibir-lhes todas as atividades desportivas que, por comprometimento do aparelho circulatório, possam causar acidentes graves ou mesmo a morte, tais sejam: os exercícios em barras, trapézio, paralelas, levantamento de peso, mergulhos, saltos de trampolim, etc., etc.

Como, entretanto, nem sempre é possível praticar nos clubes e associações desportivas o exame radiológico do coração, Bürger, procurando remediar essa falha, imaginou uma prova

trículo direito à aurícula esquerda. Esta resistência é vencida mais ou menos rapidamente pelo coração direito, segundo sua força e capacidade de adaptação. Tanto mais rápida esta, tanto menores as oscilações da pressão sanguínea na aorta e em todo o sistema arterial periférico durante o aumento da pressão intratorácica.

O volume-minuto do ventrículo esquerdo permanecerá inalterável si a frequência do pulso subir durante o esforço proporcionalmente. Si, porém, o coração direito mal ou dificilmente consegue vencer, ou não consegue em absoluto dominar a resistência pulmonar, então resultaria disso menor plenitude do ventrículo esquerdo com

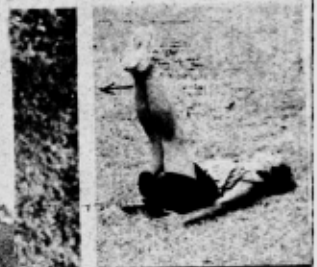
PARA UM BRASIL MELHOR



A Educação Física na Fundação Osório

Diversos aspectos das lições de educação física feminina e infantil ministradas pelo Capitão R. Simas de Mendonça





à "Revista"

na Fundação OSÓRIO

