

REVISTA DE EDUCAÇÃO Física

ORGÃO DO CENTRO MILITAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ABRIL — RIO DE JANEIRO — FORTALEZA DE S. JOÃO — 1 9 3 3

CRUZADA CIVICA E EUGENIA DO C. M. E. F.

Iniciaram-se os trabalhos do ano letivo de 1933, no Centro Militar de Educação Física. A uma etapa percorrida, se sucede outra mais, a percorrer no afan sociogenico, em busca do ideal de perfeição da raça.

Renovando incessantemente as suas energias realizadoras, com trabalho fecundo, cheio de altruísmo e inspiração patriótica, vai aquêlê estabelecimento cumprindo o programa que se traçou, alçerçando fundo as bases grandiosas do Brasil futuro:

O Centro Militar de Educação Física já possui um espirito proprio que o anima e orienta na senda das espectativas brilhantes de seu alevantado empreendimento. Esse espirito gerado pelo confinamento psíquico de um pugilo de fervorosos patriotas, não encontra obices á sua difusão e vai progressivamente se insinuando e se es-pargindo, creando uma mentalidade sã, capaz de assegurar ao Brasil a consecução da sua finalidade historica.

Este estabelecimento educacional não é mais que a manifestação visível da fé e do sentimento que congregou e irmanou esses benemeritos patricios enamorados do ideal eugénico.

E' mistér que os novos elementos que nêlê ingressaram, no corrente ano, se deixem penetrar do espirito que preside a sua atividade renovadora, facilitando destarte a colimação de seu objetivo. Este não se limita ao bem inestimavel do individuo — a saúde, compreende ainda o apuro das qualidades raciais.

Pugnando, por essa forma, pelo bem individual, social e humano, êsse instituto de educação não encontra simile, na relevancia de sua finalidade.

E' notoria a importancia da Educação Física moderna pelas reações sociais que suscita pelo papel que representa para a destinação étnica da nacionalidade. Robustecendo o corpo, não descuidando do intellecto, retemperando e vivificando o moral, se afirma um poderoso instrumento étnico-social, altamente civilizador. Prodigalizando-a segundo um método que sobreexcele aos demais seus congeneres pelos seus fundamentos puramente científicos, já conseguiu o Centro um conceito desvanecedor refletindo-se a sua ação em muitas sociedades desportivas e inumeraveis estabelecimentos, officiais e particulares. Ele constitue, sem dúvida, uma grandiosa instituição, filha do animo operante da geração moderna que mais se contenta com o subjetivismo e as figuras literarias dos problemas nacionais, procurando para êstes soluções objetivas, resultados palpaveis, realizações, emfim.

O C. M. E. F. é bem o coração, o musculo vigoroso, a impelir o plasma vivificador de todas as células do organismo do nosso País. Nêlê, atualmente, em seus variados cursos, alguns de criação recente, se acham matriculados, civis e militares provenientes da maioria dos Estados da Federação. Todos êsses elementos levarão, por certo, para onde quer que se dirijam futuramente, o influxo dêsse espirito regenerador, integrante do patrimonio moral daquêlê estabelecimento de educação.

Que assim seja, para o bem da raça e felicidade e grandêsa da nossa Patria.

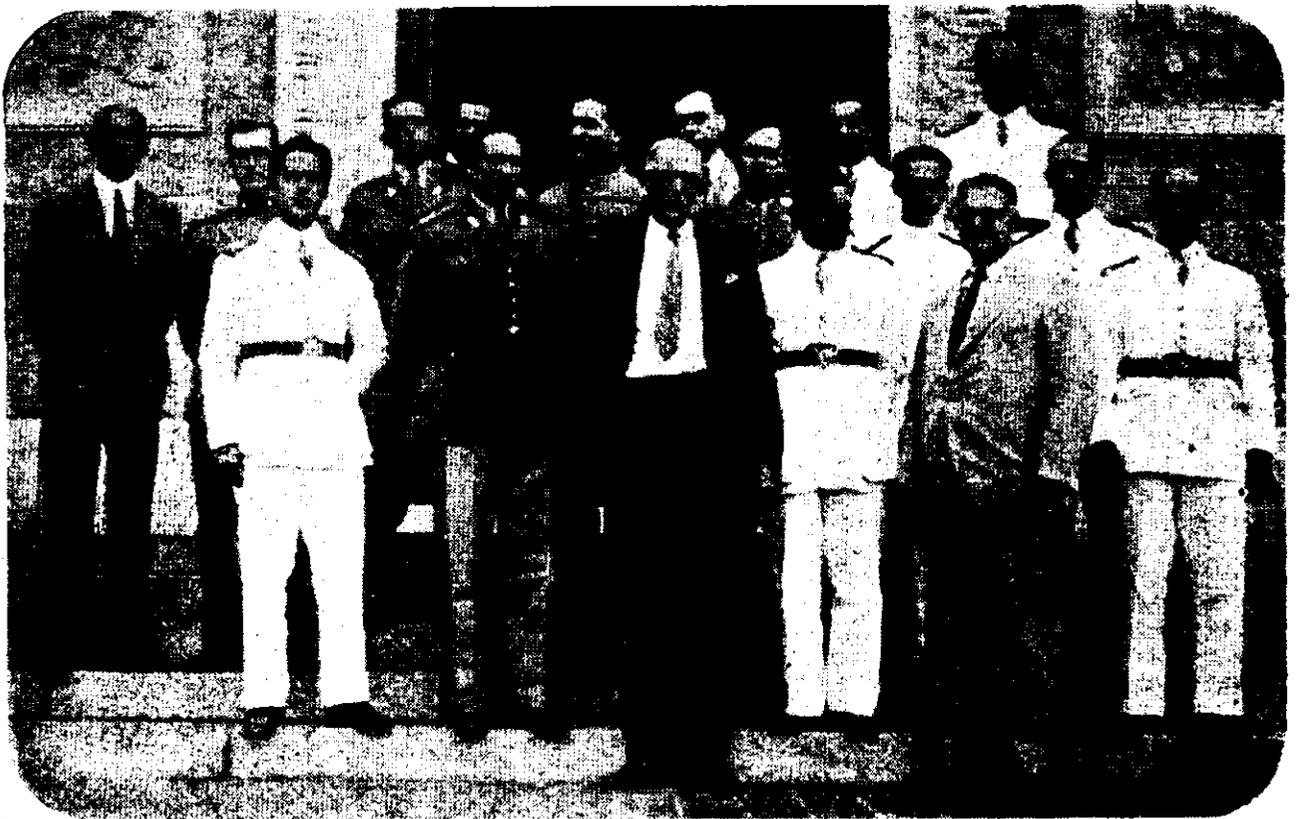
J. R. Toledo de Abreu

VISITA Á CIDADE DE LIGHT

Foram horas de intensa satisfação, cheias de vivificante entusiasmo, as que passaram os oficiais do C. M. E. F., por entre as maquinarias, pertences e instalações modelares da Cidade Light.

Aos que porfiam pela educação sistemática do físico, é sempre grato esse ambiente febril de trabalho e do poder miraculoso do engenho humano. Mas não foram só os prodígios da mecânica e da eletro-técnica que encheram as vistas dos oficiais do Centro, o que mais lhes prendeu a atenção foi o espirito de organização dominante em todas as secções das magostas oficinas: ali tudo é simples, prático, expedito;

Mr. J. C. Herbyck, Superintendente do Departamento de Tração e oficinas, Mr. F. C. Scoville, o Sr. Guanabara e demais funcionarios que acompanharam os oficiais no percurso a todas as repartições, apenas, faziam notar detalhes ou mostravam o funcionamento de uma ou outra maquina; não comentavam, não encareciam, não faziam propaganda, deixavam que a atenção dos visitantes se abismasse, sem outra influencia, sinão a que decorria do sugestivo panorama. E era belo de vêr, num conjunto admiravel, o homem e a maquina empenhados num labor proficuo, no afan construtor e intermino de utilidades.



em tudo resalta a simplicidade, o conforto, a higiene. Os banheiros, os armarios, o refeitório, denotam bem a preocupação que tem os dirigentes da Empresa de proporcionar aos seus auxiliares a maior comodidade possível no trabalho.

O trabalho é para o homem um imperativo categorico, urge, pois, suavizá-lo, humanizando-o; para isso, cabe assistir-se aos que a êle se entregam, com todos os preceitos ditados pela Higiene e outras regras emanadas das ciencias, de fôrma a crear-se um ambiente favoravel ao exercicio continuo e útil das atividades.

E' esse o conceito que concluímos, seja o adotado pelos dirigentes da Cidade Light. Ai tudo é movimento calculado, trabalho contínuo e racionalmente orientado. Giram polias, rodas e motores, transformando cêlere a materia prima nacional em possantes "bonds", "omnibus" confortaveis, e uma infinidade de accessorios e pertences dessas viaturas, além de grande quantidade de artigos de iluminação e outros. E' causa de viva admiração a atividade continua e a inteligencia notavel dos operarios que se mostram espontaneamente empenhados em seus multiplos afazeres.

da civilização.

Destarte, foi magnificamente impressionados, que saíram os oficiais do C. M. E. F., por tudo quanto ali lhes foi dado admirar. E o elevado conceito em que já tinham a grandiosa Empresa Canadense, teve, com a visita em assunto, a mais formal confirmação, por haverem constatado mais de perto os inumeros beneficios que aquela Companhia traz ao Brasil, em geral, ao povo do Rio de Janeiro, em particular.

O FIM DA VISITA

A finalidade dessa visita não foi, como parece, recreativa, teve um mais alto objetivo. Sabedores que fomos de que os homens de esportes da Light estavam empenhados na realização de uma obra de notavel benemerencia, a qual a de cooperação do problema educacional, prodigalizando aos milhares de homens que trabalham nas oficinas da Empresa os elementos necessarios á saúde, instrução e educação, apressamos logo a estabelecer ligação com os elementos dirigentes de uma tal iniciativa tão patrioticamente grata.

Fomos felizes no nosso intento, pois, nêsse primei-

ro encontro, pudémos, desde logo, aquilatar do fervor e elevação ideologica dêsses altruistas empreendedores.

Bem se pôde avallar a mêsse de beneficios que deve surgir da nossa cooperação com os dirigentes dos desportos entre os empregados da Emprêsa Canadense. Vulgarisando-se aí, entre os operarios e seus filhos, a educação física, nos moldes como deve ser ministrada modernamente, segundo os ditâmes das ciencias biologicas, iremos prestando um serviço inestimavel ao País, de valor não só patriotico, como também social.

Convertidas em realidade as medidas já assentadas com os diretores dos Esportes da Light, com relação a Confederação de Escoteiros, bem cêdo surgirão os resultados que encarecemos.

Nós Cruzados que somos, da Cruzada da Redenção do Brasil pela Educação Física, nos sentimos satisfeitos em poder cooperar naquêle alevantado empreendimento, e os benemeritos do esporte na Light, terão, de uma vez, completado o conforto material e apoio moral que buscam constantemente propiciar aos associados dos clubes da Emprêsa, de maneira a tornar facil obter dêsses elementos o maior proveito possivel no trabalho e em favor dos mesmos, fazer reverter grande parte dêsse proveito em realizações que lhes são uteis á vida, á saúde e á familia.

Teve assim, a visita dos officiais do C. M. E. F., uma finalidade desportiva, ou melhor educacional.

VIII Campeonato Latino-Americano de Atletismo

Por SILVIO MAGALHÃES PADILHA

O VIII Campeonato de Atletismo, si bem que um pouco falho de organização, teve em seu desenrolar um resultado técnico relativamente apreciável.

Começando pela Argentina, a vencedora do torneio, vimos-la com a sua numerosa equipe de mais de meia centena de homens, agir mais pela superioridade numerica do que mesmo pelo valor técnico.

A Republica do Prata que Zabala tornou imortal nas paginas de ouro do atletismo mundial, não era mais o mesmo conjunto homogêneo de 1931, si bem que contasse ainda com elementos notáveis de valor.

O Chile, segundo colocado, com uma equipe mais reduzida, treze apenas, porém com homens de valor, foi poderosa, sobressaindo dentre êles, Salinas, de uma resistencia fisica formidável e tomando parte nas provas de 100, 200, 400 e 800 metros rasos.

O Uruguai apesar de colocar-se em terceiro, foi o mais fraco concorrente do campeonato, máu grado ter a seu favor, o seu sólo, seus proprios recursos e não ter que fazer economia de atletas.

Por fim a nossa equipe, pequenina e forte, foi quem mais dignamente representou-se, pois concor-

rendo apenas com sete homens, todos marcaram pontos apesar de lutar contra equipes maiores, fazendo uma média de 4,857 enquanto os argentinos apesar de contar o decatlon faziam uma média de 2,685, contra 4,153 dos chilenos e 1,285 dos uruguaios.

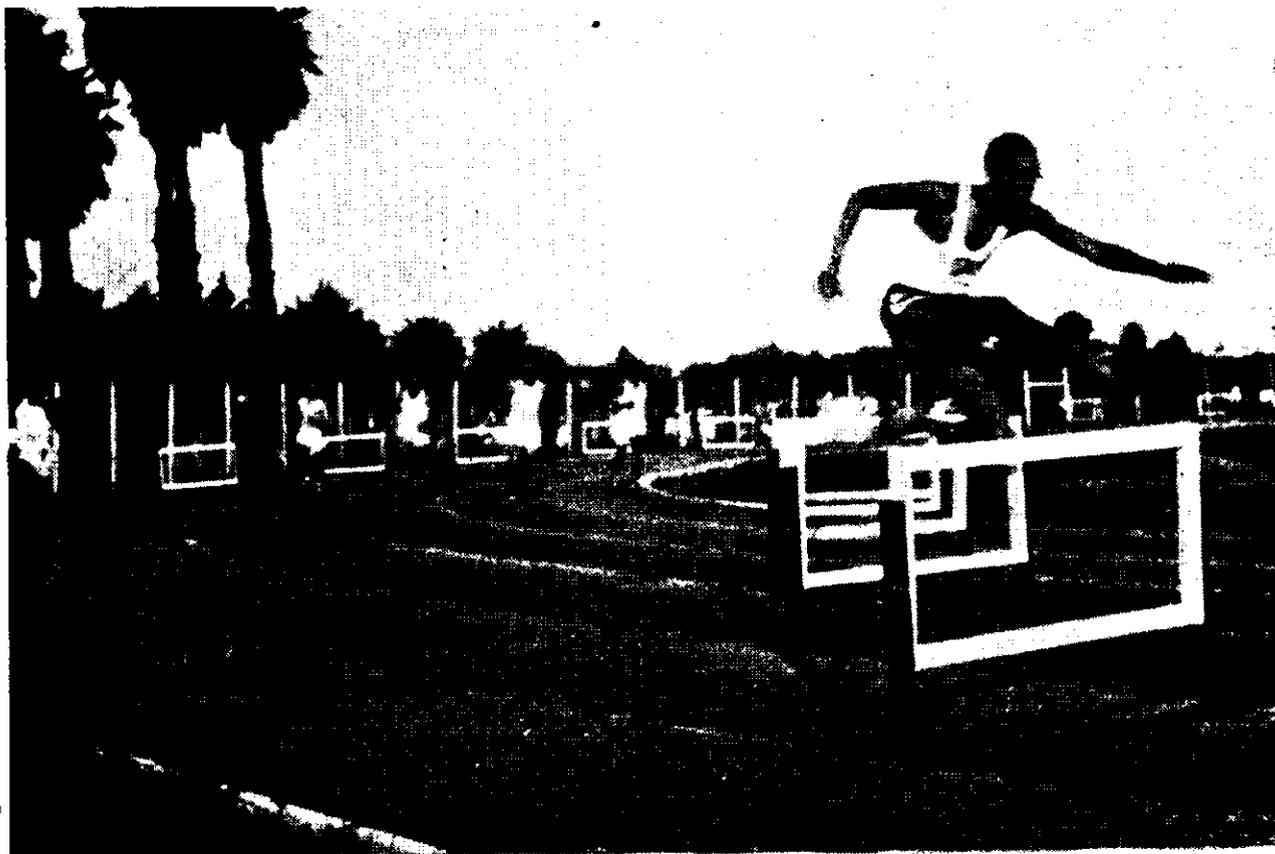
RESULTADO FINAL

| Paizes | Atletas | Pontos | 1. ^{os} lo- gares | Med. de pontos |
|-----------|---------|--------|-------------------------------|-------------------|
| Argentina | 54 | 145 | 11 | 2,685 |
| Chile | 13 | 54 | 8 | 4,153 |
| Uruguai | 28 | 36 | 4 | 1,285 |
| BRASIL | 7 | 34 | 3 | 4,857 |

Agora um fato sincero e de amizade merece ser relatado.

Foi com os olhos rasos d'água que a Delegação Brasileira rumou á sua patria.

E porque chorava, se ia volver ao azul do céu onde as estrelas eram mais brilhantes e onde ficara a sua alma?



rendo apenas com sete homens, todos marcaram pontos apesar de lutar contra equipes maiores, fazendo uma média de 4,857 enquanto os argentinos apesar de contar o decatlon faziam uma média de 2,685, contra 4,153 dos chilenos e 1,285 dos uruguaios.

Como se vê, o resultado final do Campeonato teria que ser fatalmente este, não querendo com isto absolutamente desmerecer valores com uma vitoria

Era porém o coração quem falava...

E' impossível descrever-se os momentos angustiosos porque passámos: — com a voz a embargar-se na garganta e os olhos marejados de lagrimas seguiu-se um momento profundo de silencio.

Oh! como eu quizera não estar presente neste momento, em que me sentia tão feliz em longe de nossas fronteiras ter dado uma vitoria á minha patria, eu

que estava ansioso de alegria para revê-la, a minh'alma quedou-se tristemente e não pode também deixar de chorar, esquecendo a alegria de uma volta!

Eram duas pátrias que se separavam depois de uma irmanação sublime que as unira: - **BRASIL e CHILE!**...

E abraçado a nós Salinas soluçava amargamente em copioso pranto...

Foi sem duvida este, o momento mais comovido de toda a minha vida de esporte; toda nossa equipe, de pé, em volta do bravo chileno chorava, ao vêr a amizade que nos devotava e, que num pranto incontrolado su'alma unia-se á nossa mostrando toda a sua angustia e a tristeza imensa de nos vêr partir.

Procurámos consolá-lo, pois iríamos em 35 ao Chile.

Salinas no encanto respondeu: oh! quem sabe? Este momento é para mim tão feliz, unido aos brasileiros, quem sabe se morrerei até lá?...

E de novo desfez-se em pranto.

Quedámo-nos silenciosos enquanto alguns de nós afasiavam-se escondendo uma lagrima.

O povo chileno é um grande amigo nosso.

Duas vezes competimos longe de nossa pátria, duas vezes tivémos o mesmo exemplo.

O primeiro foi Soruco, que estando vencendo uma prova de dardo, não trepidou, embora para seu prejuizo e de sua pátria, em oferecer ao nosso campeão que lançava com esforço, o seu dardo melhor para dar-lhe a vitória.

Agora é Salinas quem aviva de maneira mais chocante esta amizade.

Quando deixámos nossa pátria para aportar-nos em Montevideo, foi a primeira pessoa que se viu no cáis, acenando-nos numa alegria infinda; entretanto poucas horas antes de nós, havia chegado a delegação chilena e a sua primeira preocupação foi saber dos brasileiros para assim ir buscar-nos á bordo.

Dai por deante o seu convívio foi o nosso, nos treinos nas horas de refeições e, na hora mais preocupada e nervosa da competição, ele, lá estava animando-nos, sentindo as mesmas maguas e as mesmas alegrias, quando eramos infelizes ou quando vencíamos alguma prova.

Chega porém, a hora de partirmos e, no cáis, despedimo-nos tristemente do sincero amigo; mas quando a lancha larga de um salto éle a alcança para levar-nos até á bordo.

O navio tem que partir e a lanchinha volta com Salinas em cima de seu toldo, olhos rasos d'água e o braço erguido que se sumio ao longe, lentamente, perdido na espumarada alva das ondas, de nossas vistas, num ultimo e tristissimo adeus!...

De novo em silencio, entrecollamo-nos compreensivamente e volvemos á nossa pátria ansiosos por revê-la, mas com o coração partido de angustia!...

QUADRO COMPARATIVO

Récordes mundiaes até Julho de 1932

| | | | |
|---------------------|------------------------------|-----------------|------------------|
| 100 metros | Williams Tolan | Canadense | 10" 5/10-1930 |
| 200 | Nocke Carr | Norte-Americano | 10" 3/10-1932 |
| 400 | Hampson | Norte-Americano | 10" 3/5-1926 |
| 800 | Ladoumège | Inglês | 46" 1/5-1932 |
| 1.500 | Nurmi | Francês | 1' 49" 4/5-1932 |
| 3.000 | Lehtinen | Finlandês | 3' 49" 4/5-1930 |
| 5.000 | Nurmi | Finlandês | 8' 20" 2/5-1926 |
| 10.000 | Sgested | Finlandês | 14' 17" -1932 |
| 110 barreiras | Saling Taylor | Norte-Americano | 30" 06" 1/5-1932 |
| 400 | Harding | Norte-Americano | 14" 2/5-1932 |
| Revesamento 4 X 100 | Toppino, Juesel, Dyer Wykoff | Norte-Americano | 52" -1928 |
| | Fuqua, Ablosich Warner, Carr | Equipe E. U. | 52" -1932 |
| Salto em altura | Osborn | Equipe E. U. | 3' 08" 1/5-1932 |
| distancia | Narmil Miller | Norte-Americano | 2m.03-1924 |
| vara | Narmil Miller | Japonês | 7m.98-1931 |
| triple | Narmil | Norte-Americano | 4m.31-1932 |
| Lançamento do disco | Jessup | Japonês | 13m.72-1932 |
| dardo | Jarvinen | Norte-Americano | 51m.72-1932 |
| peso | Hellasz | Finlandês | 74m.02-1932 |
| martelo | Ryan | Polaco | 10m.20-1932 |
| Decathlon | Bausche | Norte-Americano | 57m.77-1913 |
| | | Norte-Americano | 8.012.235-1932 |

Récordes sul-americanos até Julho de 1932

| | | |
|--|----------------|------------------|
| Pina | Argentino | 10" 2/5-1932 |
| Pina | Argentino | 21" 3/5-1931 |
| Salinas | Chileno | 49" -1929 |
| Ledesma | Argentino | 1' 55" 1/5-1929 |
| Ledesma | Argentino | 4' 1" -1929 |
| Oliva | Argentino | 8' 39" 4/5-1932 |
| Zabala | Argentino | 14' 55" 4/5-1932 |
| Ribas | Argentino | 31' 18" 4/5-1931 |
| Padilla | Argentino | 15" 3/10-1931 |
| Vallania | Brasileiro | 54" 2/5-1931 |
| Spinassi, Gagliardi, Pages, Luc, Aldas, Lorenzo, Havenas, Anderson, Pina | Equipe Argent. | 12' 1/5-1929 |
| Vallania | Equipe Argent. | 3' 21" 4/5-1931 |
| Berra | Argentino | 1m.91-1932 |
| Pojnacovich | Argentino | 7m.31-1932 |
| Bruneto | Argentino | 3m.92-1931 |
| Falsa | Argentino | 15m.425-1924 |
| Duque | Argentino | 44m.06-1932 |
| Berra | Brasileiro | 59m.845-1930 |
| Kleger | Argentino | 13m.79-1932 |
| Berra | Argentino | 50m.62-1931 |
| Berra | Argentino | 7.065.617-1931 |

Resultados do ultimo campeonato

| | | |
|----------------|----------------|------------------|
| Xavier | Brasileiro | 10" 3/5-1933 |
| Salinas | Chileno | 21" 7/10-1933 |
| Salinas | Chileno | 48" 2/5-1933 |
| Anderson | Argentino | 1' 37" 4/5-1933 |
| Alarcon | Chileno | 4' 2" 3/5-1933 |
| Oliva | Argentino | 8' 51" 3/5-1933 |
| Ceballos | Argentino | 15' 14" 3/5-1933 |
| Gámez | Argentino | 33" 8" -1933 |
| Padilla | Brasileiro | 14" 4/5-1933 |
| Padilla | Brasileiro | 54" -1933 |
| Equipe Urug. | Equipe Urug. | 41" -1933 |
| Equipe Argent. | Equipe Argent. | 3' 25" -1933 |
| Burgos | Chileno | 1m.85-1933 |
| Berra | Argentino | 7m.26-1933 |
| Pojnacovich | Argentino | 3m.95-1933 |
| Diz | Argentino | 13m.80-1933 |
| Bonafaz | Chileno | 43m.88-1933 |
| Santibañez | Chileno | 58m.10-1933 |
| Bentoni | Argentino | 14m.145-1933 |
| Kleger | Argentino | 53m.51-1933 |
| Pojnacovich | Argentino | 5.759-1933 |

UNIDADE

DE

DOCTRINA

Pelo Capitão ILIDIO ROMULO COLONIA

APLICAÇÕES MILITARES

(Continuação)

III -- REGRA GERAL.

Não serão realizadas sessões de estudo. Haverá apenas lições de aplicações militares. O motivo é o seguinte:

As sessões destinam-se a ensinar ao homem, detalhadamente, o melhor modo de execução dos movimentos componentes das lições. Ora, os elementos componentes das lições de aplicações militares já foram ensinados (estas lições iniciam-se na 18.ª semana) senão totalmente pelo menos em sua quasi totalidade nas sessões de estudo da educação física geral; o modo de conduzir o armamento e o material foi aprendido no ensino técnico das diferentes armas, restando apenas, fóra do quadro de elementos da educação física geral o combate a baioneta, espada e corpo a corpo. Mas, sendo todos os elementos do combate a baioneta, espada e corpo a corpo, aprendidos em sessões de estudo de elementos especiais, conforme veremos na seguinte regra geral, segue-se logicamente que não haverá necessidade de sessões de estudo, podendo-se e devendo-se realizar a lição de aplicações militares com os elementos aprendidos nas sessões de educação física geral, no ensino técnico das armas e nas sessões especiais de ataque e defesa. Na realização das lições de aplicações militares serão empregados então na categoria de ataque e defesa os elementos aprendidos nas respectivas sessões especiais.

IV SESSÕES ESPECIAIS DE COMBATE A BAIONETA, ESPADA E CORPO A CORPO

E' imprescindível a realização destas sessões especiais, dadas a complexidade e

Correção Necessaria

No último número da Revista, a exposição do assunto, sob os títulos supra, saiu em alguns pontos, devido a falhas de revisão, errada e incompreensível. Por serem graves tais erros, apresso-me em corrigi-los, deixando os pequenos erros de revisão ao cuidado da correção benevolente do leitor atencioso.

Na 1.ª coluna e 13.ª linha:

Em vés de os oficiais sendo obrigados a recorrer etc.
Leia-se os oficiais estão sendo obrigados a recorrer, etc.

Na 2.ª coluna e 18.ª linha:

Em vés de empregando intensamente todos os obstáculos surgidos

Leia-se empregando intensamente todos os meios físicos para vencer economicamente todos os obstáculos surgidos.

Na 3.ª coluna e 20.ª linha:

Em vés de para fixar mneumonicamente a expressão do R. E. C. I., etc.

Leia-se para fixar numericamente a expressão do R. E. C. I., etc.

Na 3.ª coluna item (e) - coloque-se, na 2.ª linha,

entre parentesis a palavra aplicações e suprima-se, na 6.ª linha, o parentesis após "etc."

urgencia do respectivo ensino. O proprio regulamento francês, em sua 3.ª parte (nota á pag. 222) determina "O corpo-a-corpo será praticado na lição de educação física, mas no decorrer de sessões de estudo de elementos especiais, estando o homem com o uniforme de campanha, sem fuzil e sem mochila". Ora, isto que o regulamento francês prescreve para o corpo-a-corpo, deve ser entendido, com muito mais forte razão, ao combate a baioneta e espada, para os homens que utilizam tais armas. E' claro que estas sessões especiais deverão ter sempre o aspéto de sessões de estudo, salvo o caso de organização de sessões com o fim especial de controlar os resultados obtidos ou simplesmente a título de competições desportivas. A sessão preparatoria e a volta á calma serão executadas do mesmo modo com as das lições de aplicações militares, acrescentando-se apenas á sessão preparatoria o seguinte: alguns movimentos preparatorios executados com o fuzil, baioneta, espada, quando se tratar de emprego destas armas, ou de alguns flexionamentos de braços, pernas e tronco, no caso de sessão de corpo-a-corpo. Podem-se entrelaçar numa mesma sessão de estudo de elementos especiais, o combate a baioneta (espada) com o corpo-a-corpo.

A instrução especial de ataque e defesa deve ser iniciada antes mesmo da 18.ª semana, o mais cedo possível, obedecendo agora até mesmo á letra do R. E. C. I., em sua prescrição á pag. 82, prescrição, aliás, muito sensata, dada a possibilidade de ser necessaria (e nosso Exército tem tido tantos casos destes!) a entrada do recruta em combate, mesmo antes da 18.ª semana de instrução. E', pois, imprevidencia imperdoave-

esperar a 18.ª semana para dar início ao ensino especial a que me refiro.

Onde procurar, no momento, os meios (documentos) para a aprendizagem do corpo-a-corpo, combate a baioneta e espada? Enquanto não é editada a 3.ª parte do regulamento brasileiro, aprender-se-á o corpo-a-corpo na 3.ª parte do regulamento francês, o combate a baioneta na 2.ª parte do nosso atual "Regulamento de Instrução Física Militar destinado a todas as armas" (da pag. 9 á pag. 43), o combate a espada no nosso regulamento n.º 74 "Regulamento para Manejo e Emprego de armas Brancas de Cavalaria" (R. A. B.). A edição da 3.ª parte do regulamento brasileiro trará o ensino do combate a baioneta, bem como o do corpo-a-corpo.

Como esclarecimento devo dizer que para o ensino do lançamento de granadas não deve haver sessões especiais, porquanto os respectivos elementos são aprendidos integralmente nas sessões de educação física.

V. Todas as armas executarão as aplicações militares pela forma do Regulamento III Parte (Capítulo XVIII), servindo para confeccionar indistintamente as respectivas lições os elementos dos programas das 7 categorias ali expostos. Na categoria de ataque e defesa cada arma ou unidade fará os exercícios de combate corpo-a-corpo (todas as armas), baioneta e espada conforme o armamento de que fôr dotada.

O instrutor organizará suas lições, respeitando as regras gerais do regulamento e tendo em vista os meios especiais e a técnica de sua arma ou unidade. É uma questão apenas de engenhosidade, de espírito de iniciativa, de visão prática das coisas.

O princípio básico consiste em executar exercícios das 7 categorias (sem obrigação de respeitar a ordem normal), com o fardamento, o equipamento, a carga, o armamento e o material peculiares a cada arma ou unidade, sem crear situações táticas, por mais simples que sejam. Trata-se de desen-

volver a resistencia e habilidade dos homens na execução dos gestos comuns no combate.

Na Artilharia, onde os homens manejam um material muito pesado, claro está que não se exigirá o transporte das peças (sobre rodas ou não) através terrenos muito difíceis, transpondo toda sorte de obstaculos, mas nem por isto deixarão de ser executadas todas as categorias, pois o material excessivamente pesado deverá ser deixado momentaneamente de lado, para serem executadas certas categorias (saltar, lançar, etc.).

O transporte da munição (ou pesos equivalentes), entretanto, poderá ser feito em qualquer terreno.

Na Cavalaria Os cavalos poderão ser empregados momentaneamente na categoria de ataque e defesa, para os exercicios de combate a espada, como por exemplo, na carga individual.

Em qualquer das armas é aconselhavel a introdução, na lição de exercicios especiais de travessia de cursos d'água, a pé (si dá váu), nadando, montado, em canoas, jangadas ou balsas, em pingue-las, com o auxilio de cordas lançadas de uma margem a outra, etc., sempre com o fardamento (vestido ou não) equipamento, armamento e material. Estes exercicios são aprendidos em lições especiais de natação (alguns), pois, como sabemos, o proprio ensino da natação é feito fóra da sessão comum de educação física. O atual regulamento francês (III parte) na sua concisão desconcertante nada diz a óeste respeito, mas a verdade existe no antigo regulamento (IV parte - título I - IV edição), incluindo a natação nas applicações militares e prescrevendo mesmo exercicios especiais, assim como no "Curso de Pedagogia" da Escola de Joinville-le-Pont, onde se lê, á pag. 767: "A natação pôde ser classificada nos exercicios de transposição de obstaculos, pois que seu objetivo consiste, em síntese, em dar ao soldado os meios de transpor o obstaculo importante que representa um curso d'água".

UM PASSEIO NA FAZENDA

(Dramatização de 2 histórias para o ciclo elementar 4 a 6 e 6 a 9 anos)

NOTA — o fraseado simples e a repetição de várias palavras que se notam nesse trabalho são grandemente recomendados principalmente dos 6 a 8 anos, quando a criança tem necessidade de ampliar o seu vocabulário. Essas dramatizações, que são realizadas no Preventório D. Amelia, da Liga Brasileira Contra a Tuberculose, darão excelentes resultados se os exercícios imitativos forem previamente bem estudados e se a história for contada e exposta antes de ser executada. Deverá o professor tirar partido de todas as situações da história para educar os alunos sob o ponto de vista intelectual, moral e social.

MARIO DE QUEIROZ RODRIGUES.

I

Uma vez, dois irmãos, um menino e uma menina, foram com seus pais, passeiar na fazenda de um amigo, que tinha uma porção de filhos e sobrinhos. Levantaram-se muito cedo, e como moravam perto da estrada de ferro, foram "andando devagar" até a estação, mas o pai dos meninos estava com o relógio adiantado e para não perderem o trem "andaram mais de pressa" "muito de pressa mesmo", mas o Sr. Antonio, pai dos meninos, vendo que o relógio estava adiantado começou então a "andar de vagar novamente" (marcha em diff. cadencias). Chegados na estação compraram a passagem e se "sentaram" no trem, como o banco estava um pouco sujo de carvão os meninos se levantaram "sem botar a mão no banco" e mudaram de lugar. Quando o trem estava cheio, "os passageiros sentados uns atrás dos outros", o chefe do trem apitou (o professor imita o sinal dado pelo chefe), o trem deu um "apito" e começou a "andar e a chiar" e foi andando e chiando "cada vez mais depressa" até que começou a "correr", "apitando" de vez em quando. Os meninos estavam muito contentes. Depois de muito tempo o trem foi "parando", "parando" e "parou" na estação que ia para a fazenda; os meninos repararam o "assobio" dado em baixo de cada carro (imitar o ruído dos freios de ar, mov. resp.) e perguntaram ao descer o que era (o prof. explicará). O fazendeiro, que estava esperando por eles, era um homem muito grande, "muito alto", tinha "um passo largo" (imitação do gigante) e ficou muito con-



tente ao vê-los, quando os meninos chegaram na porta da estação viram um "anãozinho" vendendo bilhetes e andando de um lado para outro. Os meninos seguiram o caminho; ao passarem pela igreja era a hora da missa

e o sacristão estava do lado de fóra (lado do sino); os meninos pararam para vê-lo e acharam muita graça no sacristão "puxando a corda" (imita o tocar do sino) e no sino fazendo belém... belém... bauum... (o prof. explicará que nas igrejas pequenas do interior o sino fica do lado de fóra, o que não se vê na cidade).

Quando chegaram na fazenda puzeram os embrulhos, malas e chapéus em cima de um banco e se sentaram um pouco para descarregar e estavam "cheirando umas flores" que apai haram no caminho, quando o filho mais moço do fazendeiro, que não sabia andar, enfiou "engatilhado" na sala (marcha de 4 pés). Os meninos gostaram muito do pequenino e de todos os outros companheiros que conheceram.

Depois de descansarem um pouco foram dar um passeio no terreiro (o prof. explicará o que é um terreiro e sua utilidade). Os empregados da fazenda estavam trabalhando: uns estavam carregando barronuns "carrinhos de mão" para fazer uma casa e outros,



lá longe, estavam "roçando" (imitar o ceifador) com as foices o mato para plantar feijão (o professor explicará o que é roçar e o que são foices).

Como o sol estava muito quente os meninos vieram para dentro e de tarde, quando o arreiro estava em sombra, eles voltaram para brincar e estavam brincando de "Seu Lobo está ali?" (Jogo: formação



em círculo, um sentado no centro... o Lobo; -- os de fóra andando em roda dizem -- Vamos passear

no bosque enquanto o seu Lobo não vem. Seu Lobo está ahí? o lobo responde da 1.ª vez: — Está se levantando; da 2.ª vez: — Está se vestindo e da 3.ª — Saiu e se levanta perseguindo os da roda que ao ouvirem a palavra "SAIU" fogem. Aquêles que fôr alcançado será o LOBO. E o jogo continuará como no principio). Quando Pedrinho viu um sapo, chamou todos os outros para verem; então "o sapo começou a pular" fugindo



dêles, até que se escondeu atrás de umas pedras. Os meninos voltaram para continuar o brinquedo, mas uma menina disse: — Vamos brincar de roda? Uns não queriam mas em todo o caso concordaram e estavam fazendo a roda quando um dos pequeninos disse: — Eu estou cansado. Então, disse o Pedrinho, enquanto você descança vamos vêr quem é capaz de "cantar melhor de galo", e todos começaram a fazer



cocoricoo... cocoricoo... até que o pequenino disse: — Pronto, já descansei.

E a roda começou com a cantiga — Eu fui no Tororó. Os meninos estavam cantando e dansando muito animados quando foram chamados para o jantar. Deixaram o terreiro e se foram embora, não voltando mais porque quando o jantar acabou já era de noite.

O professor aproveitará a ocasião para mandar também a turma embora.

II

O 2.º DIA NA FAZENDA

O professor ao iniciar a aula perguntará aos alunos si ainda se lembram dos meninos que foram passeiar na roça e fará uma recapitulação rápida da historia anterior e começará então a nova historia.

— Pois muito bem, depois do jantar os nossos amiguinhos conversaram um pouco com os outros, contaram historias e foram dormir porque estavam cansados da viagem e dos brinquedos do dia inteiro.

Dormiram muito bem. No dia seguinte muito cedo se levantaram, lavaram o rosto, escovaram os dentes, se pentearam (notas sobre higiene individual) e depois do café foram passeiar lá fóra. A primeira coisa que êles viram e gostaram muito foi uma porção de "patos e patinhos andando" (imita o passo do pato) perto de um tanque que havia do lado da casa. Estavam os meninos distraídos com os patos quando ouviram o barulho dos passos de um cavalo; era o fazendeiro que ia sair. O "cavalo era ensinado" e o fazendeiro fez com que êle trotasse, andasse de lado, e corresse (imita um cavalo de alta escola); os meninos acharam o cavalo muito bonito mas o fazendeiro foi-se embora. Assim que o cavalo sumiu na curva do caminho os meninos apanharam uma bola, mas a bola estava vazia e êles então "sopraram a bola" (mov. resp.) para enchê-la e sopraram uma porção de vezes.



Quando a bola estava cheia, êles jogaram-na no chão; ela saiu pulando, pulando, pulando, até que parou (saltios com as pernas estendida); apanharam-na novamente e tornaram a jogar. Estavam brincando assim quando disse o Zezinho: — Vamos aproveitar agora para jogar o "foge da bola"? — Como é? perguntaram todos, gostando muito da ideia. E o Zezinho



explicou; fôrma uma roda; e (todos formaram) abre mais a roda. Agora você, Pedrinho, Maria e Dulce entram na roda e nós vamos jogar a bola em vocês, e vocês fogem; quem acertar uma bolada no outro vai para o meio e o que foi tocado vem para a roda, mas olha a bola só pôde ser jogada da cintura para baixo: E o jogo começou muito animado e alegre. Depois que todos foram para dentro da roda e que já tinham brincado bastante, o Pedrinho disse: — vamos

parar com o jogo para irmos vêr o moinho de vento? — Vamos gritaram todos, e os meninos saíram em direção ao açude (explicação de açude) onde estavam o moinho de vento. Perto do açude os meninos passaram por um gramado muito bonito e o Joãozinho disse: — Vamos “virar cambalhotas?” — Vamos, vamos! — e todos começaram a virar cambalhotas (ed. ataque e defêsa) uns para um lado e outros para outro; nisso Maria chamou os outros para verem uma garça que tinha pousado na beira do rio e os meninos se levantaram e foram “andando bem de vagar” para poderem vê-la de perto sem espanta-la e viram então a garça descançando “em pé numa perna só” (imitar os pernaltas), assim que a garça viu os meninos voou e foi pousar lá adiante ficando em pé “na outra perna”. Os meninos então andaram mais um pouco e chegaram perto do “Moinho que estava rodando” (imitar as

pás do moinho. O prof. explica o que é um : oinho de vento) para tirar agua.

Na beira do açude os meninos acharam um grande barco que era de limpar o açude, pediram ao empregado para deixar dar um passeio no barco e êle deixou; então os meninos entraram todos no barco e começaram a “remar” (imitar os remadores e o ruido dos remos nágua).

Quando acabaram de remar já era hora do almoço, então êles vieram andando “de vagar”, mas o Zézinho lembrou então fazerem um “batalhão” e os meninos formaram 2 a 2 e vieram pelo caminho marchando e cantando: “Marcha soldado cabeça de papel...”

Depois do almoço os dois meninos se despediram dos amiguinhos e tomaram o carro para apanhar o trem que os trouxe de novo para a cidade. Mas prometeram repetir o passeio voltando á fazenda.

PROCESSOS PRATICOS PARA CORREÇÃO DOS DESVIOS VERTEBRAIS

DR. PACIFICO CASTELLO BRANCO

1.º Tenente-Médico

As deformidades vertebraes são muito frequentes. O Dr. Diffre em exames sistematicos feitos em creanças, durante a vida escolar, poude constatar que 50 % destas eram portadoras de deformidades vertebraes.

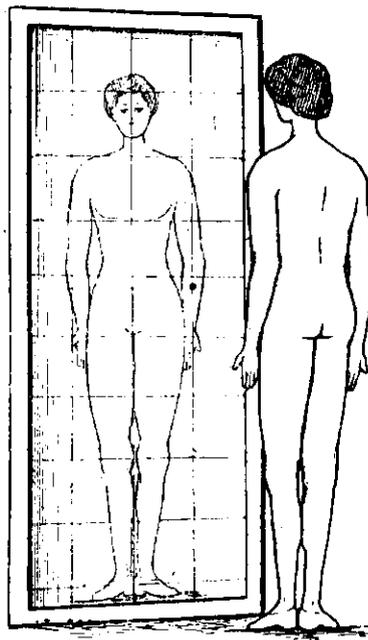
Entre nós não sabemos se existe estatistica neste sentido.

Entretanto, podemos dizer que é possivel, ser esta percentagem muito mais elevada do que a encontrada no meio francês.

E como compete aos mestres e aos pais corrigir estes defeitos desde o inicio, resolvemos dar noticia destes processos, que parecem práticos e ao alcance de todos por serem pouco dispendiosos.

Os métodos a que nos referimos são os dos professores Tideman e Mesnard, que consistem no seguinte:

Método de Tideman — Coloca-se o doente com os olhos fechados deante de um espelho quadriculado, ordenando-lhe que se mantenha de pé em atitude corrêta, em seguida o fazemos observar, abrindo os olhos, que êle está mal colocado e recomendamos que retifique a



sua posição. Esta manobra sendo repetida, permite que, pouco a pouco, mesmo com os olhos fechados, êle chegue a se colocar em bôa posição e nesta se mantenha. Tideman ensinava a seus alunos figurar deante deles duas linhas em cruz, uma vertical dando a direção do corpo a outra horizontal servindo de guia para a posição das espaduas.

Estes exercicios que são um modo particular de reeducação da atitude, necessitam infelizmente de creanças aplicadas e inteligentes, que os executem corrêtamente.

Método de Mesnard — Mesnard se serve, como Tideman, de um espelho, mas em lugar de traçar a quadriculagem sôbre êste prefere traçá-la sôbre um fundo de cartão movel que é colocado contra o dorso do individuo. Com êste fundo de cartão movel a silhuêta se destaca melhor, a imagem quadriculada e a do individuo ficam mais aproximada uma da outra, de maneira que se pôde assim observar mais facilmente as duas ao mesmo tempo.

Métodos tão singelos deveriam ser difundidos no nosso meio escolar, afim de que estes defeitos, simples no inicio, não se tornem mais tarde graves perturbando o desenvolvimento do individuo.

PORQUE AS CRIANÇAS DEVEM PRATICAR A GINASTICA

Deflev Neumann - Neurode

(Tradução livre do original alemão)

Nem sempre é coroado de êxito o propósito que todos os pais têm de criar seus filhos robustos. Múltiplas causas contrárias intervêm — umas imprevisíveis, portanto inevitáveis, — e outras previsíveis e não evitadas por ignorância. Os filhos de pais



Fig. 1 — Trabalho estático da musculatura dorsal — Estando a criança em decúbito dorsal, uma das mãos da operadora segura as pernas pelas panturrilhas, enquanto a outra dá apoio à nuca. Levanta-se lentamente a criança. O corpo será mantido em posição pelos músculos da nuca, dorso, bacia e coxas. Após algum tempo de exercício, a criança se manterá com facilidade na posição figurada.



Fig. 2 — Exercício de apoio sobre as mãos — Estando a criança em decúbito ventral, a operadora segura-a pelas pernas e levanta-as. A criança tomará apoio sobre as mãos, com os braços estendidos.

desconhecedores de preceitos de higiene pagam duro tributo pelos erros alheios. Quanta criança deformada encontramos! Quanto adulto possui vício de conformação desde a infância! É forçoso, porém, salientar que nem todas essas deformidades correm a conta de ignorância paterna: — umas são congênitas, que vão desde as mais simples anomalias até as monstruosidades; outras são ad-

quiridas por acidente, desde os ferimentos até as mutilações; e outras — as mais frequentes — oriundas de uma educação viciosa. Só estas ultimas nos interessam sob o ponto de vista da educação física, por serem evitáveis e mesmo corrigíveis.

A educação da criança começa no dia de seu nascimento. Desde logo deve ser cuidada a parte sensorial, procurando-se adaptar o novo ser ás excitações ambientes. As ações luminosas, térmicas, sonoras ou mecânicas não devem ser demasiadas, nem insuficientes, mas regulares, com intensidade crescente.

A nutrição deve ser a preocupação principal, pois dela depende, especialmente nesta idade, todo o desenvolvimento organico. É patente a superioridade das crianças bem nutridas sobre as mal nutridas.

Muito importante é o papel da circulação sanguínea, como fator de uma boa nutrição. A circulação pôde ser aumentada pela atividade muscular, que é a espontânea na criança. Espontânea, mas ás vezes insuficiente: ha crianças habituadas á movi-



Fig. 3 — Outro exercício de apoio sobre as mãos — Põe-se a criança em decubito dorsal, segura-se, com uma das mãos, ambas as pernas pelas panturrilhas, enquanto a outra, espalmada, dá apoio ao dorso, com o indicador correspondendo á coluna vertebral. Levanta-se a criança obliquamente, de modo que ela tome apoio com as mãos, com os braços um pouco flexionados. Este exercício inflúe beneficemente no desenvolvimento da caixa torácica.

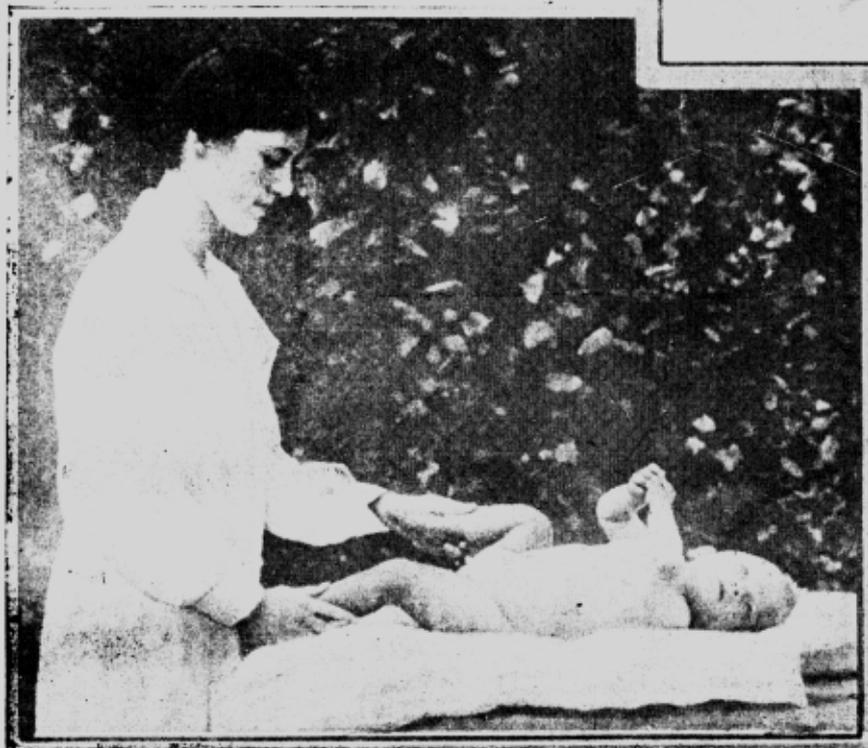


Fig. 4 — Flexão e extensão das pernas — Cada mão da operadora segura uma perna, de modo a ficar o polegar na face anterior, o dedo mínimo sob a planta do pé, e os outros três abraçando a perna pela parte posterior. Fazem-se flexão e extensão alternadas das pernas.

mentação intensa, como as ha acostumadas á inercia. Impõe-se entretanto o habito da movimentação ativa em todas as crianças, para que haja sempre um trabalho para todas as grandes funções organicas e consequente desenvolvimento harmonico. Si,



Os resultados da ginastica variam segundo a constituição física da criança. As gordas progridem menos que as normais. As magras, astênicas, são as que mais lucram, apresentando diferenças consideráveis em duas ou três semanas de atividade.

Quanto á dosagem do exercício, quando não é feita pela propria mãe, a criança mesma se encarrega de indicar o limite maximo. Sentindo fadiga, recusa-se ao trabalho. E assim, convém não insistir mais.



para o adulto, é difícil impôr-se um regimen de movimentos generalizados sistematicos, dadas as circunstancias atuais da vida moderna,—para a crianças, êste problema é relativamente facil. Prescinde-se

de estádios, ginásios, aparelhos e professores, a propria mãe da criança é suficiente. E' a "fase maternal da educação" que, sendo simples nos seus meios de execução, tem uma projeção de grande importancia para o futuro, pois constitue o alicerce sobre o qual repousarão as outras fases sucessivas da educação do individuo. A literatura ás vezes chama-a de **educação do berço**, dando a entender que a indole individual depende dela.

A "ginastica do lactente" consiste em exercicios naturais que toda criança é levada a fazer instintivamente. Para a sua execução coordenada, coloca-se a criança em posições extranhas aos seus habitos e deixa-se ou faz-se com que ela volte a uma posição habitual. Com a escolha judiciosa dessas posições iniciais, podem-se fazer trabalhar sucessivamente todos os grupos musculares da criança. Desta fórmula, o lactente aprende numerosos movimentos que até então não conhecia, e que aos poucos entrarão no número de seus movimentos habituais.

Figs. 5, 6 e 7 — Exercício de trepar — Em decubito dorsal sobre a mesa, a criança segura os polegares da operadora, enquanto os demais dedos desta seguram os ante-braços da criança. Os pés tomam apóio no ventre da operadora. Eleva-se o corpo da criança, que trepará pelo peito da operadora até proximo ao pescoço.



E' prudente evitar qualquer movimento forçado das articulações, pois que as crianças têm-n'as frágeis.

Estes exercicios, quando bem conduzidos, além de desenvolverem harmoniosamente o corpo da criança, dão-lhe maior resistencia ás doenças infectuosas, principalmente contra a tuberculose.

Quando a criança começa a andar, outra ginastica se lhe aplica: — é a "ginastica da criança pequena". Já agora os resultados não são tão rapidos como nos lactentes. Mesmo que as mãis se tenham descuidado da educação dos seus filhos no principio, e que estas agora apresentem deficiencias organicas ou vicios de desenvolvimento, não quer isso dizer que o mal seja irremediavel: a correção se fará.

Os vicios de desenvolvimento acima referidos, que com frequencia encontramos,



Fig. 8 — Exercício de extensão — Seguram-se os pés da criança, mantendo-os encostados um ao outro. Faz-se-lhes a extensão, conservando as pernas também extendidas. A principio, este exercicio desagrada a criança, por não estar habituada a estas extensões. Nêstes exercicios, nunca empregar força.

são: tórax estreito, angustiado, dorso arredondado, curvaturas laterais da coluna verte-

bral, ventre volumoso, pernas arqueadas, pés desviados para dentro ou para fóra, pés chatos, etc.

E' oportuno lembrar aqui que o "pé chato" não é tão habitual nas crianças como se supõe. Numerosas crianças que usam calços ou palmilhas para a correção dêste defeito, não o possuem. E desta fórmula, com o tempo, adquirem um outro vicio de conformação, que exige a continuação do uso dessas palmilhas, que enfraqueceram as articulações a elas visinhas.

A ginastica da criança pequena deverá

Fig. 9 — Flexão das pernas — Pelos tornozelos, seguram-se as pernas encostadas uma á outra. Fazem-se flexão e extensão das articulações dos joelhos e quadris. Dentro em pouco, este exercicio passa a ser um jogo divertido para a criança



Fig. 10 — Exercício de impulsão — Com os tornozelos unidos e seguros pelas mãos da operadora, joelhos também unidos, pernas flexionadas, a criança procura extendê-las, resultando assim uma progressão de seu corpo sobre a mesa.

interessar todo o corpo, para que não haja desequilíbrio, tão prejudiciais á economia. Os exercicios não deverão tambem ser levados ao exagero: não se pretendem records das crianças; não se lhes deve sobre-carregar o coração; não se procura desenvolvimento muscular em excesso, que é nocivo ao crescimento, por um mecanismo ainda em discussão.

A ginastica da criança pequena difere da do lactente por ser mais complexa. Um fator psíquico já entra em jogo. E' preciso que a ginastica provo-



Fig. 11 — Elevação das pernas extendidas — As perna ficam unidas e extendidas durante todo o movimento. No inicios si a elevação não puder ser completa nestas condições, é melhor não fazer a elevação maxima, do que fazê-la com as pernas afastadas. E' um exercicio preventivo contra as "pernas arqueadas em parentes's".



Fig. 12 — Extensão dos braços — A criança segura os polegares da operadora, que lhe eleva as mãos acima da cabeça, ficando os braços em extensão juntos ás orelhas. Este exercicio desenvolve os musculos do tórax.



Fig. 13 — Elevação do tronco por extensão — Põe-se a criança em decubito ventral, braços abertos, mãos segurando os indicadores da operadora, que ao mesmo tempo segura tambem as mãos da criança. Levanta-se o tronco por extensão, mantendo a criança a cabeça erguida. Si não se conseguir esta extensão da cabeça, supprime-se este exercicio.



Fig. 14 — Cruzamento dos braços — A criança segura os polegares da operadora, que lhe cruza os braços sobre o peito e os estende lateralmente. Os musculos escapulares são fortalecidos.

que, sobretudo, **alegria**, do contrario, seria um sacrificio êsse método de



Fig. 15 — Exercícios de gatinhas — São ótimos para as crianças. Devem ser praticados sem roupa, sobre uma base macia. No inverno, em ambiente aquecido, no verão, ao ar livre.



Fig. 16 — Trabalho estático dos extensores do tronco — A criança é deitada de bruços sobre a mão direita espalmada da operadora. Corpo todo em extensão, com os pés apoiados no peito da operadora, que os segura pelos tornozelos com a mão esquerda. A criança não deve deixar curvar o corpo. É um ótimo exercício para os músculos dorsais.

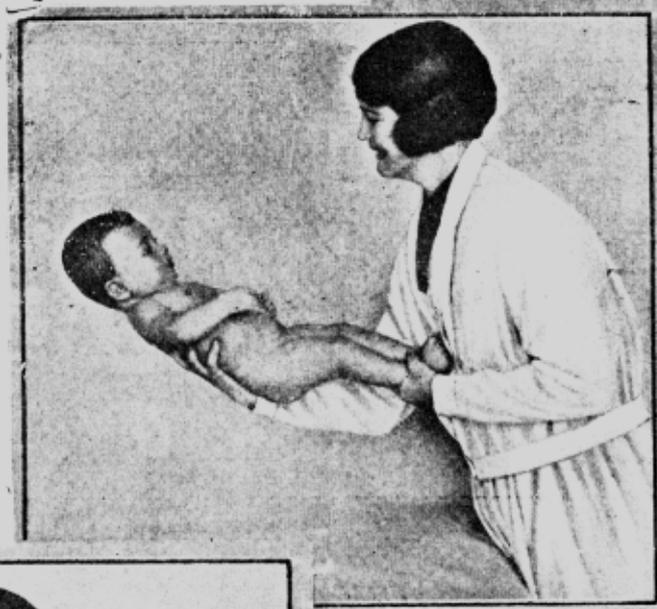


Fig. 17 — Trabalho estático dos flexores do tronco — A criança é deitada de costas sobre a mão direita espalmada da operadora. Corpo em extensão, com os pés, apoiados no peito da operadora, que os segura pelos tornozelos com a mão esquerda. A criança não deve deixar curvar o tronco para trás. Este exercício desenvolve os músculos abdominais, principalmente. Dificulta-se gradualmente este exercício, aproximando-se a mão direita da bacia.



Fig. 18 — Balanço — Estando a criança em decubito dorsal, a operadora, com os polegares e indicadores, segura-lhe as mãos, e com os outros três dedos e as palmas, segura-lhe os pés. Ergue-se a criança e fazem-se balanceamentos longitudinais e laterais. A criança não deve deixar pender a cabeça para traz. Si isto não for conseguido, ha contra-indicação para este exercício.

Exercício n.º 19 — Movimentos de braços — Com a criança de joelhos, a operadora ergue-lhe os braços estendidos, sucessivamente á frente, lateralmente e verticalmente, fazendo depois circunvoluções lentas.

educação e seus resultados funestos não se fariam esperar. Como a ginastica anterior, deve a da criança pequena ter uma graduação crescente em intensidade e dificuldade. Cultiva-se a **confiança**, que cada um deve ter em si proprio, o que é a base da coragem. O **modo** de se dirigir a cada criança deve estar de acôrdo com o caráter de cada uma. Si uma deve ser tratada com doçura, outra precisa ser tratada com severidade; si uma precisa de estímulo, outra precisa ser frenada; si uma progride rapidamente, outra á tarda.

Em summa, a **alegria** é o fator principal. O ideal seria que, após cada sessão de ginastica, cada criança pedisse espontaneamente á sua mãe para que lhe dêsse uma outra sessão. Assim se adquirem habitos físicos sadios desde a mais tenra idade, e são conhecidas as influencias que sobre o adulto têm os seus habitos adquiridos na infancia.

O Serviço Militar e o Índice Constitucional em Biologia e Patologia

Major Médico UGO CASSINIS

Diretor do Laboratorio de Biologia e Fisiologia Aplicada da Direção Geral de Saúde Militar — Roma — Italia

Giornale di Medicina Militare

Fevereiro 1931

CAPITÃO-MÉDICO

MARQUES PORTO

Analisando as medidas antropometricas em uso para o reconhecimento da aptidão especial para o serviço militar, o A. compára a importancia dos vários métodos de mensuração em face do conceito de robustês ou debilidade constitucional (LIVI, PIGNET, QUETELET, KOPY, etc.).

Ao empirismo e complexidade da maior parte d'esses indices prefere as nove medidas fundamentais de Viola, que permitem estabelecer, com base científica, o tipo morfologico dos individuos.

Os caracteristicos fisico-psicologicos dos tipos morfologicos humanos podem, assim, ser nitidamente definidos, permitindo, dentro de limites mais seguros, considerar a capacidade funcional, física e psíquica.

Todavia, nenhum estudo com base morfologica-constitucional tendo sido feito até hoje, com caráter sistematico, no Exército Italiano, o A. julga necessario tornar publicas suas observações, antes de chegar a eventuais conclusões.

Tais observações foram feitas sobre 478 militares, parte recrutas, parte veteranos; 120 doentes do Hospital Militar de Roma e 400 fichas de reformados.

Resultou dessas observações que, na categoria dos veteranos, prevaleceram os braquítipos e longítipos mixtos, ao passo que, na classe dos recrutas, foram mais numerosos os longítipos puros.

No grupo dos hospitalizados, todos veteranos, houve predominancia acentuada dos braquítipos puros e mixtos.

O A. conclue que os individuos de menor resistencia física (longítipos) eliminaram-se espontaneamente (minoria entre os veteranos), e os que restam se aproximam do tipo médio normal.

O A. empreendeu, tambem, numerosas pesquisas experimentais sobre as variações da capacidade funcional dos vários órgãos nos diversos tipos, em relação á resistencia ao trabalho muscular intensivo.

Considerando que o soldado deve dedicar-se a uma vida eminentemente esportiva, estuda o A. a qualidade dos varios tipos morfologicos para o exito nos diversos esportes e conclue que a notavel percentagem de longítipos que ingressa no Exército não chegaria a fornecer uma elevada proporção de incapazes para o serviço si, reconhecendo-se seu gráu de menor resistencia, fossem treinados com criterio adaptavel á sua capacidade física.

Ugo Cassinis faz ainda interessante exposição sobre o criterio a adotar para as observações sobre o caráter, temperamento, etc., dos individuos e as deduções a extrair, neste particular, em relação á cada tipo morfologico.

A Saúde Militar Italiana vai aparelhando seus mais importantes laboratorios e hospitais para a determinação particularisada do tipo morfologico dos candidatos a serviços especializados: pilotos aviadores, condutores de auto-veículos militares, telegrafistas, ferro-viarios, etc., estando, mesmo, funcionando, em Roma, um completo laboratorio de biotipologia.

Segundo o conceito dos mestres da escola constitucionalista italiana, esses estudos vão alargando, sob perspectivas modernas e de acôrdo com as necessidades creadas pelas especialisações no serviço militar, a aplicação dos diferentes métodos de seleção biologica, que, dada a organização do Exército, tornam-se indispensaveis á boa seleção e preparação das massas humanas que o renovam constantemente.

O POLO

Pelo Capitão HORACIO DOS SANTOS

ressante. No Brasil infelizmente, o elegante esporte não se tem desenvolvido na medida dos desejos de seus cultores. Sómente em três estados está bem orientado: S. Paulo, C. Federal e R. G. do Sul mas principalmente, em S. Paulo onde se destacam em primeira plana a S. Hipica Paulista, a F. Pública e o Clube Orlandia; no R. Grande os times militares das ramas montadas e nesta Capital o Gavea Golf e oficiais do exército dispersos na Região.

O pólo desenvolve grandes qualidades esportivas a saber: golpe de vista calma, coragem, dextreza a cavalo enfim reflexos prontos e calculados. Em consequencia, a equitação concorre com o seu maior coeficiente. Sem se saber montar é quasi impossível fazer grandes progressos. Um máu cavaleiro embora inteligente e habil, no maximo poderá ser um polista mediocre porque o jogo é, além de movimentadissimo, realizado em grande galope. Ora, se o cavaleiro ao envêz de preocupar-se com o jogo isto é, com a sua técnica e sua tática, tem sua atenção prêsá ao cavalo, nada poderá fazer. Fatalmente fracassará.

As partidas são realizadas em campos macios e rigorosamente gramados. Suas dimensões são as seguintes: maxima 254 ms. de comprimento por 182 ms. de largura; minima -- 254 ms. por 146m,80.

Nas suas extremidades e sob o seu eixo maior, ha dois goals constituídos por dois postes verticais de madeira pintados de duas côres bem visiveis, com três metros de altura e separados de 7m,30. O campo é ainda limitado lateralmente por uma cêrca de táboa com 26 centímetros de altura, afim de evitar que as bolas saiam de jogo. As partidas são realizadas por grupos de quatro cavaleiros numerados de um a quatro. Esses números são pregados nas costas dos jogadores de forma bem visivel para facilitar a marcação e ação dos arbitros. Não precisava dizer que o jogo é efetuado a cavalo. Não ha criterio entretanto, para a escolha dos animais. Antigamente, jogava-se em cavalos pequenos (pequiras e ponceis). Hoje porém, com o grande desenvolvimento do esporte, chegou-se á conclusão que êsses cavalos não dão bons resultados primeiro porque, desenvolvem pequenos lances no galope, e depois, não tem massa bastante para suportar o tranco dos (ride off) dos maiores e mais rapidos. Os bons cavalos de polo são geralmente encontrados por acaso, entretanto os de tipo médio (1m,50 a 1m,54) são os que mais tem aprovado. Os argentinos e americanos notadamente, são pelos cavalos grandes (1m,58 a 1m,60) porque sabem que êsses animais quando veloses e bons de rédeas, oferecem maiores vantagens. Isto não impossibilita contudo de se poder jogar em cavalos menores de 1m,50 e a prova está em que os nossos cavalos creôlos tem sido bem aproveitados nos corpos que se dedicam ao fidalgo esporte.

O jogo é praticado com tacos de madeira em forma de martelos e superiores a um metro de altura. Esses tacos possuem um cabo comprido de junco da India bem flexivel e uma cabeça em forma de charuto ligeiramente inclinada em relação a haste. Na extremidade dessa haste existe um punho, revestido de borracha ou couro para dar maior firmeza a mão e do qual saê uma alça de cadarço grôssô por onde o jogador enfia o pulso afim de evitar que o taco se desprenda da mão no momento de percutir na bola. Os tacos são numerados a fogo a partir de 45, indo a 55, aproximadamente.

Para se jogar, bate-se com o taco numa bola pintada de branco. A bola tem as seguintes dimensões: 8 centímetros de diametro e 156 gramas de peso. As mais usuais são as de raiz de bambú, pinho do Paraná e cortiça comprimida. Os cavaleiros são uniformizados com capacêtes de cortiça, (obrigatorio) camisas de lã ou de meia, colantes e mangas curtas, luvas, chicote regulamentar na mão esquerda; culote grossa e bôtas sem esporas, ou cobertas. Os cavaleiros mais cautelosos usam ainda, um cinto largo para a proteção dos rins contra as bolas nêles atingidas acidentalmente e joelheiras apropriadas. Quanto ao arreiamento a sela deve ser simples (inglês) com peitoral e gamarra prêsá á cabeçada e não ao freio. Não se usa bridão sómente freio especial, como também não é permitido usar antólhos nos cavalos. Afim de se evitar acidentes, os animais dispõem de canereiras de feltro grôssô, protetoras dos bolêtos. A sela dos cavalos é em geral, enrolada em pano para evitar se prender nos tacos quando em ação. Cada time para jogar, escolhe um juiz, salvo quando de mutuo acôrdo designar um único cujas decisões serão inapelaveis. Nas partidas importantes poder-se-á adicionar um terceiro juiz (árbitro) cujas decisões em caso dos outros dois não estarem de acôrdo, prevalecerão. Haverá também um juiz de goal para verificar quando a bola transpõe a linha entre os postes cuja constatação é inapelavel. Em todas as partidas funcionará um cronometrista e um apontador.

Para começar o jogo, os dois partidos tomam posição no meio do campo de maneira a se defrontarem em linha, com três cavaleiros na frente e o número 4 um pouco mais atrás. O juiz então, atira a bola para

o centro de modo que ela atravesse as duas fileiras de jogadores.

O jogo em si é muito simples. Consiste apenas, em colocar por meio de tacadas a bola dentro do goal adversario de modo a ultrapassá-lo mes no, por meio de bola alta, contanto que ela passe entre o prolongamento de seus postes. Para cada goal feito será marcado um ponto e ganhará é claro, o time que obtiver maior número de pontos. Cada goal marcado exige mudança de campo. No que concerne ás questões técnicas e táticas bem como suas regras e penalidades estudaremos mais tarde.

Uma badalada de sino indicará que o periodo está terminado, mas só quando a bola bater no tablado ou sair de campo é que o juiz apitará para finalizar (o Shucker). Estes periodos só terminarão quando a bola transpuser os limites do campo ou bater no tablado depois de ter escedido o tempo prescrito ou ainda, se houver alguma penalidade.

O último periodo terminará mesmo quando a bola não tenha saído de campo no momento do sinal convenconado. No proximo número entraremos no estudo da técnica da tacada





ILDEFONZO, KOIKE e TSORUTA — 3.º, 2.º e 1.º lugares em 200 ms. nado de peito, tempo 2' 45"4.



J. MCKIM. H. JOHNS. E. SEVELLE de revésamento 4x100 m

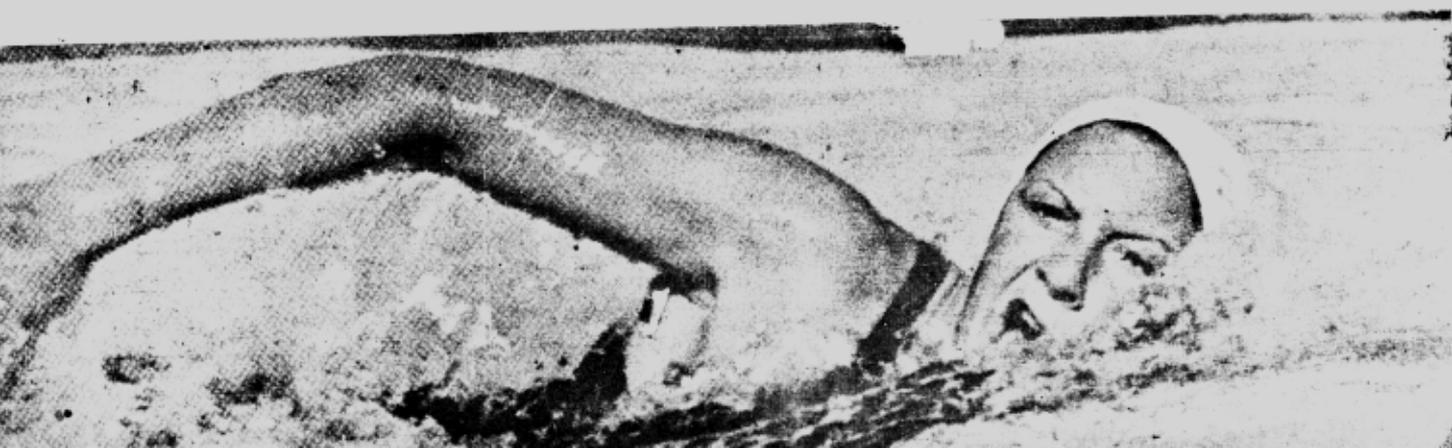


ARIS e CRABBE — 2.º e 1.º lugares em 400 ms. nado livre, tempo 4' 48"4

NATAÇÃO



O team japonês que obteve o primeiro lugar no nado de 800 metros tornou-se campeão. Da esquerda para a direita: Y. Miyazaki; M. Toyoda e Y. Koyama. (Tempo: 8' 58" 4/10). O prégio "record" lóra 9' 36" e 2/10.



O nadador zaki, vencedor do nado livre estabelecido o record olympico de tempo

Helene M batendo o record de nataçao no estilo li



ADISON — 1.º lugar na turrada livre, tempo 4'38"



KITAMURA, MAKINO e CRISTY — 1.º, 2.º e 3.º lugares em 1.500 metros nado livre, tempo 19' 12",4

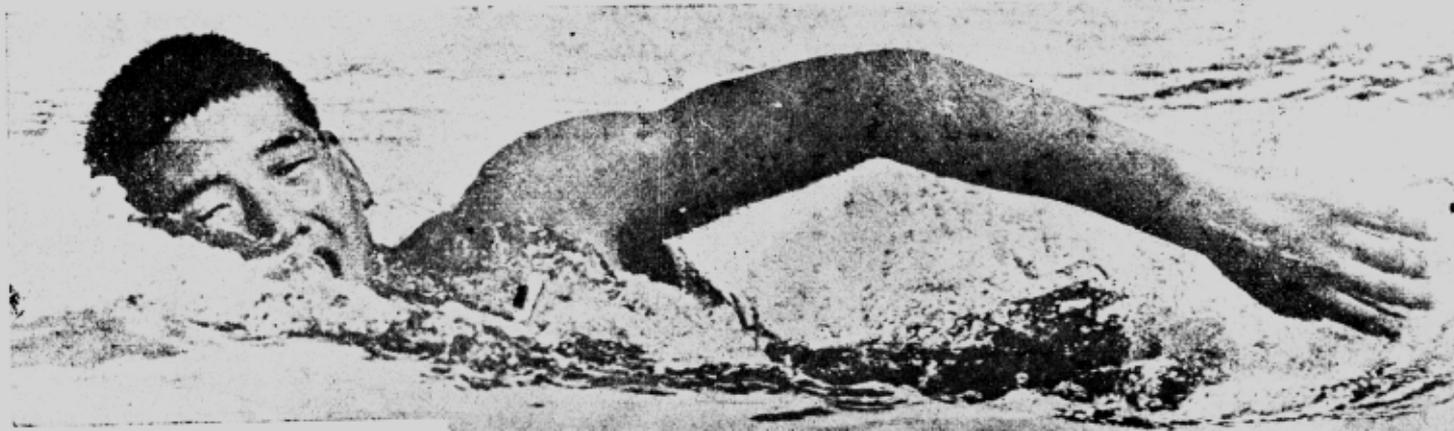


MUNDIAL



KIYOKAWA, IRIE e KAWATSU — 2.º, 1.º e 3.º lugares em 100 ms. n. de costas, tempo 1' 08",6

Y. Miya- prova de metros, "record" segundos



americana, feminino metros,

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ciclo 9 a 11 anos — 3.º grau do ciclo elementar

| FIM A ATINGIR | PROGRAMA DE EXERCÍCIOS | REGIMEN DA LIÇÃO |
|---|--|--|
| — Contribuir para assegurar a saúde. — Desenvolver normalmente as funções orgânicas e particularmente a função respiratória. — Desenvolver harmoniosamente o organismo — Contribuir para desenvolver as faculdades cerebrais. — Combater as más atitudes. | — Flexionamentos e exercícios educativos simples, feitos á comando ou á imitação do instrutor. — Exercícios mimicos — Pequenos jogos. — Flexionamentos da caixa torácica. | 1.º — Sessão preparatoria normal. 2.º — Lição propriamente dita. ... Um exercício educativo ou ... Um exercício mimico por familia. ... Dois pequenos jogos. 3.º — Volta á calma. |

1.º — SESSÃO PREPARATORIA

DURAÇÃO 4' a 5'

1.º — **Marcha serpentina** — Os alunos colocados em coluna por um seguem o chete de fila que faz descrever sinuosidades semelhantes á progressão da serpente.

2.º — **ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS**
(Diferentes planos)



Elevar os braços estendidos horizontalmente sucessivamente nos planos da frente, obliquo e lateral; as mãos permanecem sempre no plano de execução.

RITIMO — 8 movimentos por minuto.
 REPETIÇÃO — Mínimo 5, Máximo 10.

4.º — **FLEXÃO E EXTENSÃO DO TRONCO**



Flexionar para frente o mais possível a cabeça e o tronco, pernas estendidas, ombros caídos, braços caídos naturalmente, depois endireitar o corpo o mais possível, o tronco e a cabeça em extensão, ombros levados para trás, os braços segundo o movimento dos ombros.

RITIMO — 6 movimentos por minuto.
 REPETIÇÃO — Mínimo 6, Máximo 12.

3.º — **FLEXÃO E EXTENSÃO DAS PERNAS, JOELHOS AFASTADOS**



Elevar-se sobre a ponta dos pés, flexionar as pernas joelhos afastados, depois sem marcar tempo de parada, extender as pernas endireitando todo corpo; tornar á posição de partida.

RITIMO — 10 movimentos por minuto.
 REPETIÇÃO — Mínimos, 7 Máximo 14.

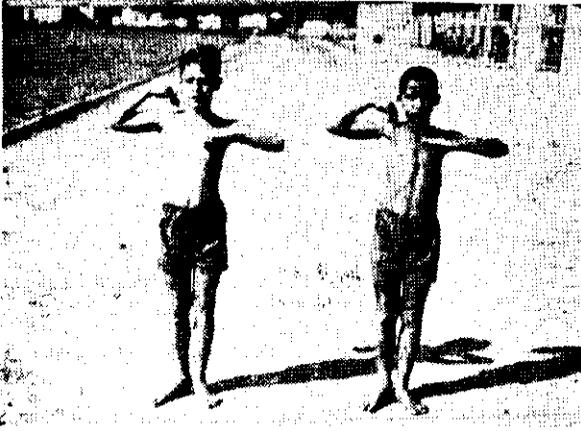
5.º — **AFASTAMENTO PARA FRENTE COM ROTAÇÃO DO TRONCO E ELEVAÇÃO LATERAL DOS BRAÇOS**



Levar a perna esquerda estendida para frente voltando o tronco e a cabeça para o lado da perna avançada e elevando lateralmente os braços; desfazer o movimento voltando á posição fundamental, e executar o mesmo movimento á direita.

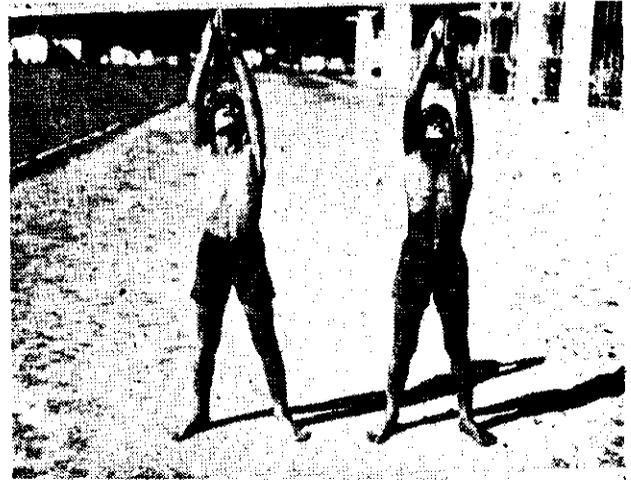
RITIMO — 8 movimentos por minuto.
 REPETIÇÃO — Mínimo 6, Máximo 12.

6.º — ELEVÇÃO LATERAL DOS BRAÇOS DEPOIS FLEXÃO DOS ANTE-BRAÇOS SENDO UM NO PLANO HORIZONTAL E OUTRO NO PLANO VERTICAL



Elevar os braços estendidos lateralmente, palma da mão esquerda (direita) voltada para baixo, palma da mão direita (esquerda) voltada para cima; flexionar o ante-braço esquerdo (direito) no plano horizontal e o ante-braço direito (esquerdo) no plano vertical; estender os braços á posição lateral, palma da mão direita (esquerda), voltada para cima e tornar á posição de partida. REPETIÇÃO — Mínimo 6, Máximo 12.

7.º — FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORACICA COM ELEVÇÃO DOS BRAÇOS ESTENDIDOS



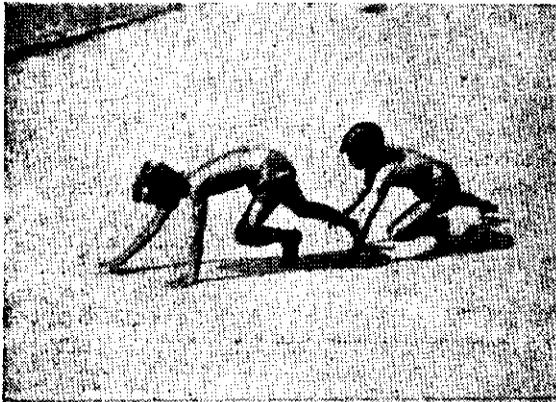
Fazer uma expeção levando os ombros para frente, braços caindo naturalmente diante do corpo; inspirar elevando lateralmente os braços estendidos até á posição vertical, palmas das mãos voltadas para o exterior; expirar abaixando naturalmente os braços.

REPETIÇÃO — Mínimo 3, Máximo 5.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA

DURAÇÃO — 14' ou 17'30"

8.º — O QUADRUPEDE



Os alunos, em linha, se põem de 4 pés, mãos e pés no sólo, e progridem imitando a marcha de um quadrupede.

10 — SALTO NA CORDA



Executar sem variar a cadencia, salto no mesmo

9.º — SUSPENSÃO ALONGADA



O corpo caindo naturalmente é suspenso pelas mãos em uma ou duas barras; os pés juntos e em ligeira extensão. (Endireita a coluna vertebral—Amplia o torax).

11 — OS REMADORES



Os meninos são colocados em coluna por um. Ao sinal do instrutor, êles se sentam no sólo, pernas afastadas, serrando sobre o chefe de fila e colocando as mãos obre os ombros do menino que se acha na frente. Depois, fa-

12 — ELEVAÇÃO ALTERNATIVA DOS JOELHOS



Elevar alternativamente os joelhos sem sair do mesmo lugar, a perna de impulsão estendida, os pés em extensão, o tronco ligeiramente inclinado para frente, as mãos nos quadris ou os braços semi-flexionados balançando naturalmente.

Aumentar progressivamente a amplitude e a velocidade do movimento para tornar em seguida á cadencia do início.

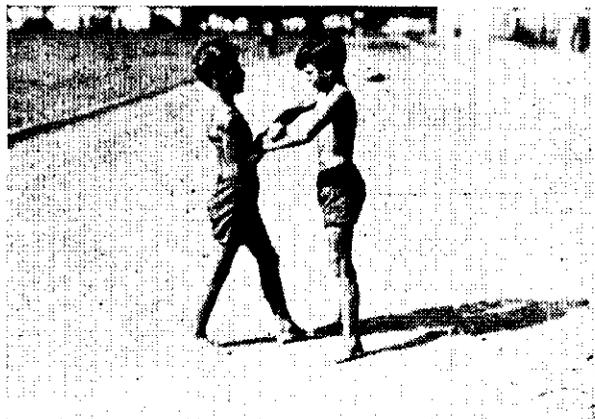
13 — MOINHO DE VENTO



Os meninos colocados em linha ou em círculo executam uma circundação alternativa dos braços de frente para trás, e de trás para frente, imitando assim as azas do moinho de vento.

O sentido de circundação é fixado pelo instrutor.

11 — RESISTENCIA A' FLEXÃO DOS ANTE-BRAÇOS



O aluno n.º 1 — Afastamento para frente braços ao longo do corpo, mãos em suspensão, punhos fechados.

O aluno n.º 2 — Na frente do n.º 1, afastamento em lateral coloca as mãos sobre os punhos do n.º 1 com os dedos para o interior.

O aluno n.º 1 executa uma flexão de ante-braço; o n.º 2 resiste, depois'ê ele continua sua tração para conduzir os braços do n.º 1 a posição de partida.

VOLTA A' CALMA

DURAÇÃO — 2' a 2'30

- 1.º — Marcha lenta com exercicios respiratorios.
- 2.º — Marcha em canto ou assovio.
- 3.º — Exercicios de ordem:
 - Marcha.
 - Voltas á direita e esquerda.
 - Paradas e rompimento de marcha.

Cap. INACIO DE FREITAS ROLIM

Foot-Ball Entre Menores

Julio J. Rodrigues

Diretor Técnico Geral da Comissão
Nacional de Ed. Física do Uruguai

Tradução do

Cap. Inacio de Freitas Rolim

Sendo este desporto disputado entre equipes, desde já se pôde estabelecer o limite inferior de idade que pôde ser praticado, pois o interesse pelos jogos de equipe se desperta nos meninos aos 12 ou 13 anos de idade. O limite superior tacitamente fica estabelecido aos 17 anos, pois aos 18 já pôde intervir nas competições entre adultos.

IDADE DA PUBERDADE E DA ADOLESCENCIA

Conforme se vê o periodo da puberdade se acha compreendido na fase de vida, que os meninos começam a praticar jogos que requerem atividade física, jogos de cooperação, de *teams*, etc.

Estes dois limites abarcam um periodo da vida do menino de grande transcendencia, donde experimenta profundas trocas estruturais e funcionais e cujo desenvolvimento normal guarda uma relação direta com a vida futura do homem. Trata-se de idade da puberdade, que transforma o organismo do menino no novo ser de um adolescente. "É" a fase do crescimento em que o germen maduro provoca uma nova elaboração embrionaria *somatica*, afim de amadurecer-lhe inteiramente para completar assim, a função da reprodução" (CRUCHET).

Quando se aproxima a idade da puberdade, o crescimento modifica seu ritmo nos diversos segmentos. Nesta época a atividade do crescimento é mais rapida em uns tecidos, menos em outros nula ou contraria nos demais. É' então que alguns órgãos completam a sua integridade.

As trocas que se produzem no menino ou na menina durante a puberdade, alguém os ha comparado com aquêles que se passam com a metamorfose da mariposa. Esta comparação é realmente muito propria para demonstrar a importancia do periodo e dêles devemos tirar sábias lições. O principal objetivo, enquanto êle se encontra em estado de larva, é o de guardar material e energias para o grande acontecimento de transformação que se aproxima. Mas si por qualquer circunstancia, não pôde cumprir normalmente êsse fim dado pela natureza, morre no casulo antes de produzir-se a metamorfose ou se transforma em uma mariposa debil e defeituosa.

Com o menino ou a menina succede algo parecido. Durante os anos que precede a idade da puberdade, êles tem a excelente oportunidade de acumular material e vitalidade, para poder passar com exito aquêle perigoso periodo de metamorfose. Si êles despendem esta ocasião ou cumprem medianamente a missão natural de preparação, mais adiante pagarão as consequencias e como as mariposas, se transformam em jovens debéis e defeituosos.

Comumente se diz, que o periodo da puberdade, dura dois anos mais ou menos, mas seus efeitos sobre a nutrição se evidenciaram durante três anos mais.

Aos 13 ou 14 anos os tecidos que ainda são jovens continuam sua formação; êles não têm adquirido ainda a constituição inalteravel do dos adultos. A dupla função de assimilação e desassimilação é extremamente ativa. Os ossos longos crescem longitudinalmente, e os musculos dão a impressão de que se estiram, pois crescem marcadamente em comprimento e muito pouco em sentido transversal.

Os individuos desta idade são ainda meninos, desde o ponto de vista fisiologico. Sua resistencia é debil e sua força muscular é inferior áquela que comparativamente deve-se supôr num individuo da sua altura.

O aumento de comprimento dos ossos e dos musculos traz juntamente um novo ajuste do mecanismo neuro-muscular que os controla. Pelas leis de fisica, sabemos que variando o comprimento dos braços da alavanca, a resistencia e a potencia sofrem alterações. Ao aumentar o comprimento dos ossos, os braços da alavanca que êles formam aumentam e para movê-los se necessita mais força, que os musculos estão incapacitados para fazer. Com êsse crescimento, os centros de coordenação do cerebro, devem ajustar-se ás novas situações creadas pelos musculos. O coração se desenvolve notadamente e quasi alcança sua devida proporção em volume, comparado com o resto dos órgãos. Os pulmões tambem aumentam sua capacidade, extendendo seus diâmetros transversal e vertical. Mas sem duvida durante êste periodo, a função cardiaca e a respiratoria, estão sujeitas á grandes variações.

No sistema nervoso as fibras de associações se desenvolvem com muita rapidês. Os meninos nos primeiros tempos do periodo da puberdade, geralmente debilitados por uma vida confinada não têm uma noção exata das forças e dos recursos fisicos de que em realidade dispõem. Geralmente êles se julgam mais fortes e resistentes do que são. Devido a isso, é mister dosar muito bem os exercicios e jogos, a ministrar para êsses meninos e evitar que devido os efeitos da emulação ou de estímulo mal entendido, não cometam excessos que trazem graves consequencias para seu organismo.

Um menino pequeno jogã, corre, salta e quando começa a sentir o cansaço, senta-se e se entretém com atividades que não exijam exercicios de muita intensidade. A natureza atúa como um maravilhoso mecanismo regulador, que vigia e controla a não menos maravilhosa maquina humana, detendo toda ação que possa deteriorá-la. Quanto menor é o menino, tanto mais se evidencia essa sábia medida de pressão. Quando levamos um garoto para passeiar, observamos que tão pronto os seus membros inferiores comecem a sentir os primeiros sintomas de cansaço, nos pedem para parar e levá-los nos braços. Por nada que lhe oferecessemos, mesmo de sua predileção, poderíamos fazer-lhe dar um passo mais. Souo o timbre de alarme do aparelho regulador e obrigá-lo a ir mais

adiante comprometeríamos o equilíbrio funcional de seu organismo. Quantas vezes vimos castigar desapidadamente a esses pequerruchos, por seus ignorantes pais, que interpretam essa natural rebeldia do menino como um ato de desobediência. Deveriam saber que não é o menino quem protesta e sim a própria natureza. O menino cresce e se desenvolve e é esse alarme de previsão sempre se manifesta ao atingir o limite da capacidade de funcionamento. Mas a medida que cresce, já não obedece cegamente a essa ordem interna de parar e muitas vezes, estimulado pelo desejo de não ser dos últimos no jogo ou na corrida, para evitar assim, de ser ridicularizado pelos seus companheiros, realiza esforços muito além das suas possibilidades, sofrendo as graves consequências que se derivam dessa imprudência inconsciente. É difícil que o menino se exceda, jogando com companheiros da mesma idade, mas o perigoso é quando deseja medir-se com outros meninos maiores e portanto dotados de mais capacidade de trabalho e maior resistência à fadiga. Eis aqui uma razão poderosa, para estabelecer nos jogos, grupos homogêneos, tendo em conta a idade e a capacidade física dos meninos.

Na idade da puberdade e da adolescência, o menino que pratica jogos de equipe e intervém em campeonatos, que se submete à emulação dos seus próprios companheiros de equipe e o estímulo dos espectadores, pôde em consequência forçar seu organismo que se acha em pleno crescimento, ocasionando graves prejuízos. Esta é outra razão que reclama o estabelecimento de limites de segurança, bem determinados nas regulamentações que tenham relação com o tempo do jogo, descansos, tamanho e peso dos objetivos de jogo, etc.

Dos 16 aos 18 anos, mais ou menos, que é o período de adolescência, os meninos perdem o seu caráter infantil. Os ossos adquirem solidês e os músculos começam a desenvolver-se consequentemente. A resistência à fadiga aumenta e o adolescente sentindo-se mais vigoroso busca instintivamente a ocasião de empregar suas energias. O organismo ainda não adquiriu uma resistência perfeita e é necessário que cuide, para não comprometer o equilíbrio das diversas funções, com esforços fóra do limite do poder normal. Essas funções devem desenvolver-se paralelamente.

O perigo dos excessos neste período, devido a essa superabundância de energias é muito grande. É necessário resguardar o coração dos esforços curtos, mas exageradamente violentos, ou do trabalho muscular intenso e prolongado. Nesta época não é difícil encontrar dilatações agudas no coração de adolescentes que fizeram esforços além do alcance de seu poder.

Referente as graves consequências do excesso de exercícios físicos que foram comprovados em jogadores de *Foot-ball*, o Dr. ATILIO NARABEIRO, dizia a este respeito em uma publicação aparecida em diário de Montevidéu:

« Todos os jogadores ou quasi todos de primeira divisão em que pude fazer radiografias, acusam hipertrofias do ventriculo esquerdo. Quando se iniciou essa lesão? Com certeza na época que o coração do menino dobra de tamanho para se transformar no do homem. Por isso ha que vigiá-lo e não exigi-lo demasiado.

Um médico que ascolte êsse coração dirá — "Basta". Este menino deve ser posto a fazer jogos de muito pouco desperdício de energia, abardando a violencia do exercício. »

E os pulmões? Ali ha sempre, e volto a repetir, um fóco tuberculoso. Ficará nisso? O que se pôde

afirmar, é que a maioria dos casos mo rrem 6% das pessoas de tuberculose pulmonar, por consequencia, não se pôde pedir demasiadamente ao organismo. Acresce que, quem tem um fóco tuberculoso, tem uma espada sobre a cabeça. Ha ali um fóco de micro-organismos preparado para lançar-se sobre qualquer ponto fraco. Af está a terrível verdade. da qual é necessario convencer-se.

Mas ainda ha mais. Eu falei de focos tuberculosos do pulmão e fui laconico demais. Em geral, esses meninos filhos de operarios, nascidos em um meio cheio de privações, donde a casa não é tal senão um inferno no verão e um pólo no inverno; donde a alimentação é pobre e inconveniente; donde os cuidados higienicos são escassos — não se falam só de focos que viriam ser um primeiro gráu do mal, senão de lesões ganglionarias, adenopatias traqueo-bronquicas que já revelam um avanço da lesão, ou infiltração peri-bronquial ou zonas limitadas de tuberculose no parer-quima pulmonar ou já cavernas em pleno desenvolvimento.

O FOOT-BALL ENTRE MENORES DEVE SER DEVIDAMENTE REGULAMENTADO

Como se pôde observar, o *Foot-ball* praticado entre menores será praticado, em um período, em que o organismo do menino experimenta trocas fundamentais e que está exposto a muitos males para atacar o organismo e mirá-lo de defeitos e enfermidades, muitas vezes, fatais.

Já que o *Foot-ball* é um jogo que geralmente começa a ser praticado no referido período, é mistér tomar as medidas necessarias, para prevenir e evitar os efeitos perniciosos tanto para o corpo como para a mente e o espirito.

Razão pela qual, o *Foot-ball* entre menores deve ser regulamentado e praticado nas praças de desportie sob a fiscalização de pessoas idoneas. Sob o ponto de vista médico, as referencias anteriores evidenciam perfeitamente todos os perigos e sob o ponto de vista moral e social essa aprendizagem sem contróle, rem direção produz praticantes sem educação desportiva para enfrentar com cavalheirismo seus competidores; responsaveis por consequencia pelos espetaculos que constantemente oocrem nos campos de *Foot-ball*, indignos de verdadeiros desportistas e de um país que se deseja considerar expoente desportivo do continente.

Para uso das dependencias da Comissão Nacional de Educação Física do Uruguai, foi feita uma sintética regulamentação que está sedno cumprida devidamente, mas é mistér ir mais adiante aperfeiçoando e obrigando a todas as instituições que organisam campeonatos entre menores a que se rejam por ela. Verificou-se, que para meninos, não só se submete a excessos com a utilização de campos com medidas para maiores, como também pelo tempo do jogo o pelas da bola e balisas.

Todas as considerações que antecedem são applicaveis não só ao *Foot-ball* mas também os jogos de equipes organisados entre menores, tais como *Basketball*, *Rugby*, etc. De modo que as medidas de previsão que se adotem para um dêles, possam ser adaptadas, com algumas modificações aos demais esportes.

Entrando a considerar em particular uma regulamentação de *Foot-ball* para menores, é indispensavel levar em consideração todo o exposto anteriormente: Exame médico antropometrico periodico de todos os jogadores, classificação dêstes por categorias, limitação das medidas dos campos e das balisas, como também das dimensões e peso da bola, diminuição do tempo de jogo e aumento dos periodos de descanso.

EXAME MÉDICO ANTROPOMÉTRICO

Antes de iniciar as práticas, todos os jogadores deveriam submeter-se a este exame. Este exame serviria para conhecer o estado físico e orgânico de cada um dos jogadores e para proceder a classificação dos mesmos, formando grupos homogêneos. Também proporcionaria ao médico, um inteligente fundamento, em que basear os conselhos e instruções que deveria dar a cada menino, sobre exercícios referentes aos hábitos de vida que podem prejudicar sua eficiência física, moral e mental. Qualquer defeito ou enfermidade que o médico descubra no corpo, nos órgãos vitais, no nariz, nos olhos, garganta, ouvidos, dentes, etc., teria que fazer saber aos meninos e aos seus pais, para que estes o submetessem à intervenção médica. Exames periódicos devem ser relidos e com a frequência exigida pelo estado de saúde do examinando

CLASSIFICAÇÃO DOS JOGADORES POR CATEGORIAS

É obvio dizer que dentro do período compreendido entre 12 e 17 anos é mister estabelecer vários grupos de meninos de condições, atitudes e capacidade física

| Pontos | Idade | Estatura | Peso | Capacidade pulmonar | Pontos |
|--------|-------|----------|------|---------------------|--------|
| 1 | 10,3 | 1,26 | 26 | 1,5 | 1 |
| 2 | 10,6 | 1,28 | 27 | 1,6 | 2 |
| 3 | 10,9 | 1,30 | 28 | 1,7 | 3 |
| 4 | 11 | 1,32 | 29 | 1,8 | 4 |
| 5 | 11,3 | 1,34 | 30 | 1,9 | 5 |
| 6 | 11,6 | 1,36 | 31 | 2 | 6 |
| 7 | 11,9 | 1,38 | 32 | 2,1 | 7 |
| 8 | 12 | 1,40 | 33 | 2,2 | 8 |
| 9 | 12,3 | 1,42 | 34 | 2,3 | 9 |
| 10 | 12,6 | 1,44 | 36 | 2,4 | 10 |
| 11 | 12,9 | 1,46 | 38 | 2,5 | 11 |
| 12 | 13 | 1,48 | 40 | 2,6 | 12 |
| 13 | 13,3 | 1,50 | 42 | 2,7 | 13 |
| 14 | 13,6 | 1,52 | 44 | 2,8 | 14 |
| 15 | 13,9 | 1,54 | 46 | 2,9 | 15 |
| 16 | 14 | 1,56 | 48 | 3 | 16 |
| 17 | 14,3 | 1,58 | 50 | 3,1 | 17 |
| 18 | 14,6 | 1,60 | 52 | 3,2 | 18 |
| 19 | 14,9 | 1,62 | 54 | 3,3 | 19 |
| 20 | 15 | 1,64 | 56 | 3,4 | 20 |
| 21 | 15,3 | 1,66 | 58 | 3,6 | 21 |
| 22 | 15,6 | 1,68 | 60 | 3,8 | 22 |
| 23 | 15,9 | 1,70 | 62 | 4 | 23 |
| 24 | 16 | 1,72 | 64 | 4,3 | 24 |
| 25 | 16,3 | 1,72 | 66 | 4,4 | 25 |
| 26 | 16,6 | 1,76 | 68 | 4,6 | 26 |
| 27 | 16,9 | 1,78 | 70 | 4,8 | 27 |
| 28 | 17 | 1,80 | 75 | 5 | 28 |

semelhantes, pois não seria possível permitir que um menino novo em plena puberdade, estivesse misturado nos jogos com outros em plena adolescência, quasi adultos. Ha diversos modos para classificar meninos. Uns levam em conta só a estatura, outros o peso, outros consideram estes dois fatores, e ás vezes a idade, mas em geral todos ocorrem em falta. A classificação que até agora deu melhor resultado é a ideada por Christian que leva em consideração, o peso, a estatura e a capacidade pulmonar. A idade cronologica vem representar um indice de desenvolvimento. A nosso modo de vêr, seria melhor levar em consideração a idade fisiologica, mas esta é algo difficil de obter e portanto complicaria enormemente a utilização das tabelas. O peso e a altura são

fatores ponderaveis e morfologicos e a capacidade pulmonar é um indice funcional. Por meio desta classificação, se obtém o grupamento homogêneo.

A tabela com a pontuação é a da esquerda.

CATEGORIAS

Primeira — até 45 pontos — idade minima 12 anos.

Segunda — de 46 até 58 pontos.

Terceira — de 59 até 72 pontos.

Quarta — de 73 até 83 pontos.

Quinta — mais de 83 (idade maxima 17 anos).

A utilização desta tabela é muito simples e para a classificação se procede da seguinte fórma: supondo que se tem anotado todos os dados referentes a idade, peso, estatura e capacidade pulmonar, primeiro se consulta na tabela a quantidade de pontos que corresponde a idade, depois os de estatura, com continuação os de peso e finalmente os da capacidade pulmonar. Somam-se estes pontos e o total indica o grupo em que devem ser classificados.

MEDIDAS DOS CAMPOS, DAS BALISAS, PESO DAS BOLAS ETC.

Os campos de jogo, para os meninos classificados nas 1.^a, 2.^a e 3.^a categorias, terão as seguintes medidas: maxima 70 × 40 metros, minimas 60 × 35 metros. Para as demais categorias: maximas 91 × 50 metros, minimas 65 × 40 metros.

Para todas as categorias as balisas terão 5 metros de comprimento por 2,20 de altura (medidas interiores). O circulo central terá 7 metros de raio, a área de goal 13m,50 × 4,20 e a área de penalty 30m × 13 metros. A marca para o "penalty kick" deve estar a 9 metros para os meninos de 1.^a, 2.^a e 3.^a categorias e a 10 metros para as demais.

O peso e o tamanho das bolas deverá ser o seguinte: Para as 1.^a, 2.^a e 3.^a categorias: circunferencia maxima 62 cm., minima 59 cm. Peso maximo 300 gramas, minimo 280 gramas. Para os meninos das demais categorias: circunferencia maxima 66 cm. e minima 63 cm. Peso maximo 350 gramas, minimo 310 gramas.

TEMPO DE JOGO E DESCANSOS

O tempo e os descansos correspondentes para as diferentes categorias, poderão ser os seguintes:

| Categoria | 2 periodos de jogos de: | Descanso minimo |
|---|-------------------------|-----------------|
| 1. ^a e 2. ^a | 20 minutos | 15 minutos |
| 3. ^a e 4. ^a | 25 minutos | 15 minutos |
| 5. ^a | 30 minutos | 15 minutos |

Tomando todas essas medidas preventivas o football pôde ser praticado entre menores das idades compreendidas nos limites acima indicados, sem que se produzam excessos. É obvio dizer que para que essas medidas sejam eficazes, torna-se mister cumpri-las estritamente.

EDUCAÇÃO E CULTURA FÍSICA

Palestra no Centro de
Educação Física da
Fortaleza de São João

DR. LOURENÇO FILHO
DIRETOR DO INSTITUTO
--- DE EDUCAÇÃO ---

Se há aspéto pacífico, nas teorias atuais de educação, esse é, sem dúvida, o que salienta a necessidade e a importância da cultura física. E, de tal modo, que ao abar o seu famoso livro, sob o título "Um mais profundo significado da Educação Física", o Dr. Eugen Mathias, singelamente pergunta: "Póde alguém falar hoje da educação física como um problema?"

Contudo, é o mesmo sábio professor de Biologia de Educação Física, na Universidade de Munich, quem responde:

Um simples olhar pelo que publicamos jornais e as revistas convince-nos de que a ginastica e o esporte conquistaram o mundo de assalto. No entanto, só os menos informados poderão acreditar que o problema se ache de todo resolvido. É um grande erro concluir do desenvolvimento dos esportes, da extensão e do número de reuniões e festivais ginásticos, que a educação física, em seu sentido profundo, tenha realmente penetrado no espirito do publico.

A conclusão é feita para a Alemanha, onde a tradição de GutsMuths, desde o seculo 18, vem permitindo desenvolvimento seguro e progressivo. Que diremos nós, no Brasil?

Que temos caminhado, e muito, nos últimos dez anos, especialmente, não há dúvida alguma. E, si houvesse dúvida, aqui apontaríamos esta soberba instituição, de que tanto é licito esperar, em beneficio da causa da educação e do reerguimento da raça. É certo também que um grande número de pessoas vêm praticando a ginastica e o esporte, e que esse número dia a dia aumenta, tanto nas cidades como no campo. As grosseiras métras de futebol, que já hoje encontramos, nos mais distantes pontos do sertão, em fazendas e povoados, demonstram eloquentemente que temos caminhado, ao menos, no terreno desportivo. Para isso, tem concorrido evidentemente a imprensa e o cinema, com a sugestão de sua propaganda. Mas no terrêno da simples ginastica o mesmo não se tem dado. A propria resistencia social é maior. Ainda há dez anos, não foi sem dificuldades que intentámos introduzir os exercicios físico, nas escolas públicas de um dos grandes, e dos relativamente mais cultos Estados do Norte. A ginastica "sêca", como então a chamavam os roceiros do interior, por corruptela

de suêca, deu motivo até à composição de uma comedia da lavra de um dos mais brilhantes teatrologos do Estado. Não chegou a chegar a essa fase de propaganda extensiva da ginastica nas escolas públicas, já perfeitamente vencida por outros países, mesmo dos nossos vizinhos, como o Uruguai, para não deixar de citar o primeiro dos países americanos que criou um "Serviço Nacional" de cultura física.

Na realidade, o problema da educação física não se resume na ginastica e no esporte, por um certo número de crianças, de moços e de adultos. Naquêl sentido "profundo", de que ha pouco nos falava Eugen Mathias, ela interessa á cultura integral da personalidade e decorre, podemos dizer, da propria filosofia de povo, de sua compreensão da vida do valor e do destino do homem. Não acreditamos exagerar insistindo em que a educação física implica, realmente, as mais altas questões filosoficas. É a historia quem não ensina. A *cong-fú*, já apregonda pelo fundador da dinastia dos Chang, dois seculos antes de Cristo, na China, decorria da concepção de

Confucio, sobre a unidade do sêr humano. E nos livros santos dos Indús que encontramos também os preceitos relativos aos exercicios, ás massagens e á maneira de respirar. Na Grecia Antiga, o caráter politico, atlético e militar é que domina. Volvido o periodo áureo, vemos que foi a separação da cultura, do corpo, da do espirito, que marcou, meio seculo antes de nossa era, o declínio dos costumes. E foi ainda, na Idade Média, a concepção filosofica da época, com o seu espiritualismo exagerado, que relegou a educação física ao abandono, sob o fundamento que o corpo era o maior inimigo da alma...

No inicio do seculo 16, iniciam-se as primeiras tentativas de reação, mas só realmente no seculo 18, a cultura física volta de novo a ser considerada como uma necessidade de educação, mas ainda assim, para os admiradores da cultura classica, ou sejam os "Humanistas".

Só dos meados do seculo passado, para cá, é que se generalisa o movimento, para crear em nossos dias e penetrar, profundamente, na consciencia popular de algumas nações. A principio, dominavam-no ainda idéas simplistas, como o da realização da idéa anatomica, e da imitação dos modelos atléticos da antiguidade. Hoje, com bases mais solidas, que a ciencia dia a dia lhe vai fornecendo, a cultura física vem se afasta dos problemas gerais da educação, nem apresenta, por si mesma, finalidade absoluta ou independente. Nenhum educador, qualquer que seja o ramo em que exercite o seu mistêr, poderá ignorar os fundamentos em que ela agora assenta e se expande, consagrando os ideais de saúde, de equilibrio e de harmonia, em que a concepção do respeito ao corpo se apresenta irmanada ao do cultivo da personalidade integral.

Na verdade, não se póde hoje falar de uma educação física, de uma educação intelectual e de uma educação moral, como si fossem coisas distintas, completamente separadas. Si, de um lado, aspêtos particulares, e necessidades materiais de instalação podem exigir separação, didatica de aulas e exercicios por outro lado, nenhum educador o será, de fato, si não tiver presente a unidade do sêr humano, como já lembrava Confucio e as mutuas interdependencias dos estímulos ou influencias educativas, dirijam-se elas ao corpo, á inteligencia ou aos sentimentos.

De fato, que visa a educação?

No complexo de suas teorias antigas ou modernas, vamos encontrar sempre uma destas noções que lhe servem de base: 1) a de desenvolvimento; 2) a de adaptação; 3) a de aperfeiçoamento. Em sua própria etimologia, o termo educação inclui a primeira: **ex-ducere**, conduzir para fóra, desenvolver. Agindo sobre a criança ou adolescente, que cresce e expande as suas aptidões e capacidades, temos, antes de tudo, a convicção de que a desenvolvemos, de que lhe favorecemos o surto de vida que encerra. No entanto, não basta desenvolver. Fenômeno eminentemente social, a educação, — que se processa num determinado tempo e num determinado meio para servi-los, — exige mais desenvolvimento livre, um trabalho de **adaptação** ou de **ajustamento**.

Este segundo aspecto aproveita, por certo, o desenvolvimento de aptidões e capacidade, mas tanto quanto permite **desenvolver**, exige também repressão ou não desenvolvimento de certas tendências ou impulsos. E por quê? Porque a adaptação ou ajustamento se faz sempre segundo um sentido de **aperfeiçoamento**, de melhoria de costumes ou de idéas, de instituições sociais, de organização do trabalho, de renovação constante de processos de vida. Parece-nos que desenvolver, ou **não desenvolver**, será um simples meio, condicionado pelo quadro de adaptação ou ajustamento social. E como as sociedades não se perpetuam, por processos de cristalização, mas apenas se continuam, numa permanente reconstrução da existência — o sentido de aperfeiçoamento se torna tão necessário á função educativa, quanto qualquer dos dois outros aspectos.

Observemos, agora, que a cada um deles corresponde, de modo claro, ás necessidades imperativas da existência humana. Ao primeiro, a de viver, pois só si desenvolve o que está vivo, o que mantém forças para expandir-se e crescer. Ao segundo, o de viver em sociedade, para o grupo social em que a criança se torna verdadeiramente humana, com a aquisição da língua, dos quadros gerais de pensamento e de sentimento, com a consciencia da comunidade familiar, vicinal, e nacional, por fim. Animando todo esse trabalho, o esforço de viver melhor, que caracteriza a todos os homens bem nascidos. E' assim o aspecto moral, ou si se quizer, o aspecto filosofico, por excelencia.

Debatendo estes aspectos, dentro dos quais realmente se pôde encerrar o fenómeno educativo, autores ha que se esforçam no sentido de reduzi-los uns aos outros. E, assim, procuram demonstrar que o último deles, o aspecto moral, não é sinão uma condição de harmonia ou equilibrio da vida do grupo, razão pela qual devemos considerá-lo apenas como um limite de vida em sociedade. Mas, uma vez assim reduzido esse aspecto moral ao equilibrio social — proclamam outros que devemos aplicar o mesmo pensamento em relação aos dois aspectos anteriormente citados. Si a vida moral é apenas uma condição de vida em sociedade, convenhamos também em que esta última não é mais também do que uma condição da vida humana. Tudo, pois, se deve reduzir a um simples aspecto, o **biologico**, que nos dá a razão de existir. E este, sim, é irreduzível, pois não seria possível imaginar educação sem a vida. Educação, pois, é vida, em continuo esforço para manter e desenvolver-se.

Aceitemos ou não a redução proposta, o que é certo é que o aspecto biologico é fundamental. Mesmo que não prescindamos dos demais, para responder a objeções, diremos que a educação é como um triangulo, a que a retirada de um dos lados não tornará um triangulo menor, mas outra figura. O aspecto biologico se representará, queiramos ou não, como a base de toda a construção.

Em qualquer das hipoteses, teremos que aceitar

não só a importancia, mas a necessidade da cultura física, ou seja da defesa, da conservação e do desenvolvimento da vida.

Insistimos sobre idéas bem conhecidas de todos, mas necessarias ao desenvolvimento do tema que nos propuzemos.

Que é educação física?

A resposta mais simples seria esta: movimento. O movimento é o primeiro trabalho dos musculos, e é no movimento, e pelo movimento, que a cultura do corpo se faz. Ora o trabalho muscular implica em maior suprimento sanguineo. Maior suprimento sanguineo em actividade crescente da circulação, na parte do corpo em que o movimento se dá. Pesquisas experimentais nos demonstram que o movimento, obrigando os capilares a um maior esforço de trabalho, acaba por fortalecer-lhes os tecidos. Torna-se assim, não só uma mais rica corrente sanguinea, como também uma mais fechada a rede ou malha, no sistema capilar. Desde que os movimentos se tornem gerais e regulados, isso condicionará de modo favoravel a circulação geral e, pois, a alimentação de todos os órgãos, tanto quanto a eliminação dos residuos, o que explica porque a educação física se torna a fonte de vigor, saúde, equilibrio, humoral e resistencia.

Mas não é só. O musculo só pôde mover o corpo por intermedio das alavancas ósseas, em que está inserido. A transmissão desse movimento do musculo para o esqueleto se dá pelos tendões, que, numa imagem grosseira, mas expressiva, poderíamos comparar com uma de nossas mãos ao segurar um objeto. O fato de prender e segurar transmite para o esqueleto uma ação não apenas mecanica, mas de excitação biologica também. De um lado, pôde produzir crescimento do osso, em comprimento e volume; de outro lado, torna possíveis as mudanças em sua propria estrutura, na localização e número de fibras, de acôrdo com as solicitações do esforço muscular, desde que suficientemente energicas e repetidas. Podemos reconhecer esses efeitos, nas deformações ósseas, produzidas pelos movimentos continuos e prolongados dos mesmos órgãos, a que certas profissões obrigam. Essas deformações profissionais revelam, num sentido negativo é certo, toda a influencia que a ação muscular pôde ter sobre a modelação do corpo humano, si assim nos podemos exprimir.

Ainda mais, a ação constante dos musculos exerce uma grande influencia sobre a posição dos ossos, uns em relação aos outros. Ora a estrutura geral do aparelho humano é determinada pela posição, forma e estrutura do esqueleto. Si posições viciosas, ou exercicios mal conduzidos hipertrofiam certos musculos, sem o desenvolvimento compensatorio de seus antagonistas, verificamos defeitos, tão frequentes, por exemplo, para com os omoplatas, entre as nossas crianças e adolescentes.

Com estas observações, conhecidas de todos vós, estamos aqui apontando apenas as influencias biomecânicas do exercicio físico. Por elas temos os meios de influir na estrutura óssea, na posição relativa das peças do esqueleto e, desse modo, até determinados limites, no conjunto da forma do corpo.

Mas ha a considerar ainda, que o maior suprimento sanguineo, que o exercicio acarreta, produz uma aceleração nas trocas do metabolismo: elevação da taxa do oxigenio consumido, e do ácido carbonico exalado, super-atividade da exalação periferica e das trocas materiais intersticiais. Por outro, a ventilação pulmonar tende a crescer com as exigencias dessa aceleração do metabolismo. As pesquisas modernas demonstram, cada vez mais claramente, que todo esse trabalho bio-quimico se dá segundo um ritmo

certo, que convém estudar particularmente, sinão em cada individuo, ao menos nos tipos representativos d'esses individuos. E' o esforço de todo um novo ramo da biologia, a bio-típologia, que dia a dia se enriquece com novas conclusões úteis á medicina em geral, á psiquiatria, á educação física, á orientação profissional. Por essas investigações, e pela determinação dos indices de cada educando, poder-se-á chegar a uma consideravel precisão de dosagem do exercicio, com previsão segura de seus resultados, na maioria dos casos.

Estas considerações, de ordem geral, bastariam para demonstrar que, uma vez melhorado o metabolismo, todos os organs se viriam a beneficiar, e, assim tambem o sistema nervoso. A maior irrigação sanguínea, o efeito trofico, tão simplesmente, já seria apreciavel e benéfico. Resta considerar, porém, a importância dos exercicios físicos sob o ponto de vista psicologico, propriamente dito.

Já do ponto de vista da psicologia classica se reconhecia essa importancia, afirmando-se, com Ferri por exemplo, que "a energia do movimento está em relação com a sua representação mental", e entendendo-se assim, que nenhuma atividade seria mais propicia para a criação da energia individual do que a do exercicio físico, adequado e bem regulado. Hoje, pretende-se ir mais longe, afirmando-se que todas as representações mentais não advém sinão dos movimentos, da ação externa, ou do comportamento. Numa conhecida formula, que convém lembrar, não se rotularia mais o homem de **homo sapiens**, mas sim de **homo faber**, por isso mesmo. Repete-se Anaxogoras dizendo-se "que o homem pensa por que tem mãos". Dado que assim seja tanto quanto o pensamento possa influir sobre o movimento, o movimento influirá tambem sobre o pensamento.

Aliás já William James nos demonstrava, com a sua ainda discutida teoria das emoções, que o funcionamento geral dos órgãos é que nos levaria a sofrer a influencia desta ou daquela emoção, ou, por outras palavras que a influencia organica é capital sobre o sentimento e o pensamento.

Pondo de lado qualquer teoria exclusiva, o que a experiencia nos está a patentear quotidianamente é que o cultivo do físico ensina a perseverança, a tenacidade, assim como melhora a capacidade de observação, a decisão, e a resistencia moral. Observações scientificas nos esclarecem tambem que, em relação a grandes grupos, as creanças mentalmente superiores, apresentam força muscular superior a de creanças menos dosadas de inteligencia. O exercicio do corpo não é só um exercicio dos musculos, diz Dubois Raymond, mas ainda um exercicio da substancia cinzenta do sistema nervoso.

Comentando este pensamento, já aconselhava Paul Adam que ensinássemos a viver bem, a viver sadiamente, de corpo e de alma, pelo movimento.

A emoção cresce ou decresce com o movimento. O papel do gesto é consideravel na formação moral, e os exercicios físicos regulam os gestos, multiplicando-lhes os efeitos. Demos ás creanças os movimentos que valem a energia, a força, a coragem no perigo, a alegria no triunfo, a segurança do caráter, que nos preparam o excitamento e as emoções correspondentes; e evitemos os movimentos opostos, que nos levam ás emoções debilitantes e penosas...

Aos exercicios e aos esportes, -- a conclusão é ainda de Paul Adam -- podemos pedir, pois, em nome da ciencia, e bem estar, e mais do que isso, o aperfeiçoamento intelectual e moral.

Na verdade, o homem são, cultivado fisicamente e preparado pelas qualidades do caráter, tem por via de regra, uma predisposição inata para a moral. A tendencia para o mal é, as mais das vezes apanagio das organizações doentes. A saúde, as qualidades morais e a coragem eram três coisas que, já na velha concepção grega andavam juntas, lembra Fernando de Azevedo. Porque o corpo, como já observava Rousseau, obedece quando é forte; quando é fraco, comanda.

Na concepção de hoje, pois, a cultura física de modo algum se apresenta desligada dos problemas gerais da educação, mas ao contrario, toda ela se envolve dos mesmos ideais de desenvolvimento, de adaptação social e de aperfeiçoamento. A idéa capital não é a de formar atletas nem a de produzir monstros. Porque si o desenvolvimento mental, sem equilibrio físico produz neurastenicos, o desenvolvimento físico, como preocupação exclusiva e absorvente não formaria homens equilibrados. O gosto pelo esforço, a resistencia e o vigor físico, a disciplina dos nervos e dos musculos, sob o dominio dum caráter viril e duma inteligencia esclarecida -- este, sim, deve ser o ideal, necessario a todas as profissões, a todas as classes sociais, a ambos os sexos e a todas as idades.

Ora, outro não é o ideal d'este centro de Educação Física, em que tenho a honra de falar-vos. A sua propria historia, que é, em resumo uma campanha serena, mas porfiada, de mais de dez anos seguidos, por parte de um pugilo de bravos officiais de nosso glorioso Exército -- comprova a elevação moral, o ardor patriotico, a abnegação social de seus propugnadores. A obra inestimavel d'este Centro não é uma simples obra de força; é uma obra de fé. Ha aqui, viva e equilibrada, sem esperanças pueris, mas sem faceis desenganos, uma instituição nascente que necessita expandir-se por todo o paiz, para beneficio de nossa raça, não apenas do ponto de vista da hygiene e da defesa da saúde -- mas, sim, tambem em beneficio da obra da educação integral de nossos patricios.

Em todos os paizes, onde a educação física se apresenta difundida, respeitada e como um serviço social, começou-se por estabelecer centros de formação de instrutores da especialidade, de verdadeiros educadores, não apenas de ginastas mas ou menos habeis. E o exemplo d'esses mesmos paizes tem demonstrado tambem quanto pôde ser precioso o contingente das forças armadas, já devotadas, pelo seu mistér, ao cultivo da saúde, da coragem, da decisão pronta, da disciplina. No Brasil, a nenhuma instituição se entregaria melhor esta causa; e, dentro dela, a este grupo valoroso que, silenciosamente, mas convictamente e perseverantemente, aqui vem tralhando as bases da reconstrução futura de nossa raça.

Com efeito, tal é o ambiente de sadio entusiasmo, e de superior orientação técnica d'este Centro, que ninguem passará por elle sem levar, acêsa no coração, a chama vivificadora de um ideal de verdadeira educação!

Bem haja os que o promoveram e bem haja os que o mantêm, para gloria do Brasil, que todos acariciamos.

EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR

Organização de um Exame Físico

Cap. ORLANDO EDUARDO SILVA

Vejamos como se deve proceder para a realização corrêta do exame físico da 3.^a Parte do Regulamento Francês, com a observação fisiologica correspondente e sem que os executantes percam muito tempo, e tenham interrupções grandes, depois de iniciado o exame.

Antes de tratar verdadeiramente do exame o instrutor e o médico farão a exclusão dos elementos incapazes de realizá-lo, baseados nas observações feitas na 16.^a semana. (Ficha e prova funcional).

A organização do exame consta de:

- I — Seleção dos instruendos.
- II — Divisão dos mesmos em turmas de 25 a 30.
- III — Organização de relações.
- IV — Programa de execução do exame e da observação fisiologica.
- V — Designações dos medicos, instrutores, monitores e auxiliares.
- VI — Material necessario — Preparação.
- VII — Materialisação da organização — Conca-tenação.

I — **Seleção dos instruendos** — De acôrdo com os estudos feitos pelo médico na ficha fisiologica e com os resultados da prova funcional serão excluidos os elementos incapazes e os que vão realizar o exame, detidos no quartel até sua realização, gosando assim do necessario repouso, e sem serem escalados para serviços noturnos.

II — **Divisão dos mesmos em turmas** — O instrutor dividirá em seguida os instruendos em turmas de 25 a 30 homens as quais designará por A, B, C, D (no maximo cada instrutor terá 120 homens).

III — **Organização de relações** — Serão organisadas relações:

- a) para as provas.
- b) Para a observação fisiologica.

a) As relações das provas terão os modelos:

- 1 — Corrida velocidade — 100 metros. Carregar e transportar.
- 2 — Salto em extensão. Lançamento de granadas.
- 3 — Trepar na corda.
- 4 — Salto em altura.
- 5 — Corrida de 1.500 metros.

b) As relações para a observação fisiologica terão o modelo 6.

IV — **Programa de execução do exame** — O instrutor organisa um quadro como o exemplo do modelo 7.

Como se vê pelo programa, uma vez iniciado o exame, o executante só tem as pausas necessarias ás provas fisiologicas e ao repouso entre uma e outra, e executa todas isoladamente sem espirito de competição possivel.

A sessão preparatoria foi suprimida atendendo que se a fosse dar a toda turma em conjunto, os úl-

timos executantes já não estavam sentindo o seu efeito, dada a cada um antes da 1.^a prova, iria alterar a prova fisiologica, como já tivémos ocasião de observar.

A prova de 1.500 metros está prevista para ser realizada isoladamente, em vista de, em turmas, ser impossivel o contrôle fisiologico de suma importancia, nesta prova onde o trabalho do coração mais se evidencia que nas outras observadas. Além disto, em turmas, seria mais difficil a cronometragem e haveria mais espirito de competição.

Vejamos agora como executar o programa, suposta já feita a preparação material, exposta mais adiante.

2.^a Feira — ás 5,45 horas, todos os auxiliares deverão estar a postos com tudo preparado. Ás 6 horas o Dr. X, que possui uma relação do modelo 6, examina o 1.^o executante, dá-lhe escrito num papel o seu pulso. O Sgt. M, que possui uma relação do modelo 1 e tem escrito, na mesma, a hora de saída de cada um, com escalonamento de 3 minutos, coloca o 1.^o corredor ás 6,10 na pista. O Ten. F, colocado na chegada, dá um silvo de apito, advertindo que vai sair 1 corredor, dá a saída com um gesto do braço, marca o tempo do corredor e registra-o numa relação modelo 1, bem como a maneira por que o homem saiu (em pé ou agachado). Uma vez transposta a linha de chegada o corredor encaminha-se para a mesa onde está o Dr. Y, que o examina, no tempo maximo de 3 minutos, o pulso tomado em 1 minuto, os movimentos respiratorios em 30 segundos, a apnéa no tempo restante. O corredor apresenta-lhe o papel em que o Dr. X escreveu seu pulso, si o acrescimo fór anormal, o médico suspende a execução. O registro é feito numa relação de modelo 6. No momento que o corredor chega, o auxiliar do Dr. Z cujo relógio deve estar aferido pelos outros utilizados no exame, assinala ao mesmo Dr. a hora em que o homem deve ser pelo mesmo examinado (cinco minutos depois da chegada) este exame tambem dura 3 minutos no maximo. O Dr. Z, registra suas observações numa relação modelo 6.

O auxiliar do Dr. U, que tambem possui um relógio aferido, toma nota da hora em que chegou o corredor e 10 minutos após o mesmo deve ser examinado pelo Dr. U, que procede, como o Dr. Z. Caso a observação de um elemento com o Dr. Y demore mais de 3 minutos, o Ten. F fará um sinal para o Sgt. M, retardar a saída do seguinte.

Uma vez terminada a observação fisiologica o executante se encaminha para o local do salto em altura onde se encontra o Sgt. N com 2 auxiliares, para revolver o terreno e colocar os sarrafos. Executam saltos nas alturas de 1m,10, 1m,15, 1m,20, 1m,25, tendo direito em cada altura a 3 tentativas (considera-se tentativas ter corrido para o sarrafo e levantado o corpo do sólo). Os resultados são anotados numa relação modelo 4, em que se assinala em cada altura as tentativas por traços verticais (I).

Terminado o salto em altura, depois do necessario repouso, o executante se dirige para o local onde se acha a corda, no minimo colocada a 6 metros de altura, e tendo marcada a tinta branca em traços bem nitidos, uma gradação de 0m,50 em 0m,50. O educando segura a corda com os braços esticados sobre a cabeça e a partir deste ponto deve subir 4m,50 e uma vez chegado no vertice da corda, tomar apoio na barra em que a mesma estiver presa, a qual deve ser bastante forte para aguentar o peso e propria para o apoio, sem arestas vivas, e de grossura rasçavel. Si porventura a corda não tiver 4m,50, mede-se ou lê-se na corda, quanto vai da mão do executante ao alto, vê-se quanto falta para 4m,50, diz-se-lhe então qual o ponto da corda até onde deve descer com auxilio dos pés para novamente subir e tomar apoio.

Esta prova será dirigida pelo Ten. G. auxiliado pelo Sgt. O. e o resultado registrado numa relação modelo 3.

O terreno sob a corda deve ser revolvido como o de uma caixa de salto, a corda bem firme e a travessa forte.

Saindo escalonados de 3 em 3 minutos, si houver disciplina de trabalho, ás 7,15 deverá sair o último homem da turma A e ás 7,30 pôde ser iniciado a turma B, cujo último homem iniciará ás 8,45 e terminará ás 9,15.

3.^a Feira — Neste dia será realizada a 2.^a parte do exame. Da mesma forma que no dia anterior, ás 5,45, todos se devem encontrar a postos, com todo o material pronto.

Às 6 horas o Dr. X, que se encontra na saída procede a observação do 1.^o homem da turma A, da mesma forma que no dia anterior.

Às 6,10 o Sgt. M dá a saída ao mesmo, o Ten. F marca o tempo. O percurso deve ser feito em 50 ms. ida e volta para evitar o transporte do saco, a todo momento, para isto nos 50 metros deve ter um auxiliar para verificar si o corredor atinge a linha. Registra-se o resultado numa relação modelo 1. Os medicos Y, Z e U, ao envés de se collocarem depois de 100 metros como no dia anterior, devem ficar na saída, no lado direito, para poderem observar o executante, da mesma forma que o fizeram nos 100 metros. Os auxiliares dos Drs. Z e U marcando o tempo de 5 a 10 minutos após a chegada em que os individuos devem ser examinados.

Terminada a observação fisiologica o executante dirige-se para o local de arremesso de granadas, onde se encontra o Sgt. N na linha de arremesso, o Sgt. P, e o auxiliar na zona de queda onde se acha traçada á cal uma linha distante 35 metros da de arremesso.

O individuo lançará 3 granadas, o Sgt. P assinala com bandeirinhas de arremesso e depois mede-os com auxilio do Sgt. N. O auxiliar recolhe as granadas ao local do arremesso. Os resultados são escritos numa relação modelo 2.

Acabada esta prova, depois do necessario repouso, o executante dirige-se para o local do salto em extensão, onde se encontram os Sgts. O e R, munidos de 1 trena, e 2 auxiliares, com 1 ancinho, 1 enxada 1 rodo, afim de revolver a alisar a caixa. Com o fim de evitar as "entorses", provenientes do apoio na borda da caixa, deve ser marcada uma linha a 1 metro da mesma e aquém da qual deve ser feito o salto. O saltador saltará á vontade tendo direito a 3 tentativas e seu salto deverá ser marcado, do último apoio á marca deixada pelo seu corpo, mais proxima do mesmo. Os sgts. devem a cada salto mandar alisar a caixa, e quando estiver endurecida revolvela para evitar "entorses" e contusões. O resultado será registrado numa relação modelo 2.

4.^a Feira — Será realizada a última prova do exame, corrida de 1.500 ms.

A observação fisiologica será realizada da mesma forma que nos dias anteriores, o Dr. X, colocado na saída e os outros na chegada. As saídas serão dadas com o escalonamento de 3 minutos, sendo necessario pelo menos 3 cronometros para a tomada dos tempos, pelos Sgts. N, O, P. O Sgt. M dará a saída, o Ten. F com o auxilio do Tent. G regula a passada dos homens dando-lhes indicações, de acôrdo com os tempos observados no seu cronometro e com o conhecimento da pista.

Os medicos devem, á passagem dos corredores, procurar observá-los. Si porventura os sinais característicos de fadiga si mostrarem e o corredor empalidecer, o médico deve suspender a realização da prova.

O instrutor em sessões anteriores procurará dar aos instruendos a passada com que devem correr para realizar 6m,30 s., sem prejuizo proprio.

Na 5.^a, 6.^a e sabado, proceder-se-á com as turmas C e D da mesma forma que com as turmas A e B.

Caso só disponha de duas turmas A e B é conveniente realizar o exame de uma as 2.^a, 3.^a e 4.^a e depois o da outra pela necessidade de auxiliares.^o

V — Designação de medicos, instrutores e auxiliares — Como se vê pelo programa de execução é necessario dispôr de:

- 4 medicos — em todos os dias (X, Y, Z e U).
- 2 — instrutores — em todos os dias (F e G).
- 3 sargentos no 1.^o dia, 5 no 2.^o e 4 no 3.^o (M, N, O, P, R).
- 2 cabos auxiliares dos medicos — em todos os dias.

Soldados-auxiliares -- 2 no 1.^o dia e 5 no 2.^o.

Em regra as unidades não dispõem de 4 medicos, no maximo, possuem 1 medico e 1 farmaceutico, será conveniente então reunir duas unidades vizinhas para execução do exame e utilizar os medicos, se forem 2, um na saída e outro na chegada, sendo que os dois exames de 5 e 10 minutos depois podem ser executados por officiais com algum habito de tomar pulso e contra os movimentos respiratorios, pois a apnéa qualquer um observa. O pulso deve ser tomado em frações de 15 segundos de modo a dar alguma indicação sobre o ritmo.

A designação dos elementos será feita no quadro n.^o 7, que deve ser distribuido aos mesmos para que verifiquem a sequencia do exame e procurem não perturba-lo e realisá-lo no tempo preciso.

VI — Material necessario — Preparação — O resultado do exame depende da conduta dos medicos, instrutores e auxiliares e da preparação material que deve ser feita com cuidado e bastante antecedencia para evitar atrasos e accidentes.

Vejamos assim em que consistirá a preparação material:

1.^o — Instalações — a) Uma pista de grama ou terra, marcada com linha de cal num perimetro de 200 a 400 ms., com raio superiores a 30 ms., de acôrdo com as instruções do folheto "construção de pista".

b) Uma caixa de saltos para extensão e uma para altura, ou então uma para os dois saltos, tendo na parte de salto em altura uma mistura mais frouxa.

c) Um local para arremesso de granadas, terreno plano em que serão marcadas 2 linhas paralelas, distantes 35 ms.

d) Uma pista réta de 120 ms., com uma linha marcada de 50 ms.

e) Um local onde se possa collocar uma travessa horizontal e prender na mesma a corda preparada como atraz foi dito.

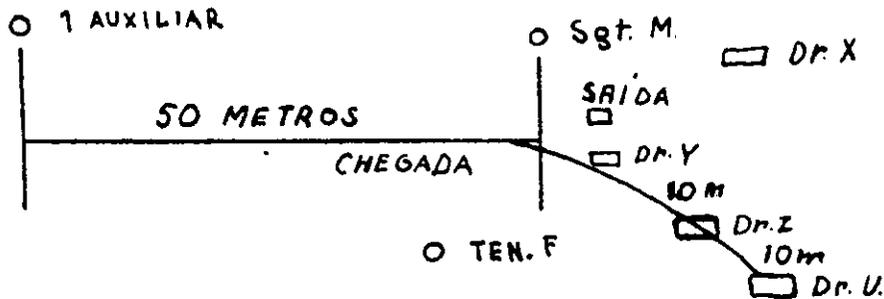
1.º DIA

2.º — Material movel (segundo programa).— a) Obs.— Com o Dr. X — Uma mesa pequena, 1 cadeira, 1 cronometro-relogio, 2 lapis, pequenos pedaços de papel, relações (modelo 6) com os nomes dos executantes, 1 termometro.

Corrida de 100 ms. Pista marcada.
Com o Ten. F.— Relações do modelo 1 com o nome dos executantes, 2 lapis, 1 pranchêta de madeira, 1 cronometro, 1 apito com que indicará a todos a saída do novo homem.

Com o Stg. M — Um relógio aferido pelos demais, 1 relação modelo 1, onde assinala o escalonamento das saídas de 3 em 3 minutos.

b) Obs.— Com o Dr. Y — Uma mesa pequena e 1 cadeira colocada a 10 ms. da chegada, relações



modelo 6, 2 lapis, 1 cronometro-relogio.

c) Obs.— Com o Dr. Z — Mesmo material do Dr. Y, a mesa colocada a 20ms. da chegada, auxiliar 1 cabo, 1 relógio aferido, 1 relação modelo 1, onde assinalará a hora da chegada.

d) Obs.— Com o Dr. U — Mesmo material do Dr. Y.

Auxiliar — mesmo material do Dr. Z.

Salto em altura.

Preparo da caixa, revolver a mistura de areia e serragem, tornando-a bem frouxa, 2 postes para saltos graduados de 5 em 5 centímetros, com as cavilhas para o interior (vide instruções para construção no folheto especial) 6 sarrafos regulamentares, 1 bastão graduado até 1m,30, para medida exata da altura no centro do sarrafo.

Com o Sgt. N — Uma relação modelo 4 com o nome dos executantes, 1 pranchêta de madeira, 2 lapis. Com um dos auxiliares — 1 ancinho, 1 rodo, 1 enxada para alisar o local do impulso e revolver a caixa.

Trepar — Revolver o terreno sob a corda e pôr areia.

Com o Sgt. O — Uma relação modelo 3, 1 pranchêta de madeira, 2 lapis.

O Ten. G — dirigirá a prova, o sgt. anotará.

2.º DIA

a) Obs.— Como no dia anterior, sendo que o executante antes de iniciar a prova entrega o papel em que está escrito o pulso ao Dr. Y.

Carregar e transportar — Um saco de acôrdo com as prescrições do regulamento, duas linhas distantes 50 metros.

Com o Ten. F — Uma relação modelo 1, 1 pranchêta de madeira, 2 lapis, 1 cronometro, 1 apito.

Com o Sgt. M — 1 relação modelo 1, 1 relógio aferido. Os dois auxiliares servem para transportar o saco, de chegada (direita) por saída (esquerda).

b)-c)-d) Obs.— Como no dia anterior, modificando tão sómente a colocação que será na saída, que coincide com a chegada (vide croquis).

Lançar — 10 granadas.
Com o Sgt. N — 1 relação modelo 2, 1 pranchêta de madeira, 2 lapis e 1 trena.

Com o Sgt. P — 6 bandeiras de arremesso.
O auxiliar transportará as granadas para a linha de arremesso.

Salto em extensão.

A caixa deve estar frouxa, alisada e no mesmo nível da pista de impulso, com a linha marcada a 1 metro da borda.

Com o Sgt. O — 1 relação modelo 2, 1 pranchêta de madeira, 2 lapis.

Com o Sgt. R — Uma trena.

Com um dos auxiliares — 1 ancinho, 1 enxada, 1 rodo.

O outro auxiliará o Sgt. R — na medida dos saltos.

3.º DIA

a)-b)-c)-d) — Obs.— Mesma da 2.ª feira, variando as colocações das mesas dos Drs. Y, Z, U, com a chegada.

Ten. F — 1 cronometro para regular a passada dos executantes.

Sgt. M. — 1 relação modelo 5, onde assinalará as horas das saídas, 2 lapis, 1 relógio aferido, 1 pranchêta de madeira.

Sgt. N, O, P — relações modelo 5, onde assinalarão as voltas dadas pelos concurrentes, 1 cronometro cada um.

O Ten. G. — auxilia ao Ten. F.

VII — Materialisação da organização — O instrutor organizará um croquis (mod. anexo) em que prevê colocação de material e todas as outras disposições contidas nas presentes instruções.

Nas relações escreverá a lapis o nome dos instrutores a utilizar nas provas, auxiliares e material.

Exemplo do croquis — abaixo.

1.º dia turmas — A e B.

Idênticos croquis devem ser organizados para os 2.º e 3.º dias, e de acôrdo com êles o instrutor verificará antes de iniciar o exame, si tudo está em ordem.

O médico chefe fará ainda comparecer á execução um enfermeiro com uma caixa de socorros de urgencia.

1.º GRUPO DE ARTILHARIA DE COSTA

(Modelo 1)

Exame Físico

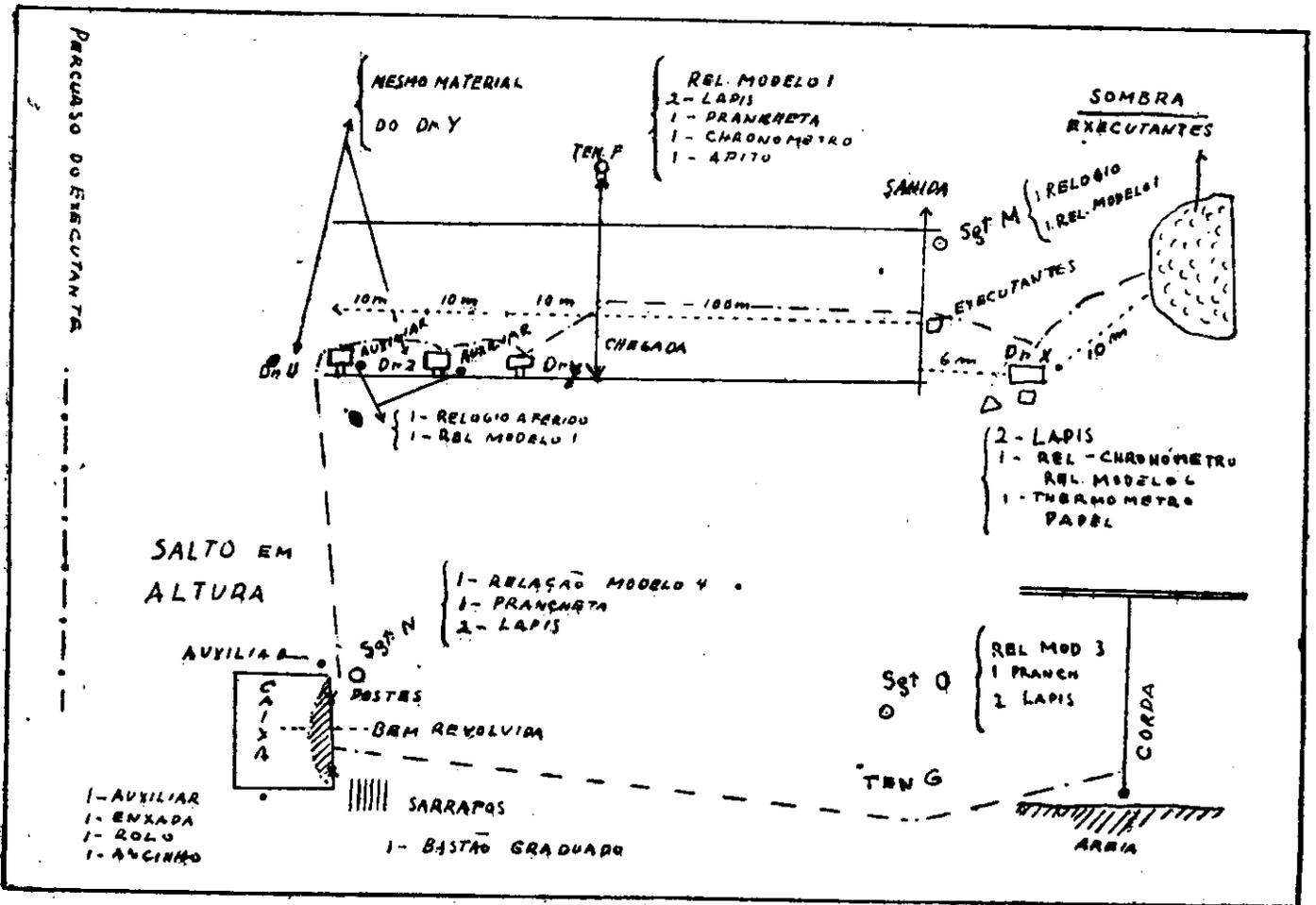
Prova.....

TURMA.....

| Nomes | Sahida (Modo de sahir) | Tempo | Obs. |
|-------|---------------------------|-------|------|
| | | | |

Rio de Janeiro.... de..... de 193..

Instrutor.



1.º GRUPO DE ARTILHARIA DE COSTA
Exame Físico (Modelo 2)

Prova.....
Turma.....

| Nomes | 1.º | 2.º | 3.º | Melhor | Obs. |
|-------|-----|-----|-----|--------|------|
| | | | | | |

Rio de Janeiro.... de..... de 193..

Instrutor.

1.º GRUPO DE ARTILHARIA DE COSTA
Exame Físico (Modelo 3)

Prova Subida na corda
TURMA.....

| Nomes | Altura | Apoio | Obs. |
|-------|--------|-------|------|
| | | | |

Rio de Janeiro.... de..... de 193..

Instrutor.

1.º GRUPO DE ARTILHARIA DE COSTA
Exame Físico (Modelo 4)

Prova Salto em altura
TURMA.....

| Nomes | 1 ^m ,10 | 1 ^m ,15 | 1 ^m ,20 | 1 ^m ,25 | Obs. |
|-------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------|
| | | | | | |

Rio de Janeiro de de 193..

Instrutor.

1.º GRUPO DE ARTILHARIA DE COSTA
Exame Físico (Modelo 5)

Prova Corrida de 1.500 metros (..... voltas)
TURMA..... Data..... Hora.....

| Nomes | Tempo | Voltas | | | | | | | | | | Obs. | |
|-------|-------|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

Rio de Janeiro.... de..... de 193..

Instrutor.

1.º GRUPO DE ARTILHARIA DE COSTA
Exame Físico (Modelo 6)

MOMENTO..... Prova.....
TURMA.....

| Nomes | Hora | Pulso | Movimento respiratorio | Apnéa | Obs. |
|-------|------|-------|------------------------|-------|------|
| | | | | | |

Rio de Janeiro.... de..... de 193..

Instrutor.

Quadro de execução do exame físico, e observação fisiológica

(Modelo 7)

| | 6 hs. | 6h,10 m. | 6h,10m14s. | 6h,15 | 6h,20 m. | 6h,25m. | 6h,40m. | 7h,30 m. | 7h,40m. | 7h,40m.14s. | 7h,45m. | 7h,50m. | 7h,55m. | 8 h.s |
|-----------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--|---|--|---|
| 2.ª Feira | Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. X. | 100 ms. 1.º da T. A. Ten. F. Sgt. M. | Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. Y. | Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. Z. 1 auxiliar. | Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. U. 1 auxiliar | Salto em altura 1.º da T. A. Sgt. N. 2 auxiliares | Trepar na corda 1.º da T. A. Ten. G. Sgt. O. | Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. X. | 100 ms. 1.º da T. B. Ten. F. Sgt. M. | Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. Y. | Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. Z. 1 auxiliar | Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. U. 1 auxiliar. | Salto em altura 1.º da T. B. Sg. N. | Salto em extens. 1.º da T. B. Sgts. O. R. 2 auxs. |
| 3.ª Feira | 6 hs. | 6h,10m. | 6h,10m.30s. | 6h,16m. | 6h,21m. | 6h,25m. | 6h,40m. | 7h,30m. | 7h,40m. | 7h,40.30s. | 7h,46m. | 7h,51m. | 7h,55m. | 8 hs. |
| | Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. X. | Carregar e transportar 1.º da T. A. Ten. F. Sgt. M. 2 aux. | Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. Y. | Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. Z. 1 auxiliar. | Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. U. 1 auxiliar. | Lançar 1.º T. A. Sgt. N. 1 auxil. | Salto em extens. 1.º da T. A. Sgts. O. R. 2 aux. | Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. X. | Carregar e transportar 1.º da T. B. Ten. F. Sgt. M. 4 auxs. | Obs. fisiológica 1.º T. B. Dr. Y. | Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. Z. 1 auxiliar | Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. U. 1 auxil. | Lançar 1.º da T. B. Sarg. N. P. 1 auxiliar | Trepar na corda 1.º da T. B. Sgts. O. |
| 4.ª Feira | 6 hs. | 6h,5m. | 6h,12m. | 6h,17m. | 6h,22m. | — | — | 7h,30m. | 7h,35m. | 7h,42m. | 7h,47m. | 7h,52m. | — | — |
| | Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. X. | 1.500 mts. 1.º da T. A. Tens. F. e G. Sgt. M. N. O. P. | Prova fisiológica 1.º T. A. Dr. Y. | Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. Z. 1 auxiliar | Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. U. 1 auxiliar | — | — | Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. X. | 1.500 ms. 1.º da T. B. Ten. F. Sgt. M. N. O. | Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. Y. | Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. Z. | Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. U. | — | — |
| | 6 hs. | 6h,10m. | 6h,10m.14s. | 6h,15m. | 6h,20m. | 6h,25m. | 6h,40m. | 7h,30m. | 7h,40m. | 7h,42m. | 7h,47m. | 7h,52m. | 7h,55m. | 8 hs. |
| 5.ª Feira | mesmo programa de 2.ª Feira T. C. | | | | | | | | | | | | | |
| 6.ª Feira | mesmo programa de 3.ª Feira T. C. | | | | | | | | | | | | | |
| Sabado | mesmo programa de 4.ª Feira T. C. | | | | | | | | | | | | | |

EDUCAÇÃO FÍSICA

INFANTIL

1.º TENENTE

IVANHOÉ GONÇALVES MARTINS

Problema por demais complexo, abrangendo vários aspectos, cada qual mais importante pelos fatores de que depende e pelos objetivos a alcançar, tem sido largamente discutido e largamente analisado. Dentro de nossas possibilidades e com o material prático que temos observado ou manipulado, procuraremos abordar alguns pontos da doutrina, e de seus fundamentos, posta em prática no estabelecimento do qual fazemos parte.

Considerando a criança não como um pequeno ser, mas, sim como criança porque vai ser homem, temos, é evidente de adaptar-lhes processos educacionais tais que o conceito: desenvolvimento... modificação, formula geral de tais processos, não tenha em caso algum o seu mecanismo desorganizado, afim de que possamos confiar cegamente na eficácia dos referidos meios.

Além disso imperando no domínio pedagógico, o princípio intangível que qualquer que seja o aspecto, moral, físico ou intelectual de que se reveste a educação o processo intrínseco da evolução educativa tem que ser o mesmo, tem que ser orientado sob os mesmos fundamentos, somos obrigados a concluir que, no domínio da educação física, os processos a escolher tornam-se de mais fácil obtenção desde que sejam conhecidos os processos que intervenham na educação moral ou intelectual.

A educação física não pode e nem pretende ter uma ação extensíssima sobre a vida orgânica, pois que o indivíduo ao nascer já traz o seu organismo fisiológico cantitativo, as suas funções já estão orientadas; o que ela pretende é somente:

explorar, desenvolvendo e modificando, portanto corrigindo e apurando, todas as faculdades físicas (e quiçá morais) que a criança traz em si, operando essa exploração dentro dos fundamentos da pedagogia moderna.

Considerando como pontos absolutamente precisos, e eles o são, as grandes regras norteadoras da aplicação do método: agrupamento homogêneo dos indivíduos, adaptação do exercício ao valor físico, exercício atraente e controle periódico do exercício, inclusos em qual-

quer sistematização consciente de educação física; considerando o aspecto caracterisadamente fisiológico, e nem o poderia deixar de ser, do método entre nós empregado, citaremos somente que por educação física infantil ou elementar entendemos a educação física que se efetua de 4 aos 12 e 13 anos, período pre-pubertário, que dividimos esse grande período em sub-períodos ou graus (4 a 6, 6 a 9, 9 a 11, 11 aos 13), essas idades devem ser idades fisiológicas, e analisaremos mais detidamente os objetivos a atingir e os processos empregados.

Para o 1.º e 2.º graus, os fins a colimar são:

1.º — Desenvolver normalmente as faculdades físicas da criança, segundo as condições fisiológicas do crescimento e particularmente a função respiratória;

2.º — Contribuir para assegurar a saúde.

Não é preciso encarecer ou salientar a justêsa desses objetivos. "Segundo as condições fisiológicas do crescimento" quer dizer: nada de desenvolvimento muscular, nada de manobras de força, nada de esforços violentos e contrações muito localizadas.

Contribuir para assegurar a saúde, significa: desenvolver as grandes funções: respiratória, circulatória, articular, etc. ou em suma: higienização.

Como processo de aplicação, a forma de trabalho físico, mais recomendável é a imitativa. As primeiras aquisições do cérebro infantil são oriundas da imitação; esse cérebro é um pequeno écran onde se repete o mundo exterior. A criança é educável porque imita... diz Manoel Bonfim. Aproveitar, explorar essa faculdade de imitação é o meio de que lançamos mão.

E nada mais se faz hoje nos estabelecimentos de ensino pedagogicamente organizados. Os primeiros passos, as primeiras tentativas de formar o cabedal para as aquisições posteriores no domínio intelectual são assim realizados.

Mas a criança precisa do movimento livre. A escola ativa, da vontade consciente é a realidade moderna.

Damos-lhe essa liberdade pelo dinamismo dos jogos, isto é, pelo brinquedo.

O jogo é antes de mais nada a verdadeira expressão da alma infantil. Realizado num ambiente alegre, constitue um excelente meio para que a creança persista cada vez mais na pratica salutar do movimento. Levado quasi que por uma necessidade de ordem afetiva, pela impulsão de suas tendencias, a creança encontra no jogo e no brinquedo a sua verdadeira ambientação.

Dos 9 aos 15 anos, de fôrma geral, os objetivos a atingir são mais ou menos os mesmos, crescendo que procuramos combater as más atitudes, dando aspêto harmonico ao organismo e procurando encarar o exercicio pelo lado da utilidade prática. A creança vai tornando-se adolescente e é esta uma época particularmente delicada. Os exercicios já devem ser de mais intensidade, e sessões semanais de jogos relativamente intensos e de repercussão total, completam de uma maneira feliz os efeitos daquêles.

A época que precece a instalação pubertaria é assinalada por graves perturbações, que marcam por assim dizer o limiar da transformação da creança em homem.

Este periodo merece particular atenção dos educadores físicos orientado por nosso método. No dominio da educação intelectual o mesmo succede. Evita-se o trabalho que acarrete sensível despêsa nervosa (principalmente nas meninas), não ha obrigatoriedade da pratica do exercicio, pois a fadiga aparece rapidamente e muitas vezes manifestações febris surgem, etc. As exigencias, têm que ser moderadas e o educador deve intervir com brandura, nos justos limites, escolhendo sábiamente os exercicios.

Em toda a educação física infantil um capitulo é essencial: a assistencia do médico. Pode-se mesmo afirmar que qualquer educador estará de pernas quebradas, impossibilitado absolutamente de agir se não tiver a seu lado, vigilante o ativo, o médico, seu verdadeiro guia. A subordinação aos conselhos

dêste, o acatamento integral de suas observações e exigencias constitue o ponto de partida do successo do educador. Abandonar aquêle é entregar-se á derrota. Educadores físicos, tenhais em vossa mente, que estais manipulando um material humano, a mais perfeita e tambem a mais delicada obra da naturêsa, que tendes em vossas mãos filhos extremecidos e caros, mantidos muitas vezes nas escolas com sacrificios incalculáveis e que não tendes o direito de sacrificá-los á vossa imprevidencia e inescrupulo.

A educação dos sentidos tambem é um ponto importante da educação da creança. Antes dos 4 anos, na escola maternal e depois na escola ativa o desenvolvimento do sensorium deve ser levado a fundo. E' mesmo a base da pedagogia moderna. Já Rousseau dizia "antes ensinar a creança a ler, é necessario ensinar-lhe a ver, a distinguir nuanças de cor, de som, de odor, de gosto e as das sensações produzidas pelo táto. Desenvolver os sentidos é aperfeiçoar suas faculdades de intercambio com o meio exterior; aperfeiçoando-lhes a delicadêsa, a acuidade, a segurança, é dar ao trabalhador de amanhã armas que lhe serão úteis na vida como a melhor bagagem intelectual que os livros que forneçam.

A variabilidade dos jogos permitirá eficazmente a introdução de "jogos sensoriais" no decorrer as sessões de trabalho, passeios a jardins, etc., dando-lhes aspêto ameno e útil.

Dentro de tais principios o método adoptado crê formar um futuro homem ou futura mulher, uteis á Patria, a sociedade, á familia e a si mesmo. Sendo a base das aquisições do porvir merece ser objetivada em todas as escolas, em todos os departamentos de ensino que procuram verdadeiramente formar individualidades sadias, de caráter nobre e puro, orgulhosas de si e de sua finalidade.

EDUCAÇÃO FÍSICA E EDUCAÇÃO INTELECTUAL

DR. PACIFICO CASTELLO BRANCO

1.º Tenente-Médico

Questão de capital importancia é esta de saber quais as relações existentes entre a Educação Física e a Educação intelectual.

Antigamente as opiniões divergiam. Uns diziam que a Educação Física era um entrave ao desenvolvimento intelectual; outros afirmavam que ela era uma prestimosa auxiliar desta.

Entretanto grande numero de sábios e filosofos da antiguidade, já apregoava a influencia benéfica dos exercicios físicos sobre o desenvolvimento da intelligencia. Os gregos, chegaram no seu tempo, simultaneamente ao maximo de desenvolvimento intellectual e á mais completa perfeição física. Os seus maiores filosofos, poétas e historiadores, participavam e, muitas vezes, se destacavam nos exercicios físicos. Pitagoras conquistou um premio no pugilato, e Milon, o seu maior discipulo, foi um atleta celebre. Euripedes foi coroado nos jogos olimpicos. Platão, Timockeon e Criaípe foram tambem atletas notaveis. Em sua época Voltaire, Goethe, Augusto Comte, e outros, foram tambem adeptos fervorosos da Educação Física.

Jeân Jacques Rousseau, o grande filosofo que no seu tempo foi o mais completo precursor da Educação Física, diz no seu livro Emilio: "(cultivai a intelligencia dos vossos alunos, mas cultivai, antes de tudo, o seu físico, porque é elle que vai orientar o desenvolvimento intellectual. Fazei primeiro vosso aluno - são forte para poder vê-lo intelligente e sabio)."

Ora, como vimos, penetrando-se nos humbrais da historia encontramos, em todas as épocas, os grandes homens, nas varias manifestações do espirito humano, dando a devida importancia aos exercicios físicos.

Podémos citar ainda muitos outros autores, entre os quais: La Brujere, Fenelon, Quetelet, Berthold, Binet, etc., todos acordes em afirmar que são as crianças mais fortes as mais inteligentes.

Recentemente, os maiores pedagogos afirmam, baseados em estatísticas minuciosas, que, as crianças cujo desenvolvimento físico é mais accentuado, são

justamente aquelas que apresentam maior desenvolvimento intellectual.

O Dr. Porter observando 35 mil crianças norte-americanas e o Dr. Warner 50 mil ingleses, chegaram justamente a conclusão de que a maior capacidade intellectual corresponde a maior superioridade física. O trabalho mais completo, sobre este palpitante assunto, é entretanto a tése apresentada por Madame Lipska Librach á Faculdade de Pedologia de Bruxelas.

Neste meticuloso trabalho Madame Librach, chega a conclusões de modo a poder afirmar de uma maneira categorica e definitiva, que o desenvolvimento físico normal coincide com o progresso escolar das crianças e, por conseguinte, com o seu desenvolvimento intellectual.

Nós médicos, sabemos que, estas acersões não podem deixar de ser verdadeiras, pois ha uma relação intima entre o cerebro que decide e o corpo que executa; sendo necessario, portanto, um corpo são e forte para executar integral e precisamente as ordens emanadas do cerebro.

A Educação Física beneficia a relação entre os neuroneos sensitivos e motores, que se acham subordinados aos centros nervosos superiores. Foi baseado nestes conhecimentos científicos que Demoor disse: "se a Educação Física é a ciencia do preparo muscular, é tambem a ciencia do preparo dos centros psicomotores, dos centros da consciencia, por associações multiplas entre o movimento e o pensamento, como entre o pensamento e o movimento".

Depois do que acabamos de expôr e pelas multiplas razões apresentadas, só nos resta apelar para o espirito culto e intelligente do Sr. Diretor da Instrução Pública do Distrito Federal, no sentido de tornar obrigatorio o ensino da Educação Física Cientifica nas Escolas.

Eis, uma grande conquista, que devemos realizar no dominio da Pedagogia moderna.

CONTACTO E AJUDAS

Pelo Cap. A. ANCORA
Instrutor Chefe da E. C.

Ao nosso vêr estão êsses dois assuntos de tal modo unidos na prática que nos parece útil tratar de ambos num mesmo capítulo, muito embora isso determine um maior esforço pela necessidade de uma síntese mais cuidadosa.

Pensamos que contáto seja qualquer especie de ligação, que o cavaleiro estabeleça com sua montada, de sorte que ha lugar para muito dizer, entretanto procuraremos limitar as nossas considerações ao que é mais notavel, é, portanto ao alcance mesmo dos cavaleiros de primeiro gráu.

Quatro são os pontos essenciaes de contáto: mãos, pernas, nádegas e joelhos; por intermedio dos quais um cavaleiro fino é capaz de, com os olhos fechados, dizer o que está executando o seu cavallo.

Deixemos porém aos que não mais precisam de nós a discussão do contáto estabelecido pelos dois últimos pontos para nos interessarmos tão sómente pelos primeiros, que são os que servem a todos e porque são também aquêles de que nos servimos para o emprego das ajudas naturais.

O contáto da mão é essa aderencia, por meio da rédea e da embocadura, que a mão do cavaleiro tem com a boca do cavallo. É constante, mas extremamente variavel com uma série de fatores devidos ao homem e ao cavallo.

Num cavallo de alta equitação em que segundo o Gen. L'Hotte a flexibilidade atinge ao maximo esse contáto é uma leveza útil, que exclúe qualquer ideia de pêso, ao passo de que num animal de aplicação sómente já surge a noção de um descanço mais ou menos fórte, dando lugar a uma denominação especial de apoio doce ou fórte. Os cavalos de corrida por exemplo precisam de um apoio fórte.

Aí estão sem grandes rodeios as nossas impressões sobre contáto da mão, que sente mas deixa a boca do animal em repouso. Isto é importante porque a boca do cavallo é como uma navalha, depois que se lhe faz um dente degrada-se-lhe também o destino.

O contáto da perna é do mesmo modo uma aderencia da barriga da perna do cavaleiro á barriga do cavallo. Sente mas não aperta. A sensibilidade do animal é que naturalmente marca uma aderencia maior ou menor.

Manter o contáto de pernas e rédeas é uma obrigação precípua do cavaleiro, que deseja conduzir bem a sua montada. Estar em contáto é estar pronto para agir mas sem agir.

Agora sim podemos estudar as ajudas, estudo aliás muito simples, mas que infelizmente tem sido bastante descuidado sob a alegação de que a prática é muito diferente, quando isso não é absolutamente verdade.

Diz o nosso regulamento: Governar um cavallo é fazê-lo mover-se, regular-lhe o movimento e dirigir êsse movimento. Para tanto dispõe o cavaleiro de diversos meios que são denominados ajudas.

As ajudas podem ser naturais e artificiais as primeiras são as pernas, as rédeas e o pêso do corpo e as segundas são todos os meios de dominio, que o homem creou para reforçar ou substituí-los.

As pernas — Assim quizémos começar para gravar melhor um grande principio de equitação: a ação das pernas precede sempre a das mãos. Além disso são as que colocam a maquina em movimento e porque é dêste é que colhemos os resultados, vejamo-las.

As pernas atuam de três modos diferentes: ágem, resistem ou cedem nos dois primeiros casos são ativas e no ultimo passivas. Ágem quando ha aumento de pressão, resistem quando a pressão se conserva sem alteração e cedem uma vez que essa pressão diminua. Deve ter-se em conta a ideia inicial do contáto para bem compreender-se o exposto.

A ação das pernas deve ser progressiva, exercida um pouco atrás da cilha e por pressão comçada pela barriga das pernas e extendida até o calcanhar se fór necessario. Caso não tenham produzido o efeito desejado repstí-la com mais energia.

Ha dois efeitos possiveis: a ação das duas pernas ao mesmo tempo, produzindo o movimento para a frente e a ação de um só deslocando o post-mão para o lado contrario no movimento para a frente do todo nêste caso si a outra perna áge na cilha dá-se só a curvatura para o lado dessa última.

Estamos agora no ponto de um pequeno conselho, que poderá poupar muitas energias preciosas e dissabores. A energia da ação das pernas não está na quantidade de força empregada e sim na boa direção: é necessario agir como se quizesse exprimer o cavallo, empurrando para a frente. Um gato apertado do meio para traz dos dois flancos procurará se defender indo rápido para a frente, e tanto mais quanto for a força aplicada de traz para a frente.

Passemos ás rédeas porque ainda ha muito que escrever, para considerarmos sabido mais êsse ponto que ainda faz parte dos primordios dos conhecimentos e questões.

Semelhantemente ás pernas as rédeas ou as mãos, ágem, resistem ou cedem; ágem quando a fazem aumentar a tensão das rédeas, resistem quando mantêm essa tensão constante e cedem quando fazem diminuir a tensão das rédeas. Também aqui o ponto de partida é o contáto de que já tratámos.

As mãos devem exercer a sua ação de baixo para cima, ou de cima para baixo, nunca porém de deante para traz. Numa equitação mais fina o fechar e abrir dos dedos substituem os deslocamentos da mão.

Milhares são os efeitos pelas ações das mãos, porém desde os tempos da celebre Escola de Versaille que foram êles padronizados em 5 tipos de efeitos. Segundo o Gen. Blacque Belair foi D'Ause quem os levou daquela Escola para Saumur, onde são estudados. Já temos lido e ouvido comentarios em torno dêles, mas é porque se esquecem os seus detratores de que é necessario haver uma linguagem convencionada para se poder transmitir a outros com facilidade.

Estudemos êsses efeitos supondo a mão direita ativa e a esquerda passiva.

1.º — Rédea de abertura — A mão direita vai para a direita e para a frente, unhas voltadas para cima — o cavallo volve o focinho e a cabeça para a direita, o pescoço se encurva á di-



Silhueta de um salto do Cap. Horacio dos Santos em um concurso hípico na Vila Militar (1921)

reita e a espadua direita fica levemente sobrecarregada e em consequencia o cavallo volve a direita avançando.

2.º — Rédea diréta de opposição — A mão direita dá uma tensão á rédea direita em direção á garupa do mesmo lado — o cavallo volve o focinho e a cabeça docemente á direita e retaguarda, o pescoço se encurva para o mesmo lado e a espadua direita fica fórtemente sobrecarregada donde a volta curta á direita (recuando si o animal está parado e diminuindo a andadura si está em marcha) a garupa por opposição das espaduas é arremessada para a esquerda.

3.º — Rédea contraria, de apoio ou militar — A mão direita vai para a esquerda e para a frente, levando a rédea de encontro ao pescoço do cavallo — o cavallo volve o focinho para a direita, encurva o pescoço para o mesmo lado porém o pêso recáe sobre a espadua esquerda, pelo que volve a esquerda avançando.

4.º — Rédea contraria de opposição adeante do garrote ou simplesmente chamada 4.º efeito — A mão direita exerce uma pressão na rédea para a esquerda e retaguarda (em direção a espadua esquerda) — o cavallo volve o focinho e a cabeça docemente para a direita mas a espadua esquerda é que fica fórtemente sobrecarregada, donde o volver curto á esquerda (recuando si o animal está parado e diminuindo a andadura si está em marcha). A garupa por opposição das espaduas é arremessada para a direita.

5.º — Rédea contrária de opposição atraz do garrote ou simplesmente 5.º efeito — A mão direita exerce uma pressão na rédea para a esquerda e retaguarda (em direção a garupa esquerda) a rédea cruza um pouco atraz do garrote, o que determina o deslocamento lateral do cavallo.

As primeiras e terceira rédeas são as mais rudimentares e por isso mesmo as mais comumente empregadas na equitação elementar, sendo que a 1.ª só quando a embocadura é o bridão. A 2.ª quando empregada ao mesmo tempo de ambos os lados determina a diminuição da andadura, a parada ou o recuar.

A execução dos movimentos é comandada pelas pernas e rédeas, de sorte que não é possível uma ação desordenada e daí a necessidade de uma combinação racional no emprego das ajudas, combinação, que recebe a denominação de acôrdo das ajudas.

Exatamente esse acôrdo das ajudas é o que desejamos agora estudar porque dêle depende o adestramento e quanto mais perfeito fór tanto mais rapido e fino será o dominio ambicionado.

Enunciaremos os principios fundamentais dêsse acôrdo para em seguida incluímos nos cinco efeitos de rédeas já estudados a ação das pernas indispensaveis a execução facil dos movimentos.

Mão sem perna e perna sem mão. Isto quer dizer que quando as duas pernas ágem as mãos devem ceder, podendo entretanto resistir, isto um pouco já nos dominios da equitação superior e tambem ao contrario as pernas devem ceder quando ágem as duas mãos, todavia podem resistir.

Quando áge uma das mãos a outra deve ceder para permitir áquela a obtenção de todo o seu efeito. Ha entretanto, ás vezes necessidade de resistir para limitar o deslocamento da cabeça e do pescoço e neste caso a rédea é mais limitadora.

Quando uma perna áge a outra deve ceder pelas mesmas razões acima expostas e aqui tambem tem cabimento a mesma observação sobre a necessidade de resistir.

Dentro dessa ordem de ideias impõe-se o dever de enumerar a ação das pernas para os efeitos de rédeas já descritos:

- 1.º e 3.º ação das duas pernas;
- 2.º e 5.º perna direita ativa e esquerda passiva;
- 4.º perna esquerda ativa e direita passiva.

A esta altura é aconselhavel dizermos algo sobre o péso do corpo.

A parte superior do corpo do cavaleiro tem quasi dois terços do péso total, de sorte que seus movimentos não podem deixar de afetar aos executados pelo cavallo.

Assim sendo, logico é que o seu emprego seja regulado pela necessidade de aliviar as partes do cavallo, que devam estar

mais livres, o que se consegue fazendo um deslocamento do péso do corpo maior para as nádegas ou coxas sempre na direção a seguir.

É preciso que não se confunda os que empregam o péso do corpo como ajuda e a proposito com êsses cavaleiros, que querem vér o pé do cavallo no momento de partir ao galope e justamente o pé que devia estar aliviado ou então os que acompanham o seu cavallo no galope largo com aquêles que galopam mais na sela do que sua montada no terreno.

Ha quem julgue serem êsses deslocamentos exagerados e desnecessarios, uma prova de elegancia ou de grande fato. A êsses nada diremos porque temos o habito de respeitar a opinião alheia, mesmo quando a achamos profundamente errada, mas aos que não têm ainda a convicção de que isso seja o certo e pratiquem esse erro por méra inadvertencia aconselhamos com toda a sinceridade que não o façam porque quanto mais fino é o táto mais discretas são as ações e quando menos se desloca o cavaleiro mais elegante fica.

No circo sim... é justificavel que o artista para fazer crêr que obteve com grande dificuldade os gestos do cavallo utilize o seu corpo como um pendulo, que a cada oscilação arranque estrepitosos aplausos.

A citação das ajudas artificiais que vamos fazer é apenas um rapido desfile de nomes para uma apresentação particular ao nosso leitor que certamente já está achando longa a nossa palestra de hoje embora não deixe de reconhecer a importancia do assunto.

Noutras palestras e em tempo trataremos minuciosamente de cada uma dessas ajudas artificiais, indicando os resultados que podem produzir e tambem os maleficios do seu uso descuidado.

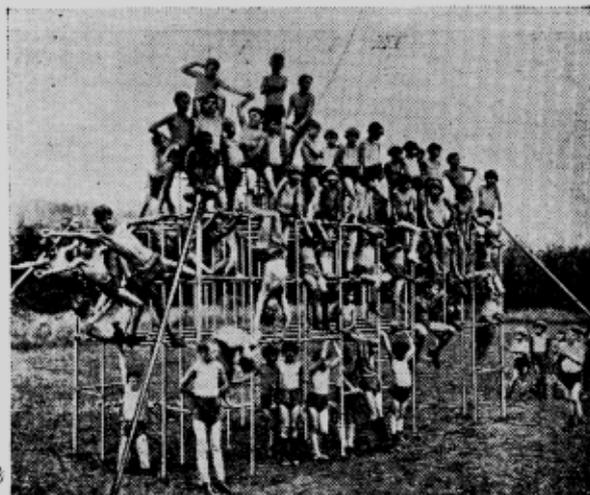
São elas: chicote, pingolim, gamarra, focinheira, rédeas rigidas, freio, gege, guia, rédeas longas e todos os demais meios inventados pelo homem com o fim de aumentar ou simplesmente obter o dominio do cavallo.

Conhecidos que são os efeitos das rédeas e pernas e o acôrdo a existir entre elas achamo-nos no direito de dar uma pequena receita equestre: é preciso que o cavaleiro saiba exatamente o que quer que o seu cavallo execute, em seguida determine precisamente as ajudas a empregar para afinal agir com nitidez. A ação nitida é uma consequencia da independencia das ajudas facultade adquiridas pela prática dos exercicios assimetricos e pela atenção do cavaleiro em só mexer as partes do corpo necessarias no caso.

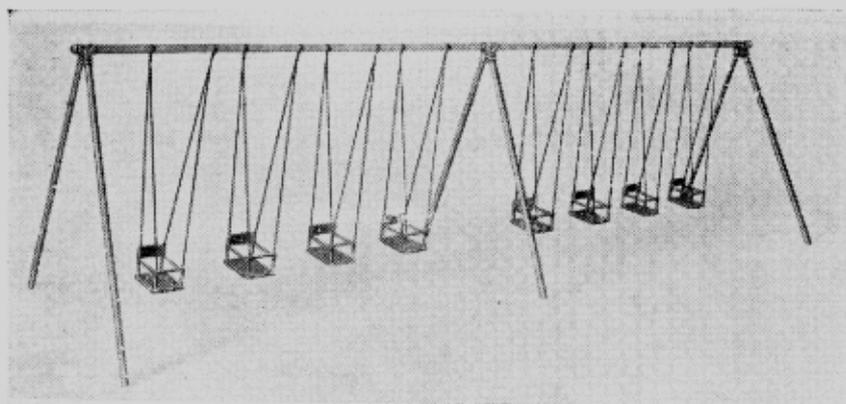
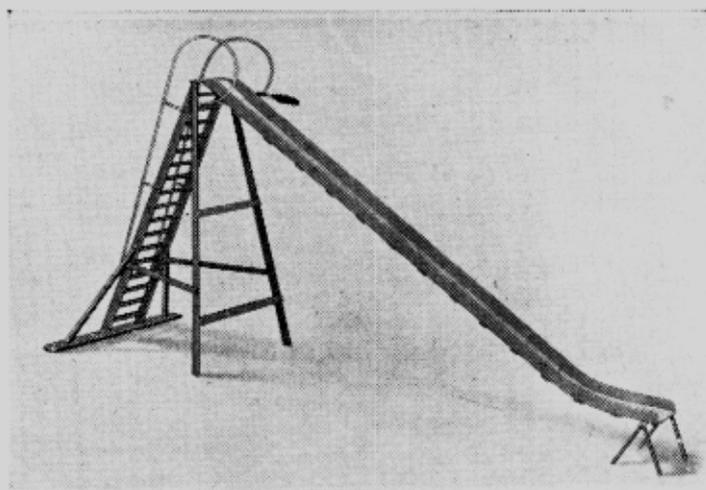
Com o tempo surgirão os reflexos e portanto o que é necessario é estar a cavallo, sempre a cavallo.

CAMPOS DE JOGOS

(MATERIAL)

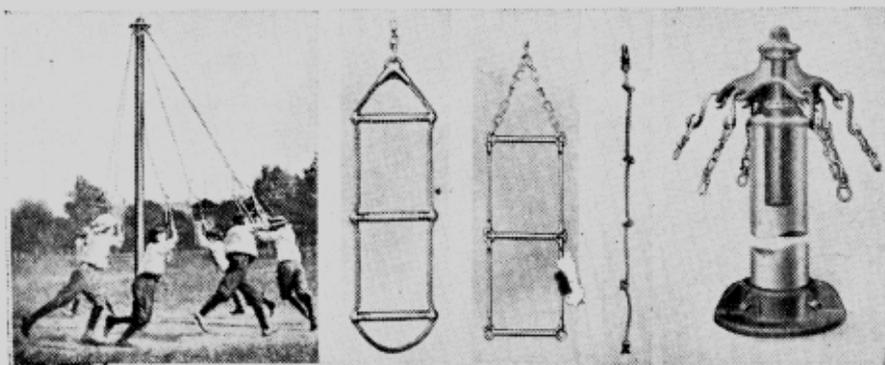
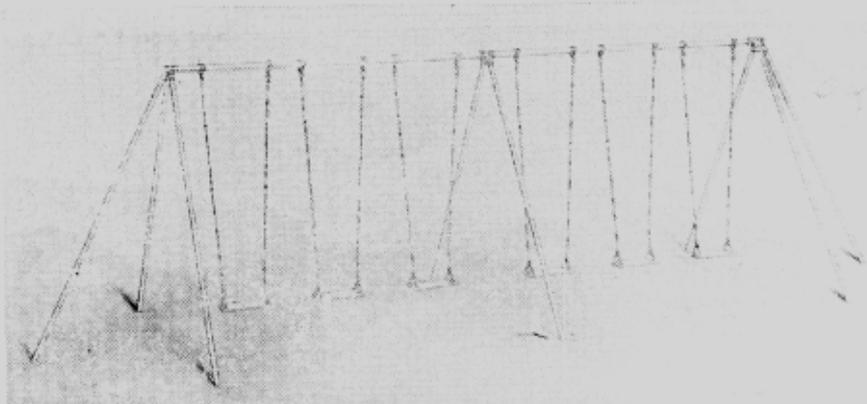


Nos campos de jogos se encontram prazeres e diversões sãs.

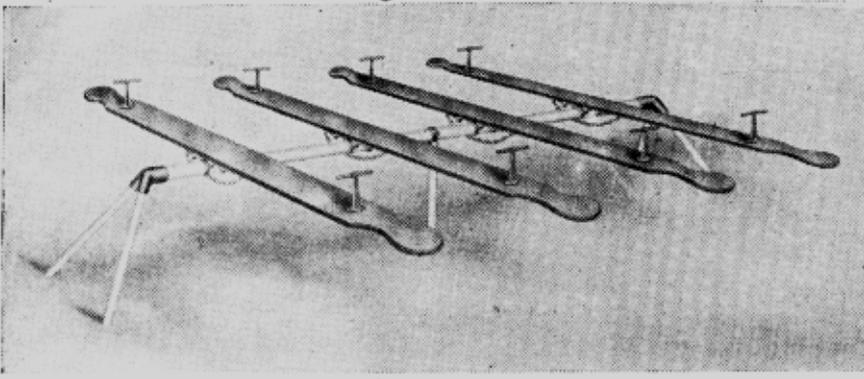


O brinquedo tem incontestavel valor na formação moral da criança, a sua escolha revela tendencias cujo conhecimento é bastante util ao pedagogo. Disso resalta a importancia de um bom campo de jogos onde possam as crianças mostrar suas predileções por este ou aquele jogo mais em acordo com o seu temperamento.

A vida alegre de um povo nos diz, mais que qualquer outra coisa, da sua vitalidade moral, inteligencia e orientação na vida. Um campo de jogos é um complemento necessario da escola. Nele se aprende a brincar, a viver com alegria, predispondo o espirito para as mais arrojadas realizações.

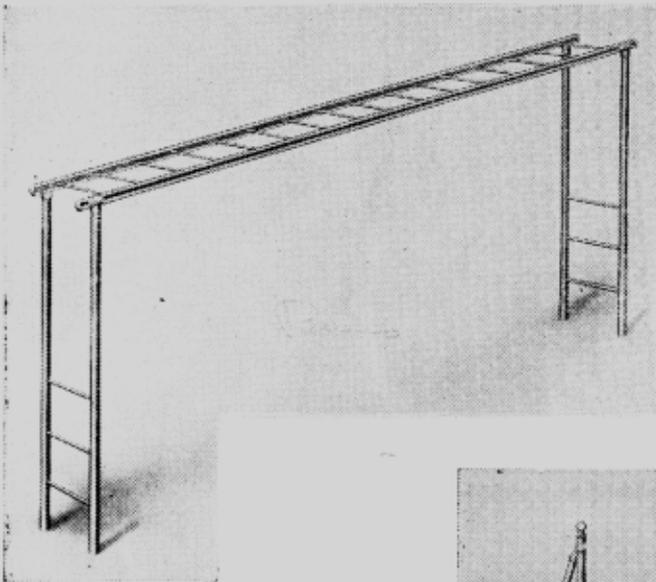
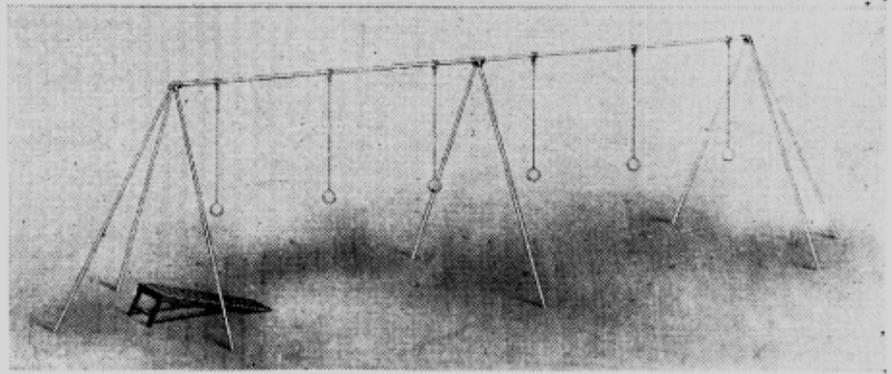


Lembre-mos sempre de que a criança brinca para crescer e que um campo de jogos é o melhor lugar para ela brincar.



Um campo de jogos constitui sempre uma solicitação para a criança porque para esta a natureza prescreve a atividade.

E' no campo de jogos que as crianças vivem, enquanto na escola, preparam-se apenas para viver.

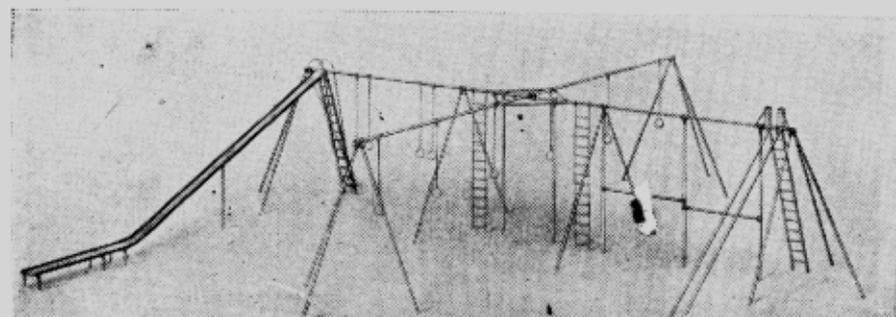
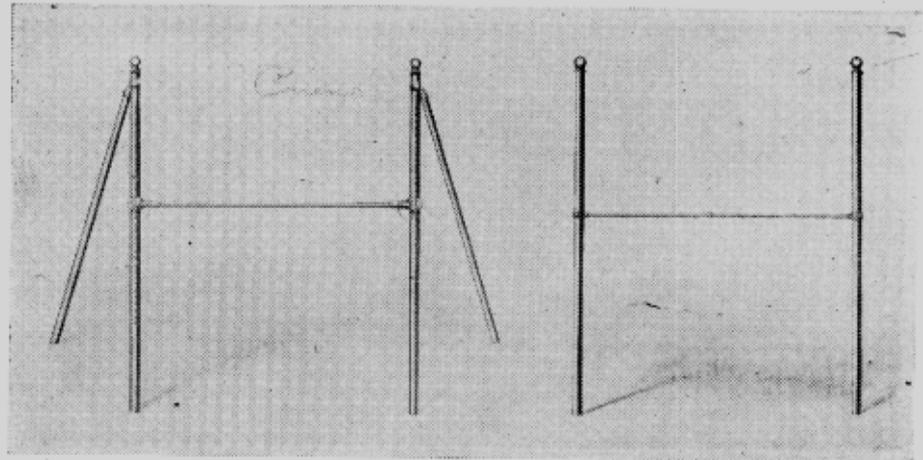


Wundt declara que se brinca para buscar sensações agradáveis; Zuffler diz que, se o faz, pela sensação do prazer de viver.

Com quem estará a razão?

— Não importa; o que ha de verdade é que o movimento é uma tendencia irresistivel, mormente na idade infantil. E por isso perguntamos: que bem não nos fariam, quando eramos crianças, si nos dessem os prazeres que proporcioanam os campos de jogos?

Si desejamos paz devemos suscitá-la no coração das crianças e é nos campos e por meio dos jogos que isso se pôde obter facilmente.



O brinquedo é um instrumento de elevado valor educacional, por ele se molda o carater infantil. A reunião de brinquedos em um campo, constitui o melhor bem que se pode dispensar as crianças.

AULA INAUGURAL DO CURSO DE PSICOLOGIA

O C. M. E. F. entendeu que, entre as disciplinas lecionadas em seu programa, devia figurar também a psicologia. Nem outra coisa era de esperar da meditação dos professores que formam o Conselho Técnico. Com os progressos da biologia chegou-se a convicção de que não é mais possível, em ciência, diferenciar ou estudar, separadamente, corpo e alma.

Fisiologia e psicologia são matérias que a biologia engloba e trata igualmente. E tanto a psicologia vai buscar as suas bases na fisiologia, como esta completa seus capítulos na psicologia.

Depois, a psicologia moderna deixou de ser aquela ciência de cogitações abstratas, fundada em hipóteses, cheia de espíritos e fantasmas, vasia de fatos, estudos altamente elevados, para filósofos ou desocupados, preocupações dos sacerdotes, dos apóstolos, dos heróis ou dos santos.

Hoje a psicologia penetrou nas escolas primárias, nos quartéis, nas oficinas; e a ciência dos professores, dos militares, dos industriais.

Deixou de se preocupar com coisas desconhecidas para estudar as atividades do homem, a sua conduta, o seu comportamento.

Mesmo sem estar filiada estritamente a esta ou aquela escola, mecanicista ou vitalista, a psicologia moderna traz a sua contribuição à pedagogia, à orientação e seleção profissionais, a todos os ramos da atividade humana.

E como essa atividade se exterioriza em extensões e contrações musculares, começemos por um esboço dessas relações que certamente interessarão aos tutores da educação física que entre os seus problemas incluíram mais este. Aplicações da psicologia a esses estudos são frequentes e oportunas.

Nem sempre o professor de psicologia achará tais aplicações que o próprio instrutor de educação física melhor encontrará.

Tentaremos a cada passo e a propósito de cada função da vida mental, explicar suas relações com a cultura física. Mas não duvidamos que as melhores conclusões serão tiradas pelos que conhecem melhor do que nós todas essas disciplinas relacionadas com a cultura física que já é uma especialização da higiene individual e coletiva na sua mais legítima finalidade que é a melhoria da raça, a eugenia.

Mas a nossa palestra é hoje uma série de traços gerais sobre as ligações desses estudos. E' uma visão de conjunto, uma apresentação panorâmica da psicologia aplicada a educação física.

Ao invés de começar, como geralmente, por um apanhado sobre sensações ou, desde logo inverter pelo domínio das emoções, preferimos tratar do movimento. A maior parte deste ponto pertence mesmo à fisiologia e portanto aqui só cogitaremos do que interessa à psicologia nas suas relações com a ginástica propriamente dita, mas passando de lado pela condição estática ou dinâmica dos músculos.

Os movimentos originam-se no sistema nervoso e são precedidos de operações mentais, resultados de reações respondendo aos estímulos.

A toda sensação corresponde um movimento, aparente ou não, completado ou esboçado, mas um movimento.

Tal movimento é uma forma de reação que pôde ser da mais simples a mais complicada.

Reflexos, tropismos, instintos, impulsos, volições, automatismos, hábitos são atividades que se manifestam através do sistema nervoso muito embora provindo de todo o organismo.

Dada uma situação na vida a resposta a ela deve ser sempre uma ação. Quanto tal não se dá imediatamente surge uma emoção, por incoordenação de movimentos que se deveriam exteriorizar. O que se chama vontade de agir é uma tendência do organismo humano em todas as idades.

Os desadaptados são sempre anormais da força e da destreza que perambulam por várias profissões por que lhes falta capacidade de manifestar essa força propulsora que é a energia. Na escolha das diversas profissões, vemos o interesse que a capacidade muscular traz no despertar das vocações.

O sentimento de inferioridade, que a moderna psicologia estuda na criança e no adolescente como a principal causa das desadaptações, é tanto do físico como do mental.

A ação é a cultura da vontade. E' agindo que a criança fortifica seus neurônios, suas sinapses. E' preciso agir, pois, para crescer.

Saúde, beleza, destreza, virilidade são bases de higiene física e mental.

E as relações entre essas qualidades, cujo conjunto formam o indivíduo normal, são relações atualmente por todos reconhecidas. Nas turmas escolares observa-se que as crianças mais bonitas são as mais saudáveis e as mais inteligentes.

Sabe-se que ha estreita associação entre os chamados estados d'álma e a sua respectiva exteriorização.

Cada estado d'álma determina uma expressão que se traduz exteriormente num movimento característico.

Mas o movimento expressivo também se repercute internamente, despertando um estado d'álma secundário analogo ao que o produziu.

E' assim que cada gesto suave, cada menção, apropriado ou não, tende a deixar no espirito um rasto que pôde ser de alegria, de bondade ou de melancolia.

A harmonia das funções da vida vegetativa traz a harmonia mental. O bem-estar corporal produz pensamentos nobres e elevados, desperta a inteligência, aperfeiçoa a moral.

A coordenação dos movimentos é um fenómeno psíquico sobre base de fenomenos físicos e de grande valor mental, pois as sincinesias traduzem a imaturidade do sistema nervoso.

Nas crianças, a principio, os movimentos são desordenados, sem orientação, sem finalidade aparente. Mas se realizam como estímulo das fibras nervosas facilitando a formação da bainha de mielina que é indispensável ao funcionamento integral dos nervos.

E' pois, pela atividade que o sistema nervoso se fortifica e consolida. Os centros motores cerebrais se atrofiam nos individuos que, na infancia, sofreram a amputação de um braço ou de uma perna.

Todos sabem que o brinquedo na criança corresponde a uma necessidade para o seu desenvolvimento intelectual.

No simples ato de atirar pedras, a criança exercita-se em calcular, muscularmente, a distancia e o peso. Quem observa uma criança de dias ou mezes nota-lhe a falta de independencia de movimentos que só pouco a pouco e pelo exercicio vai adquirindo. E tanto mais precóccemente quanto melhor é o seu sistema nervoso, quanto maior é a sua intelligencia.

Os medicos sabem que o sinal de Babinski não tem valor nos primeiros mezes, pela ageusia do feixe piramidal que só depois de um ano se constitúe e consolida.

A capacidade de julgamento do peso, que depende do esforço muscular, é uma condição de intelligencia e presta-se a muitas ilusões, pois é necessario que as conexões entre as sinapses tenham certa fixidez relativa.

Finalmente, o poder motor das imagens vem patentear que assim como ha uma sublimação muscular dos sentimentos, como pensa Demyen, ha uma tradução dos sentimentos em espanções musculares.

Si a toda a sensação corresponde um movimento e si a imagem é uma representação mental equivalente a sensações, a toda imagem também corresponde um movimento.

E esse movimento que tende a exteriorisar-se é nada mais que o gesto de que fazemos acompanhar as palavras que pronunciamos.

Quando pensamos ativamente e com emoção movemos os labios, a cabeça e gesticulamos, sem dar conta de que os que nos assistem estão admirados porque não nos ouvem, mas vêm que falamos.

Um tambor de Marey ligado a um tubo com um manguito aplicado ao pescoço e por sua vez em conexão com um cilindro registrador enfunçado gravará em traços os movimentos do nosso laringe.

Perguntando-se a alguém o que é um chocalho, um réco-réco, o que significa a palavra compacto, antes de ouvir a explicação observamos um gesto que resume o definido.

A evocação de uma melodia faz-nos marcar compasso ou dar meneios de corpo, como para dansar. O cumberlandismo, alguns jogos de salão, são baseados no poder motor das imagens.

Na turma que recebe instrução de ginastica observa-se alguns que ao ouvir a ordem executam o gesto pensado, com tal antecedencia, que são repreendidos pelo instrutor.

São exemplos para confirmar as relações que pretendemos demonstrar existir entre movimentos pensados e movimentos agidos, o que fala bem alto quanto ao valor do estudo da psicologia, quando se pretende aprofundar conhecimentos sobre educação física.

O desenvolvimento kinestesico conduz á destreza.

Porém a destreza depende mais do ajustamento da estrutura nervosa, isto é, do exercicio das sinapses, do que propriamente da energia dos órgãos motores.

O trabalho muscular é, sem dúvida, indispensável, mas a coordenação é feita nos centros nervosos.

Executar um serviço com varios grupos musculares, tendo por base a mesma ordem cerebral é fazê-lo sem grandes diferenças na execução.

Assinando o nome como de habito, em letrinhas traçadas com as pontas dos dedos; com os dedos presos, movendo apenas a munheca; em grandes letras desenhadas com o braço, obtem-se gráficos semelhantes, traçados por diferentes conjuntos musculares.

Individuos que apreheram a assinar o nome tanto com a mão direita como com a esquerda obtem assinaturas muito parecidas.

A destreza desenvolve-se em extensão e em altura. Cresce em extensão quando aumenta a capacidade de executar grande número de atos independentes.

Cresce em altura quando, em cada um deles, se atinge a certo grau de perfeição na execução.

Ao nosso curso interessa mais a segunda que deve ser estudada quanto as suas qualidades de velocidade e de precizão.

Nas provas de destreza procura-se determinar o número de faltas e o tempo necessario a realizar um ato. Para certos trabalhos a precizão importa mais que a velocidade, para outros é o contrario. A's vezes precizão e velocidade são expressas por um único dado.

A destreza, na esgrima, póde ser avaliada por um aparelho que consiste num colete de aço ligado a um circuito elétrico cujo segundo polo está por sua vez ligado a um florete.

Os toques do florete em varios pontos do colete fecham o circuito e uma campainha toca. A exatidão dos pontos tocados e a velocidade dos toques exprime, a um tempo, a destreza dos golpes.

Provas de aptidões físicas, obtidas por meio de testes de morfologia e de fisiologia humanas, serão capazes de dar uma idade física que, dividida pela idade cronologica, fornecerá um indice de capacidade física, analogo ao quociente intelectual.

A destreza seria sempre a base de todas as investigações nêsse sentido.

Si outras vantagens não existissem, só essa seria suficiente para exaltar a importancia da psicologia na educação física e tornar patente que aqui ha lugar para inumeras applicações da psicologia cujo dominio de estudo se estende por todos os ramos da atividade humana.

Quaisquer que sejam os seus métodos de estudo e as suas escolas, a psicologia é sempre oportuna e conveniente.

A psicologia do comportamento, com um fim em vista, parece a que mais satisfaz a mentalidade atual. O método experimental deve ser o que conduz a mais práticas conclusões.

Que essas lições consigam despertar e manter o interesse dêsse curso pela psicologia, são os votos de quem espera vêr em cada um de vós um pensador capaz de servir a patria tanto por sua energia física como por sua energia mental.

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO UMA APRENDIZAGEM EM "SITUAÇÃO TOTAL"

RUTH GOUVEA — Professora municipal

Si fosse observar o que já conseguiu a atual organização do serviço de Educação Física em nossas escolas primarias municipais, apenas iniciada em 1932, talvez não pudesse traçar, em poucas linhas e com clareza, as vantagens trazidas ás crianças pelos jogos e atividades recreativas bem orientadas.

E' inegavel, e os métodos modernos têm como base, que a aprendizagem só se verifica quando a situação satisfaz a uma necessidade do individuo. O interesse nada mais é que a manifestação da necessidade.

Assim sendo, em cada momento o educador encontra oportunidade de observar as crianças que se acham sob suas vistas e dirigí-las, ou melhor, levá-las a realizarem o que suas necessidades assim o pedem. Nêste sentido é que compreendemos educação ativa. Não será a simples movimentação do aluno, mas, como diz Claparede, "é ativa toda reação que corresponde a uma necessidade, que tem origem num interesse suscitado no proprio individuo que atua".

Si percorressemos com bôa vontade os caminhos idealizados e palmilhados na orientação das diversas disciplinas, sentiríamos que, em cada uma delas, a evolução nos leva mais junto á criança, compreendendo a sua psicologia, os seus interesses, satisfazendo os seus desejos.

Qual será á colaboração que leva a obra educadora da escola a orientação das atividades recreativas?

Torna-se mais interessante, parece-me, esplanar a questão sob dois aspéto: a criança e o professor.

A criança, ao entrar na escola, encontra-se, segundo a curva de evolução do jogo ao trabalho, na idade do jogo de ocupação ou no de falso fim; dêste modo o jogo irá satisfazer as suas necessidades naturais.

Quando ela brinca, pratica os jogos e danças que o nosso programa atual pede, educa-se, isto é, como em todas as atividades por ela praticadas, aumenta a sua experiencia no campo físico, moral-social e intelectual.

Fisicamente — Nos jogos a criança corre livremente, atira a bola, salta, exerce força, puxa e empurra, controla os movimentos conforme as necessidades que sente para bem praticar o jogo, para conseguir a vitoria. Trabalha visando um fim, que é o do jogo, e, enquanto ela realiza êste ideal que tem em vista, um outro se consegue — a ação completa do seu organismo: são os grandes musculos que se desenvolvem: é a capacidade pulmonar que aumenta: é a circulação que se ativa: é a função digestiva que se mantém regular; é o equilibrio organico, o bom trabalho físico e intelectual.

Moral e socialmente — No grupo não é só a atenção do professor que se exerce, é muitas vezes bem mais fórte o espirito observador da criança: ela aprecia as atitudes dos colegas; sente quando ela áge de acôrdo com o bem ou prejuizo do grupo; modifica seu comportamento em situações reais e compreende quando os companheiros o fazem; controla, por vezes, seus sentimentos, afim de melhor viver em sociedade.

Pela progressão dos jogos, que são escolhidos de acôrdo com as condições do grupo, a criança segue a evolução normal do jogo ás formas superiores do trabalho.

Intelectualmente — Tendo sempre um fim — o fim do jogo — ela estuda as ocasiões que se apresentam; verifica se o desenvolvimento da iniciativa, o aumento de vivacidade e até mesmo, em jogos que dependem de conhecimentos de outras materias, a vontade é maior facilidade que têm na aquisição dêstes.

E' mesmo dificil separar assim, tal como fiz, os beneficios trazidos. Eles aparecem juntos, tão intimamente ligados em cada um dos jogos, que é diminuí-los e mesmo omiti-los, fazer uma enumeração. Aqui fica feita por facilidade de estudo, pois a aprendizagem é sempre em "situação total".

Referindo-me mais aos jogos, é útil também realçar o valor educativo das danças regionais.

Coordenadoras do movimento, dão ás crianças harmonia e graça.

No cunho de regionalismo que cada uma apresenta, trazem os momentos de intimidade com os habitos de cada região; dançando, as crianças sentem, de modo diferente, o ritmo preferido de cada povo, têm noção um pouco dos sentimentos propios de cada um.

O professor — E' para êste um dever, é até característico inerente ao bom professor, estudar e experimentar sempre a melhor maneira de orientar a criança que lhe é confiada. Considera as facilidades, as bôas oportunidades que o método lhe oferece e enfrenta as dificuldades.

Assim, na ocasião dos jogos, no brinquedo e decisões das crianças a oportunidade é maravilhosa. A expansão dos sentimentos de cada uma se processa diante do professor atento, que, então, melhor as conhece.

A necessidade de conhecer aquêles que se educam não traçarei pormenorizadamente, pois é tão grande e por todos nós tão compreendida que basta citá-la.

Nesta oportunidade, nêste conhecimento das reações físico-psíquicas de cada individuo, cifra-se o maior valor, a extrema vantagem obtida para o educador, que acompanha a criança no seu desenvolvimento.

Não é só a habilidade, as condições fisiologicas que levam o instrutor á escolha de tal ou qual jogo; a atitude do grupo no desenrolar do brinquedo, as reações mais sensíveis ao professor de um ou outro elemento do grupo trazem a êle a dificuldade maxima para orientação de seu programa. E é justamente nêste conjunto complexo, na experimentação de um jogo que sirva ás condições essenciais e favoreça o aperfeiçoamento moral e social do grupo que o professor que o dirige se empenha com todos os seus conhecimentos.

Sentimos, entretanto, que a realização ideal será numa colaboração sadia dentro das escolas — o diretor, os professores, os médicos e os professores especializados juntos, numa ação creadora, farão muito mais.