

# EDUCAÇÃO

# FÍSICA

Nº 20

ANO 4

ORGÃO DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

MARÇO

Rio de Janeiro — Urcã — Tel. 26-1309

1 9 3 5

MUITO comuns são as palavras de desalento, condenação e descrença que por toda parte se ouvem sobre as mutações políticas e os ideais que as nortearam, quando delas não decorrem, desde logo, os resultados benéficos aguardados com ansiosas esperanças. E' o que se vê em nosso país, como alhures: espera-se muito, e pouco ou quasi nada se obtém, contam-se com transformações radicais, que tragam estados de espírito propícios à felicidade geral, e aparecem apenas ligeiras modificações. Daí, então, as desilusões, os desencantos e conseqüentes revolta e derrotismo.

Mas, o fato das mutações políticas não corresponderem às expectativas universais tem explicação natural, defluente de sua análise científica. Quem quer se haja detido em estudos acerca da constituição mental dos povos, não poderá nutrir aquelas esperanças, desejando, de simples fenômenos políticos, transformações que exijam modificações nos costumes, nas idéias, na conduta de um povo, e deverá mesmo ter como transitoria toda transformação acaso ocorrida imediatamente às ditas mutações. Isso, porque a conduta dos povos obedece a um conjunto de caracteres imutáveis, constituintes de sua mentalidade. Na conformidade com estes, sentem e agem e, contra êles, muito difficilmente prevalecem medidas ou circunstâncias. São produtos de sedimentações hereditárias, por isso mesmo, difficilmente modificáveis. As circunstâncias, meios ou medidas só podem atingir os elementos acessórios, aqueles essenciais. Só os caracteres acessórios aos elementos específicos, fundamentais da mentalidade de um povo, são que, com facilidade, recebem modificações por fatores mesológicos, circunstanciais, de educação e outros. E' isto, pelo menos, o que nos ensinam mestres eruditos consagrados ao estudo das leis psicológicas, determinantes da evolução dos povos.

Si atentarmos agora em que, o caráter de um povo si revela nas manifestações daqueles elementos fundamentais, elementos morais e intelectuais que o diferenciam, o distinguem, o extremam mesmo dos demais povos, forçoso é convir que, contra este caráter, nada

podem os governantes das coletividades humanas, nem lhe afetam as situações políticas.

Que resta, então, às vontades dirigentes ?

Atuar sobre os caracteres acessórios a que aludimos. Tal atuação não muito profunda, determinará alterações que, só no decorrer de longo tempo, poderão atingir os elementos capitais do caráter do povo.

Assim, após tais considerações, bem é de ver, são destituídas de fundamento todas as esperanças nos resultados imediatos a serem obtidos pelas mudanças políticas, normais ou revolucionárias.

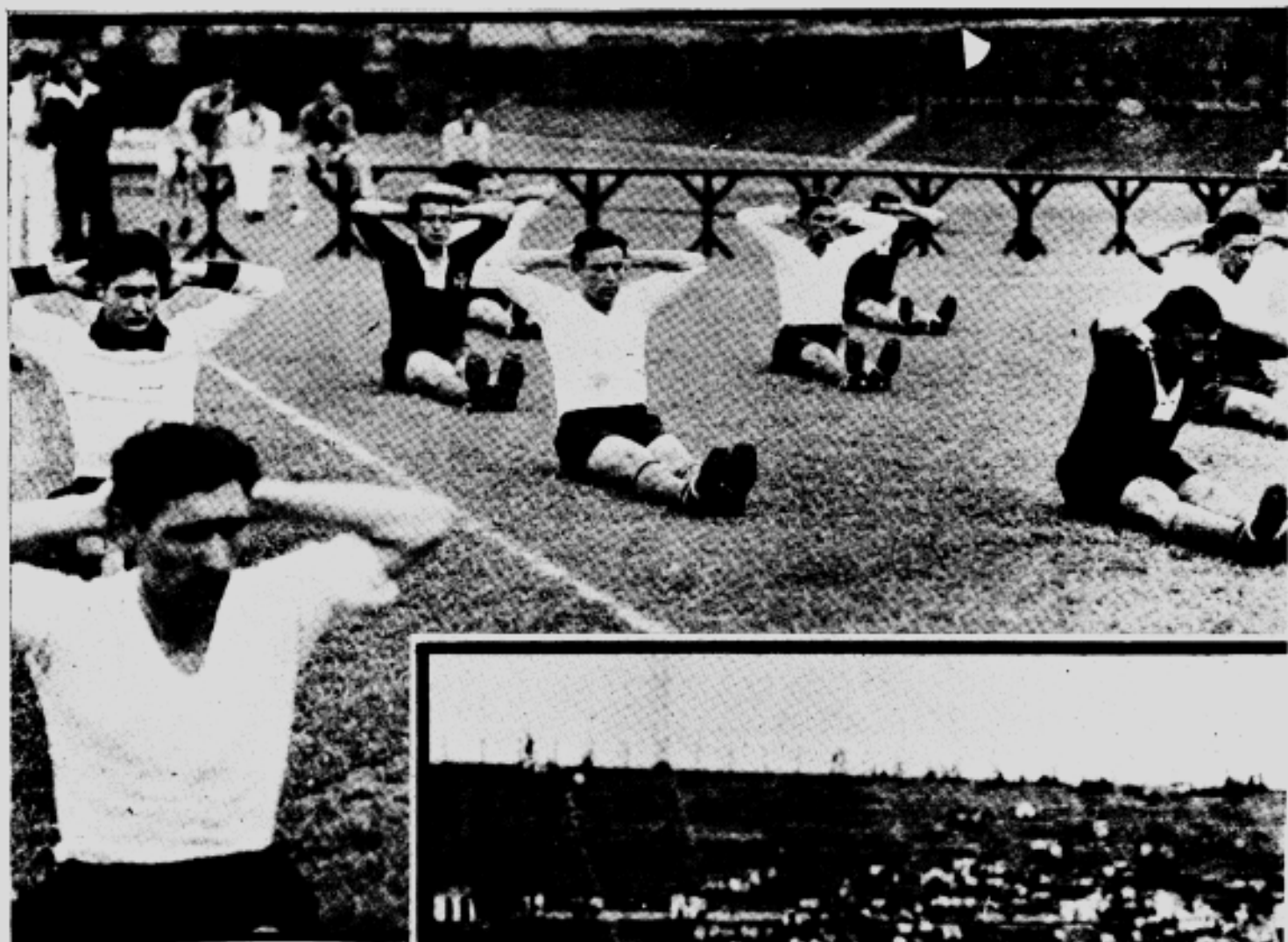
Os benefícios de relêvo, que elas possam trazer, só se manifestarão após um trabalho contínuo e aturado, pois, demandam modificar o caráter do povo. Verdade é que as primeiras manifestações desse trabalho se devem então notar, desde logo, no campo educativo.

## POSSIBILIDADES E REALISAÇÕES

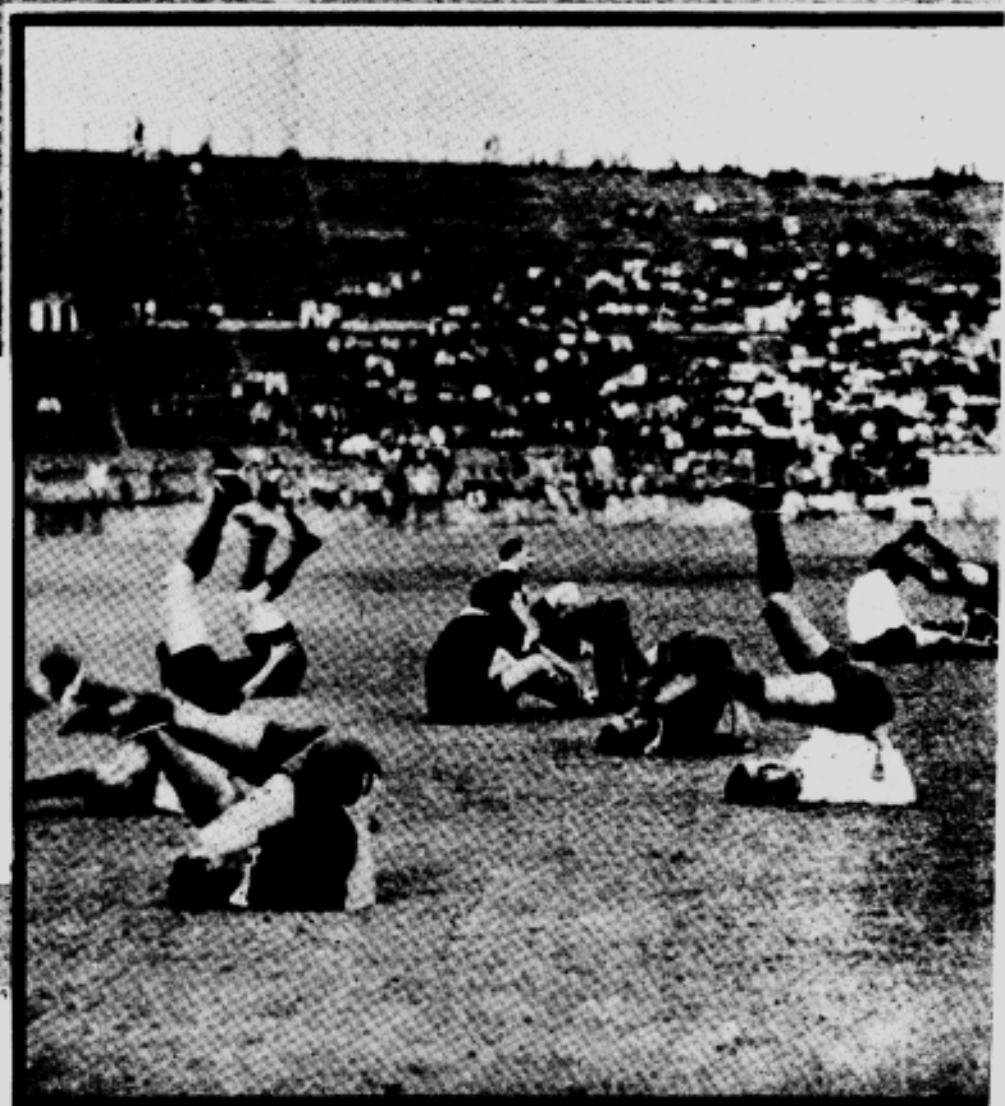
PELO CAPITÃO  
J. R. TOLEDO DE ABREU

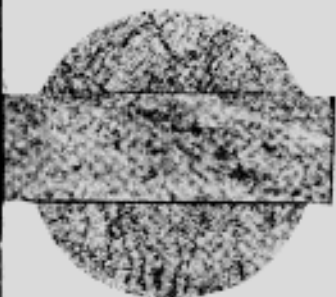
No caso particular de nosso País, o último movimento revolucionário, si não operou ainda os desígnios dos seus idealistas, é inegável, entretanto, haja realizado um esforço nesse sentido, concretizando nos domínios da educação, com realizações de vulto. Entre tais contribuições objetivas a atividade educacional, constitue, sem dúvida, a fundação da Escola de Educação Física do Exército, um ato que dissipa qualquer desesperança, mórmente quando se consideram os efeitos do dinamismo que aquele educandário irradia para todos os quadrantes do Brasil, revigorando a base física do povo e consolidando o seu caráter, ao mesmo tempo que promove a formação de uma consciência nacional propícia aos mais alevantados empreendimentos. São essas as verdadeiras realizações de que necessitamos, pela sua vasta projeção no futuro, e cujos desígnios são referidos por Pontes de Miranda, quando diz que os povos têm de tirar de si mesmos as melhores gerações possíveis e da natureza o máximo possível de proveito. Fundações do alcance da Escola de Educação Física do Exército—honram seus fundadores, consagram uma época e inspiram as mais legítimas esperanças no porvir de uma nacionalidade.

# Treinamento Desportivo



O RIVER PLATE RECO-  
NHECE O VERDADEIRO  
VALOR DA GINÁSTICA  
NO TREINAMENTO  
E A EXECUTA  
COM TODO  
CARINHO.





O C. R. VASCO DA GAMA, CAMPEÃO CARIOCA, COMO O RIVER PLATE, PRÁTICA A GINÁSTICA NO SEU TREINAMENTO.

ESTA PARTE É MINISTRADA PELO MONITOR ALFREDO ANDRADE DIPLOMADO NA E. F. F. E.





# Temporada de



TEAM DO CLUBE  
DE REGATAS  
VASCO DA GAMA



QUATROVALOROSOS  
ELEMENTOS  
DO SPORTING

□□□□

SCRATCH DA  
AMEA QUE FEZ  
UMA BELA APRE-  
SENTAÇÃO





REPRESENTAÇÃO DO SPORTING E UMA SAÍDA NO JÓGO COM O C. R. VASCO DA GAMA



ESTES DIVERSOS ASPECTOS DA TEMPORADA INTERNACIONAL DO SPORTING, CAMPEÃO POR DIVERSAS VEZES NA REPÚBLICA ORIENTAL DO URUGUAI, QUE TÃO BEM CONFIRMOU SUA FAMA, EVIDENCIANDO CABALMENTE O SEU VALOR NÃO SÓ NA TÉCNICA E TÁTICA DO BASKET-BALL COMO EM UMA DISCIPLINA DIGNA DOS MAIORES APLAUSOS.



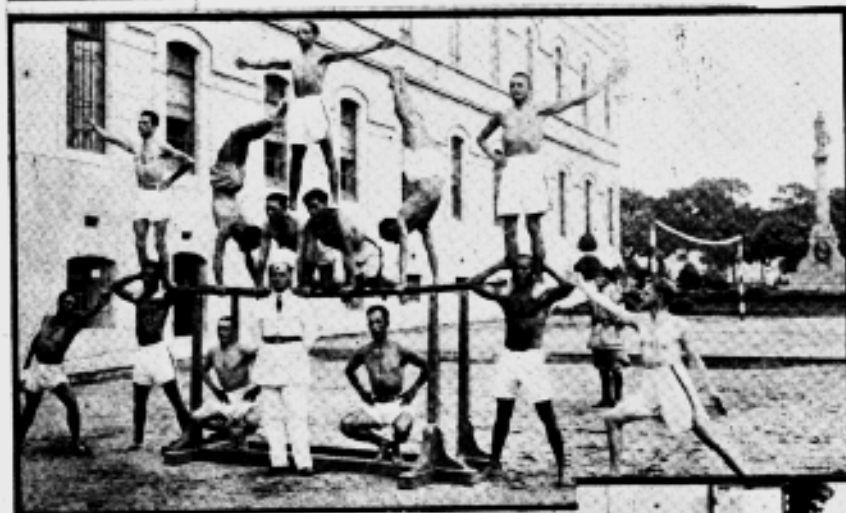
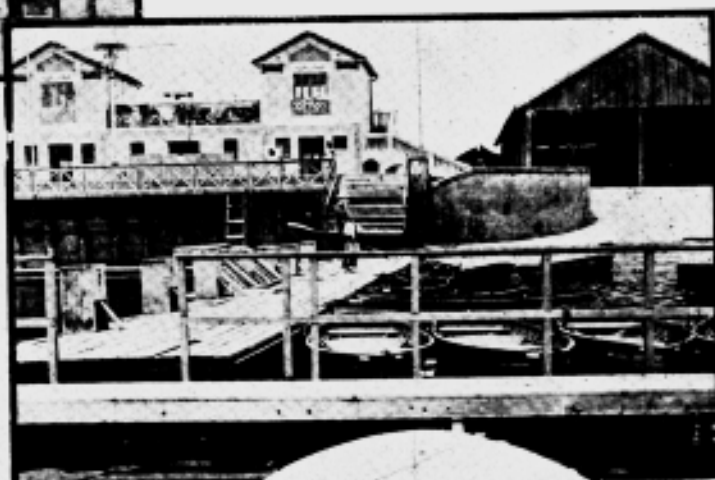
SAO PAULO  
**A REVISTA**  
 DE  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**  
 NA



UMA TURMA EM INSTRUÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



VALOROSA TURMA DE ESGRIMA



ÉQUIPE DE VOLLEY-BALL CAMPEÃ DE 1934—SECÇÃO NÁUTICA—PIRÂMIDE FORMADA NA PARALELA—UM ASSALTO DE ESPADA

# Salto em distância com impulso

PELO 1.º TENENTE ANTONIO PEREIRA LIRA  
INSTRUTOR DO C. F. S. DA ESCOLA DE CAVALARIA  
REPRESENTANTE DO BRASIL NA X OLIMPÍADA E NO CAM-  
PEONATO LATINO-AMERICANO DE ATLETISMO DE 1932.

(Consultas: Gajan (Francês) — Hoff (Norueguês) — Butler (Inglês) e muitos outros.

É com a maior satisfação, que recomendo ao estudo dos atletas que praticam esta prova, a descrição lúcida e utilíssima que o 1.º Tenente Antonio Pereira Lira faz, no presente trabalho, sobre o salto em distancia. Nunca vi publicado trabalho tão perfeito, o que vem pôr em relêvo os conhecimentos d'este brilhante oficial

um corredor de velocidade. Mas, uma condição logo se impõe — regularidade na passada.

Para que o atleta consiga uma passada regulada, precisa ter aferidas suas marcas.

## AFERIÇÃO DE MARCAS

De vários modos poderemos aferilas, porém, o que damos abaixo é considerado pelos técnicos o melhor e mais aproveitável. (2).

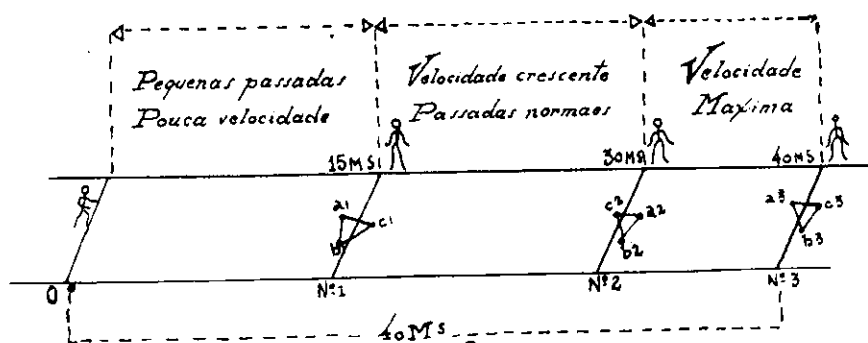


Fig. 1

do Exército, diretor de atletismo e instrutor técnico honorário do Fluminense F. C.

## ARTUR AZEVEDO Instrutor de atletismo

O salto em distancia com impulso é das provas mais interessantes e difíceis.

Exige do atleta: — velocidade — elasticidade — boa coordenação.

De ha muito se discute qual deverá ser a compleição do atleta para sua prática, entretanto, podemos adiantar sem medo de errar, que poderá ela ser praticada, com eficiência, por homens de qualquer compleição. Altos e magros, como baixos e fortes, bons saltadores têm sido, segundo podemos observar do "carnet" dos campeões desta prova.

## MECANISMO DO SALTO EM DISTANCIA

Para que possamos explicar, detalhadamente, o mecanismo deste salto, precisaremos dividi-lo em quatro fases sucessivas, assim denominadas:

### PREPARAÇÃO — IMPULSO NA TÁBUA — TRAJETO NO AR — QUEDA

Estas fases serão executadas separadamente pelo discípulo sob as vistas do instrutor, em cada dia de treinamento.

#### 1.ª fase: Preparação

Consta de uma corrida de 30 a 45 metros, conforme o tipo atlético do indivíduo, e que será progressiva, de maneira que atinja sua maior velocidade no momento de pisar o atleta na tábua (1).

Isto nos leva a dizer que o bom praticante deverá, antes de tudo, ser

ta quantidade; caso esteja faltando serão avançadas da mesma quantidade.

## RELAXAMENTO DOS MÚSCULOS NO MOMENTO DO SALTO

Nada adiantaria a um saltador possuir grandes velocidades e elasticidade se não soubesse relaxar os músculos ao chegar à tábua.

O processo técnico empregado para um saltador que impulsiona o corpo com o pé direito, por exemplo, é descontrair-se no momento em que este pé toca o solo pela penúltima vez. Assim, correrá oito metros descontraindo, isto é, dará mais ou menos três passos.

## TÉCNICA DA CORRIDA

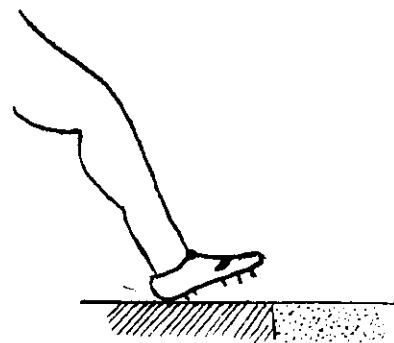
Muitos técnicos aconselham que os últimos passos deverão ser menores, principalmente o último. Entretanto, outros preconizam a passada regulada como o ideal a atingir. O fato é que jamais o último passo deverá ser maior que os demais.

### 2.ª fase: Impulso na tábua

Carateriza-se pela transformação da velocidade horizontal, em força ascendencial.

Esta fase é muito discutida pelos técnicos. Todavia, para o estilo de que tratamos, podemos, sem medo de errar, assegurar que:

a) — O saltador deverá conservar o angulo que seu corpo forma com o solo, quando obtem a velocidade máxima (angulo de corrida). Não deverá curvar exageradamente o joelho ou li-



## PISO CORRETO

Fig. 2

geiramente o busto; tocará a tábua como quem vai continuar a corrida no ar.

Pelas figuras 2 e 3 vemos que é o calcanhar o primeiro a tocar a tábua e a ponta do pé a última a abandoná-la.

Pela figura 4, observamos que o corpo deve ser impulsionado para a frente e para cima, o que não acontece na figura 5, onde se o vê lançado para cima e para trás.



### 3ª fase: Trajeto no ar

Carateriza-se pelo período de abandono da tábua pelo pé de impulso, até seu retorno novamente ao solo. Nela é que se nota a grande vantagem do estilo que preconizamos: o de tesoura.

Primeiramente, vamos estudar para que serve o estilo.

E' ponto de subida importancia, por-



**PISO CORRETO**

**Fig. 3**

quanto todos aqueles que sabem a razão de um estilo, procuram sempre aperfeiçoá-lo. E isto, porque da sua perfeição advem o rendimento.

Justamente por desconhecerem o porquê dos diversos estilos, muitos dos nossos atletas nada produzem, pois procuram executar as diversas provas, unicamente com gastos de energia, mas, sem técnica alguma.

Com este objetivo, idealizamos a figura abaixo, na qual, por um processo puramente prático, procuramos demonstrar aos leitores o valor do estilo, durante a execução do salto.

Assim, no paralelogramo A B. C. D. (Figura 6).

A — Representa a tábua de salto.

V — Velocidade inicial. (Velocidade de impulso da corrida combinada com força de impulsão).

G — Gravidade.

A. F. C. — Trajetória (Curva descrita pelo centro de gravidade do corpo do saltador no espaço).

A. M — Tanque de salto.

A. F. — Ramo ascendente da trajetória.

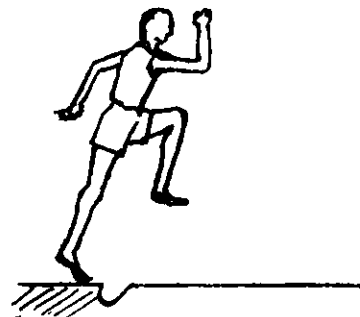
F. C. — Ramo descendente da trajetória.

A trajetória do centro de gravidade do saltador, sendo função da velocidade de impulso da corrida, combinada com o poder de impulsão, não se pode mudar, desde que o impulso haja sido dado. Mas, se a trajetória do centro de gravidade não se no de mudar, podemos, todavia, deslocar o centro de gravidade por um movimento de braços e pernas (tesoura).

E' justamente o objetivo do estilo modificar o centro de gravidade do corpo, e, conseqüente e indiretamente sua trajetória. Antes de mais nada, precisamos saber que, neste estilo, a posição do corpo não se modifica até o ápice da curva, isto é, F. Indo o saltador no ar até al, como se estivesse pulando uma barreira. Mas, justamente em F, a curva começa a decrescer e que acontece, porque a gravidade começa a destruir a força de impulsão.

Neste momento, então, o saltador enceta a execução da tesoura, deslocando assim, no seu próprio corpo, o centro de gravidade, o que trás como consequência a modificação da trajetória. E o corpo que cairia em C', irá cair em C".

C C' é o espaço ganho pela execução da tesoura.



**POSIÇÃO CORRETA**

**Fig. 4**

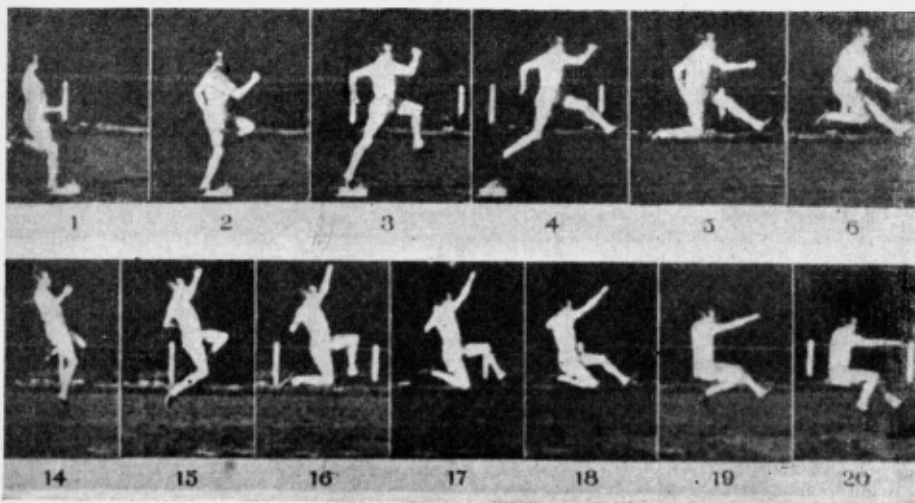
Qualquer que seja o estilo empregado para o salto em extensão, o corpo não sofre modificação sensível no ramo ascendente da trajetória.

Será sempre projetado no ar com a ajuda do braço e da perna anterior, que se eleva vivamente e um pouco flexionada, enquanto que a perna de impulso é por ele arrastada.

### ESTILO TESOURA

I — Suponhamos que o saltador pisou na tábua de impulso com o pé direito. Antes, porém, de perder o contacto, a perna e o braço esquerdos vão a frente, por um movimento todo natural.





(2) — Parece-nos que as marcas mais próximas devem também estar mais achegadas ao ponto de partida da corrida de impulso, porque, quando o atleta se avizinha do picadeiro deve preocupar-se particularmente com a concentração muscular, que lhe irá garantir o êxito do salto, no momento em que toma a impulsão vertical. Julgamos ainda, que a marca mais perto do picadeiro deve ficar na metade, ou, no máximo, nos dois terços da corrida, não só pelas razões que acima expuzemos, como porque, depois do meio do trajeto, o atleta já vai animado de uma grande velocidade (ainda que não seja a maior) e, por isso a regularidade das passadas já é também bastante apreciável.

(3) — Cada atleta deve ter uma medida própria para correr, afim de não gastar esforços inúteis. Em atletismo, a economia de forças é questão capital. No próximo número da Revista o leitor encontrará, no artigo intitulado "O SALTO COM VARA", o modo de se calcular a distancia que deve correr cada saltador. O processo ali indicado é o mesmo para a espécie de salto de que estamos tratando, bastando que o atleta corra sem conduzir a vara.

(4) — E' este um ponto importantíssimo para a devida compreensão do estílo. Cumpre frizar-se que, quando o atleta deixa o solo, fica inteiramente sujeito ás leis que regulam o movimento dos projectis. As trajetórias descritas pelas diferentes partes

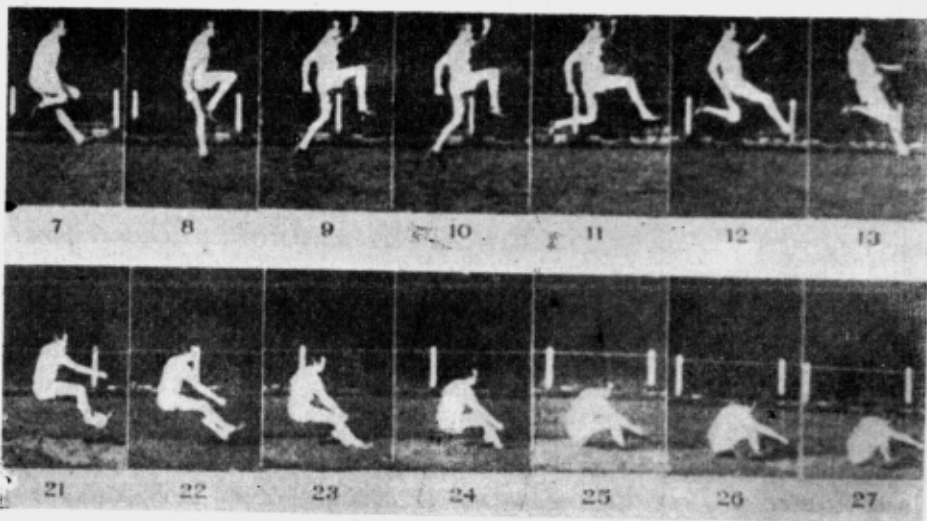
do corpo podem ser as mais diversas, pois o corpo forma um sistema complexo animado de forças interiores; mas a trajetória própria desse sistema é inteiramente invariável, isto é, imodificável, uma vez que o atleta fica em inteira liberdade no espaço, subordinado apenas á força da gravidade e á velocidade inicial dada na tábua de impulsão.

Sendo a gravidade uma força constante, desde que o atleta deixa o sólo., a trajetória do centro de gravidade do sistema formado pelo corpo já está implicitamente traçada. O que

o atleta poderá fazer, será alterar a posição do corpo em relação a esta trajetória. Um fato comum concentra melhor a idéia: um individuo quieto, dependurado na extremidade livre de uma corda, a vertical que contem o ponto em que a corda está fixada, contém também, a corda e o centro de gravidade do individuo.

Si êste porém, levantar agora as pernas, formando um esquadro, seu corpo se deslocará no sentido contrario, e a corda passará a ficar inclinada, de modo a permitir que a vertical que passa pelo seu ponto de apoio continue a passar pelo centro de gravidade do sistema constituído pelo homem e pela corda. O centro de gravidade não fugiu daquela vertical, quem se afastou foi o tronco para manter o equilibrio das pernas. Assim também acontece no salto: a tesoura não modifica a trajetória do centro de gravidade, mas altera a posição do corpo em relação a esta trajetória, de modo que, naquela, os pés tocam o solo num ponto muito mais afastado do que o ponto em que o centro de gravidade iria tocar, devido á inclinação que ela assegurou ao corpo do atleta para trás.

O saltador não cairá sentado porque o solo lhe oferece uma resistência suficiente para que o restante de força viva que ainda êle se acha animado o jogue para a frente, auxiliada também pelo movimento dos braços.



Remar é uma arte, e, como tal, tem suas regras, que orientam os diferentes movimentos a executar pelo remador, si quizer possuir "estilo"; porém, não se presume que, uma vez teóricamente aprendidas sem consequente prática, possa chegar-se a remar bem. Para isto é mister, antes de tudo, ensaiar praticamente, e melhor, se o fizer sob a vigilância de uma pessoa experimentada ou treinador.

O remar, tecnicamente considerado, divide-se em duas categorias: remar com banco fixo e remar com carrinho. Si bem os princípios porque se regulem sejam idênticos, o segundo pode considerar-se como extensão do primeiro, de modo que, tudo quanto se disser sobre o banco fixo, torna-se extensivo ao carrinho.

Tratando-se de iniciante, a melhor maneira para aprender a remar é fazê-lo principiari em barco de banco fixo. Os ingleses, mestres em tão difícil arte, iniciam os movimentos da remada em barco de banco fixo, evi-

corpo para trás apoiando-se nos quadrís, até ficar um pouco inclinado para a proa. Quando o corpo passar da vertical, começará o remador a flexionar seus braços, atraindo o remo para si, até que as mãos toquem o corpo. Quando elas chegam a este ponto, deve baixá-las para tirar o remo d'água, girar então os "punhos" (fazer a palamenta) para pôr a pá horizontal e, por último, lançá-las rapidamente para frente, até que os braços estejam completamente estirados; durante o lançamento das mãos o corpo volve á sua posição inicial, depois de descrito o "ciclo" de movimentos da remada.

Seguindo a descrição anterior, podemos grupar os movimentos entre si, constituindo quatro fases de remada: 1.ª) remos á proa; 2.ª) o ataque; 3.ª) a remada propriamente dita (composta da "passagem" do remo nágua e do "fim" da remada); 4.ª) volta para frente (composta da saída do remo, palamenta e volta do corpo á vertical).

### POSIÇÃO DE DESCANSO OU "STOP"

Ainda que seja repetir o exposto anteriormente, ampliaremos a descrição da posição de "stop", ou parada, pela qual começamos os movimentos. O remador procurará sentar-se no canto do banco com o corpo erguido. Os pés, em angulo de 45°, devem estar firmes no finca-pé e com os calcanhares tocando-se. As pernas ficarão um pouco flexionadas, em angulo de 60°, devendo, a mais próxima da forqueta, manter-se entre os braços. Os ombros serão jogados para trás, o peito aberto, exposto o estômago, e recolhido entre os músculos o baixo ventre.

### MODO DE EMPUNHAR O REMO

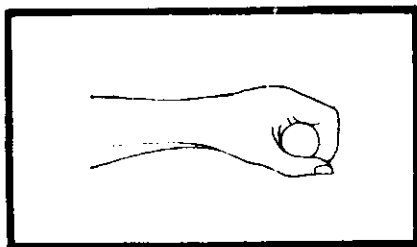
Deve-se empunhá-lo de modo que os dedos dê a volta no "punho", com os polegares na parte inferior. As mãos manter-se-ão separadas de 8 a 10 centímetros, e o remo será seguro sómente com os dedos, procedendo-se de forma idêntica á de uma suspensão em barra fixa. Aperta-se o punho do remo apenas o suficiente para manejá-lo e dominá-lo, pois, se o fizermos de mais, diminuiremos a agilidade dos movimentos, além de causarmos um cansaço prematuro. Figura 1.

Como normalmente os braços têm o mesmo comprimento e como, devido á posição do corpo em relação ao remo, a mão exterior (a que segura o extremo do remo) descreve um arco de maior

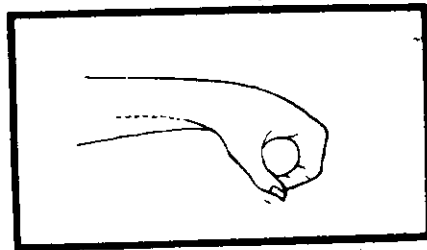
raio que a mão interior, o punho desta deve arquear-se ligeiramente para cima até o começo da remada, para diminuir a amplitude do braço interior e compensar, deste modo, a diferença resultante da posição do corpo do remador em relação ao remo. Este arqueado do punho não deve, nunca, inutilizar a ação do braço correspondente sobre o remo. Arqueando a munheca, a mão interior pode com mais facilidade fazer a palamenta.

### REMOS A PROA

Quando o remador estiver com o corpo deitado para frente o mais possível, levantará as mãos, fazendo girar os braços estirados em torno das articulações dos ombros. Neste instante o remo entra nágua, tendo-se o cuidado de conservar sómente a pá submersa. Isto se consegue, levantando-se ligeiramente as mãos, tendo os punhos altos e, sem baixar os dedos, mantendo-os horizontalmente, de modo que formem, braços, ante-braços, punhos e palma das mãos, uma linha reta. É muito pequena, de uns 5 a 6



*Fig. 1*  
*Remo bem empunhado*



*Fig. 2*  
*Remo mal empunhado*

tando assim os defeitos provenientes do arranco das pernas com a queda do corpo.

O remador, remando com estilo, obtém o máximo de velocidade com o mínimo de esforço.

### DESCRIÇÃO DA REMADA

Consta ela de uma série de movimentos que se sucedem sempre na mesma ordem. Para facilitar o estudo e aprendizagem, melhor é supor que tais movimentos se processam de modo descontinuo, a remada decomposta em várias partes, que, uma vez aprendidas, devem se suceder sem solução de continuidade, isto é, como um movimento continuo.

Para dar uma remada, executam-se os movimentos seguintes: uma vez sentado o remador no banco do barco, o corpo vertical e erguido, estenderá os braços até que os tenhas retos, e empunhará o remo de modo que a pá fique vertical. Nesta posição, avançará o corpo lentamente para frente o quanto possa, levantará as mãos até que fique submersa a pá do remo na profundidade desejada; neste instante, mudará o sentido do movimento do corpo, isto é, o deixará ir para trás, apoiando os pés permanentemente no finca-pé, puxando o remo para si, tendo o cuidado de conservar, durante esse puxão, os braços estirados o maior tempo possível; balançar o

centímetros, a altura a se levantar as mãos, porque a pá não deve mergulhar mais que uns 20 centímetros, exatamente sua altura, por causa da relação que existe entre o punho e o resto do remo.

Bascula-se o corpo para frente em torno dos quadrís, procurando avançá-lo o mais possível, desde os quadrís até a cabeça, com o cuidado de não inclinar o tronco. A cabeça deve ficar naturalmente colocada e seguir o tronco em seus movimentos, sem avançar nem retrair-se. A basecula do corpo em torno dos quadrís será uma espécie de balanço sobre os mesmos, e o ideal será o que toma o corpo, quando sem curvar se deita o mais possível para frente. Isto é para o iniciante um pouco difícil, e, para que não vicie querendo alargar a remada, é melhor contentar-se, no começo, com o que der sua flexibilidade, esperando que, com a prática e o tempo, possa deitar-se inteiramente para a frente. Não fazendo assim, para obter uma remada bem larga, expor-se-á a vícios, inclinando o tronco, servando-se sobre o estômago e, sobretudo, avançando os ombros, alteando-os sobre as espáduas, faltas e defeitos que uma vez adquiridos, difficilmente se corrigem. Em resumo, deve-se ter a cabeça erguida, os ombros retos e o peito aberto, facilitando assim o funcionamento dos pulmões e do coração e preparando-se para o ataque.

**CHAME**

**22-4226**

fotogravura «O Cruzeiro»

13 de Maio, 33/35 - 2.º andar

**Para executar os seus clichés**

# OS JOGOS INFANTIS

Pelo dr. OTÁVIO GONSAGA

Muita razão teve Wellington no afirmar haver sido nos recreios das escolas públicas que a Inglaterra ganhou a batalha de Waterloo.

Em verdade, é nos jogos que se firma, espiritual e fisicamente, a personalidade da criança, e daí a importância que representam sob os aspectos médico e educativo.

Quando se divertem, são as crianças livres e donas de si mesmas e, em seus jogos, podemos descobrir inclinações e capacidades de que não suspeitávamos, e que se manifestarão mais tarde com toda a força de uma irresistível vocação.

Em um bando de pequenos, que brinca no recreio de uma escola, reúnem-se caracteres diferentes vindos de diversas camadas sociais, de famílias desiguais. Observando-os, vemos que quem dirige é o mais forte em espírito e nem sempre o mais corpulento; o mais engenhoso cuida das minúcias; o mais afoito encarrega-se da parte perigosa; o

lhes vêm através das vicissitudes de heranças, encontram-se já os temperamentos, triste ou alegre indolente ou ativo, franco ou tímido, comunicativo ou concentrado.

A criança não é, desde a primeira idade, um punhado de barro que podemos modelar ao nosso capricho, mas um feixe de instintos ativos conduzidos pelas impressões do exterior, ligados por um laço forte, cujo fim principal é a conservação do ser.

Foi este espírito de compreensão que inspirou a gregos e romanos o carinho devotado aos meios que servissem para assegurar o vigor, a audácia e a vontade dos adolescentes, que se exercitavam em torneios, nas piscinas e nos circos.

## Herança, imitação e imaginação

São os três fatores que compõem a origem dos jogos. Entre os jogos por herança, encontram-se os de luta,



mais artista incumbe-se da nota sentimental; ao passo que ao mais acanhado em espírito fica o trabalho monótono.

Na gama dos jogos, de acôrdo com o crescimento, vão surgindo as qualidades formadoras da personalidade do adulto e que cumpre não desvirtuar, nem destruir, porém tê-las sempre presentes, para ulterior aproveitamento. Assim nos será possível apreciar, por pouco que meditemos, a multidão de formas de imaginação, de temperamento, de organizações sensorial e sensitiva das crianças. umas são aptas para viver no mundo das cores, das formas e dos sons; outras, em maior número, no mundo dos movimentos e da ação. E, conforme as diretrizes de sua inclinação, as crianças apreciarão as coisas de diverso modo; tais gostarão da parte luminosa, otimista; quais, do quinhão da luta, da adversidade. Nelas, ao sabor das constituições que

os sociais e os familiares. O instinto de luta, em realidade, intervém na maioria dos jogos; lutas corporais e espirituais, corridas, brinquedos de esconderijo, de fuga. Os próprios jogos de azar incluem-se neste grupo, porque despertam sentimentos de esperança, de risco. O mesmo se dá com os jogos cômicos, onde ha uma espécie de desejo de molestar, de diminuir os outros.

Os jogos sociais e familiares revelam o instinto gregário do homem, o desejo do auxílio recíproco, da vida em comum. Entre os sociais, estão o acampamento infantil, as sociedades recreativas, os clubes. Entre os familiares, os brinquedos de arquitetura doméstica, de preparo de alimentos, de cuidados de enfermagem, onde em posto de honra se inclui a boneca — a mais singela e eloquente expressão do instinto materno.

Os jogos por imitação advêm, por certo modo, de herança. A tendência à imitação é nata, por ser fenómeno de transmissão hereditária. Assim, os jogos de arco e flecha, da funda e da forquilha, armas primitivas da humanidade, que servem aos instintos de caça e de luta, imanes na criança, segundo a lei biológica de que o crescimento do indivíduo reproduz o crescimento da espécie.

As crianças, quando reunidas em número suficiente, gostam também de reproduzir os espetáculos a que assistiram: paradas militares, acrobacias de circo, corridas de touros.

Os jogos de imaginação dividem-se em intelectuais e afetivos.

A imaginação desempenha papel relevante na vida da criança, mas é nos jogos que se manifesta verdadeiramente sua preponderância. Como a imitação, ela não pôde fugir à influência da herança, porque cada indivíduo não logra possuir imaginação mais viva que a de sua própria natureza.

Todos conhecem a riqueza de fantasia de que dá provas a criança, quando transfigura os objetos que a rodeiam, imprimindo-lhes formas e qualidades que deseja possuíam. Qualquer pedaço de madeira, de barro ou de papel, pode representar, a seus olhos, um cavalo, um barco ou uma locomotiva.

"Durante as longas noites de inverno — conta Tolstói — eu e outros ricinhos cobríamos com chales uma velha carroça e a transformávamos em coche. Um fazia de cocheiro, outro de lacão e as meninas ficavam dentro do veículo; três cadeiras formavam a *troika* de cavalos e assim nos punhamos a caminho. Que aventuras ocorriam durante aquela viagem imaginária! Com que brevidade, passávamos aquelas noites deliciosas!"

As crianças animam as coisas, personificam-nas e atribuem-lhes as mais diversas qualidades. A imaginação entre elas tão poderosa é que existem as que se divertem com brinquedos puramente fictícios. Mme. Necker de Saussure conta que, em menina, se entretinha em alimentar com sementes imaginárias, os passaros também imaginários de seu jardim...

Nos jogos intelectuais, a imaginação é estimulada pela curiosidade, como se vê nas adivinhações, enigmas, charadas.

Os afetivos são os que suscitam emoções, inclusive as desagradáveis, como nas histórias de bandidos, narrativas de aventuras, contos fantásticos.

#### Utilidade prática e educativa

Sob este duplo aspecto, eles podem ser classificados em cinco grupos:

- 1.º — Jogos interessando a motilidade;
- 2.º — Jogos para educar os sentidos;
- 3.º — Jogos para desenvolver a inteligência;
- 4.º — Jogos para cultivar a sensibilidade;
- 5.º — Jogos artísticos.

Os do movimento correspondem às exigências da atividade física, preparando a criança para as eventualidades da vida. Pertencem a este grupo as corridas, os saltos, o balanço, as dansas, a patinação, a natação, todos eles mais eficazes para o vigor geral do que os esforços musculares característicos da ginástica sueca.

Como bem ponderou Maurício Fleuri, é mister intensificar os exercícios físicos que se fazem com a medula espinhal, isto é, automaticamente, e diminuir os que dependem do cérebro e requerem, consequentemente, a intervenção constante da vontade.

A marcha e a corrida constituem a maneira mais simples, apropriada e eficaz para tanto, em relação ao funcionamento normal e higiênico da atividade da nutrição.

Um desporto que se pode considerar perfeito no sentido de sua influência sobre a educação física e moral do indivíduo, é a *esgrima*, que torna o corpo ágil, desenvolve os músculos, afina a sensibilidade visual e tátil, modera o ímpeto dos atos reflexos e favorece a serena condição moral que se denomina *presença de espírito*.

Os jogos que servem para educar os sentidos ou jogos *sensoriais*, são todos aqueles que aperfeiçoam a função dos sentidos, como o golpe de vista necessário para se apreciar a distancia, o esforço ajustado para arremessar uma bola, a extensão exata dos membros para segurá-la.

Os jogos para o desenvolvimento da inteligência tem, sobre o dos sentidos, a vantagem de satisfazer ao instinto de curiosidade da criança, além de estimularem o espírito de observação. Para esse fim, nos "Kindergarten", há os jogos que são representações de alguns acontecimentos da vida quotidiana, onde o estudo, disfarçado sob a forma de brinquedo, constitui uma solicitação discreta e suave.

O instinto de curiosidade revela-se bem cedo na infância. É ele que faz com que a criança procure saber porque cerra os olhos sua boneca, bala seu carneiro mecânico, roda seu pequeno automóvel, anda seu trem. Eis porque destroem elas próprias os brinquedos.

#### Finalidades sociais. Emoções

Os jogos representam também excelente meio de cultivar os sentimentos de altruísmo. As crianças podem brincar sós, mas são-lhes muito mais atrativos os jogos em conjunto e, para isso, buscam sempre a companhia dos camaradas. É o primeiro laço social tecido — escreveu Jean Paul — com cadelas de flores... É o jogo socializador que faz despertar os sentimentos afetuosos, mais tarde, desabrochando em verdadeiras amizades.

Quando não os possuem, as crianças chegam a criar companheiros imaginários. Uma dama contou a Sully que, em menina, inventou uma espécie de "alter ego", outra menina de maior idade, chamada Krofa, sua constante e invisível companheira de brinquedos.

Devemos desconfiar das crianças que se mostram arredias, casmurras, que evitam a convivência dos companheiros, porque a misantropia não é normal na infância. Quasi sempre, além de certas taras, o retraimento depende de um estado deficiente de nutrição. Não deixa, entretanto, sob certo aspecto, de ser uma variante do instinto de defesa, que protege os fracos, poupando-lhes a projeção, em estado de manifesta inferioridade, entre os companheiros que se divertem em jogos que já são esboços dos sobressaltos da luta perene que é a existência dos homens.

É preciso, outrossim, evitar demasiada emoção nos jogos das crianças. Basta vem como desfigura ela os traços fisionômicos, torna o rosto afoagueado, as mãos frias, o pulso acelerado, batendo forte o coração. São as emoções-choques.

Além destas, existem as emoções-sentimentos. São as que, passado o tempo do brinquedo, se prolongam no espírito das crianças sob a forma de perturbação da emotividade tirando-lhes o apetite, o sono, numa permanente preocupação pela hora do divertimento. A emoção traz facilmente a estafa, maximé entre os neuropatas, que são, por natureza vibráteis.

Jogos úteis, em conclusão, serão todos aqueles em que estejam associadas, em devida proporção, de acordo com a idade e o temperamento da criança, as atividades física, moral e intelectual, sem que nenhuma delas possa prejudicar o desenvolvimento das outras.

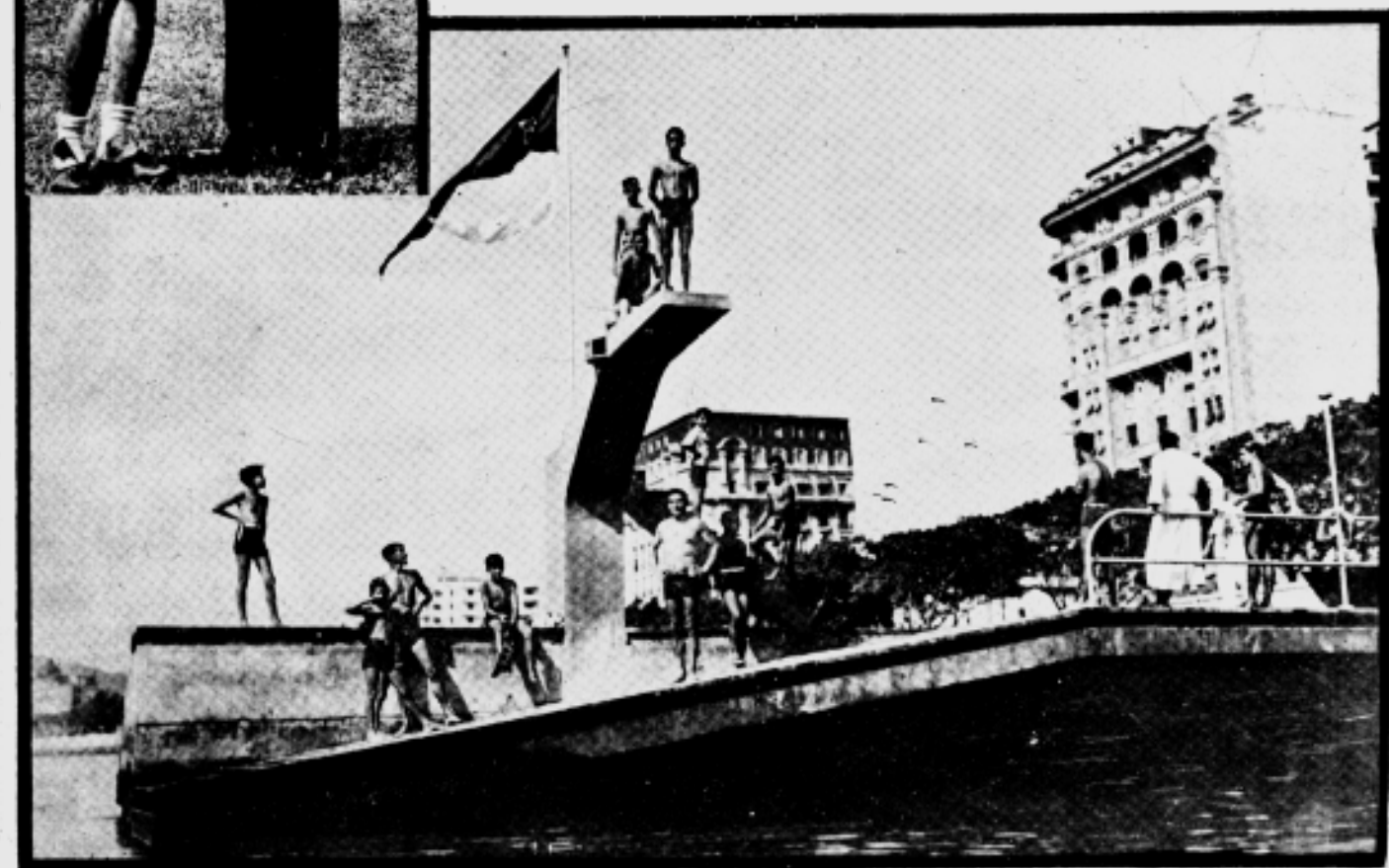




DIRIGENTES DA F. P. A. E ATLETAS FUTUROS CONCORRENTES AO PRÓXIMO CAMPEONATO SUL AMERICANO AO LADO DO TEN. PABLIJA, RECORDMAN SUL AMERICANO, ACOMPANHADO DO TÉCNICO QUE LHE DEU SEUS VALIOSOS ENSINAMENTOS.



NUMA BELA MANHÃ DE FEVEREIRO FOI INAUGURADA A RAMPA MANDADA CONSTRUIR PELO C. R. FLAMENGO NA PRAIA EM FRENTE À SUA SEDE. O ATO REVESTIU-SE DE GRANDE IMPOSICÃO E A ÊLE COMPARECERAM REPRESENTANTES DAS AUTORIDADES E INÚMEROS ASSOCIADOS



No

# 4º B.C.



ESTÁDIO GENERAL OLÍMPIO DA SILVEIRA,  
CONSTRUIDO PELO TEN. CEL. HENRIQUES  
GOMES, CAP. STOLL NOGUEIRA E  
TEN. PADILHA.



ÉQUIPES DE BASKET BALL E VOLLEY-BALL  
DE OFICIAIS, BASKET BALL DE PRAÇAS E  
CONCORRENTES À PROVA DE S. SILVESTRE.





TURMA DO 12.º R. I.  
CLASSIFICADA EM PRIMEIRO LUGAR NA DEMONSTRAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.



ÉQUIPE DE BASKET BALL DE OFICIAIS DO 12.º R. I., CAMPEÃ DA 4.ª R. M.

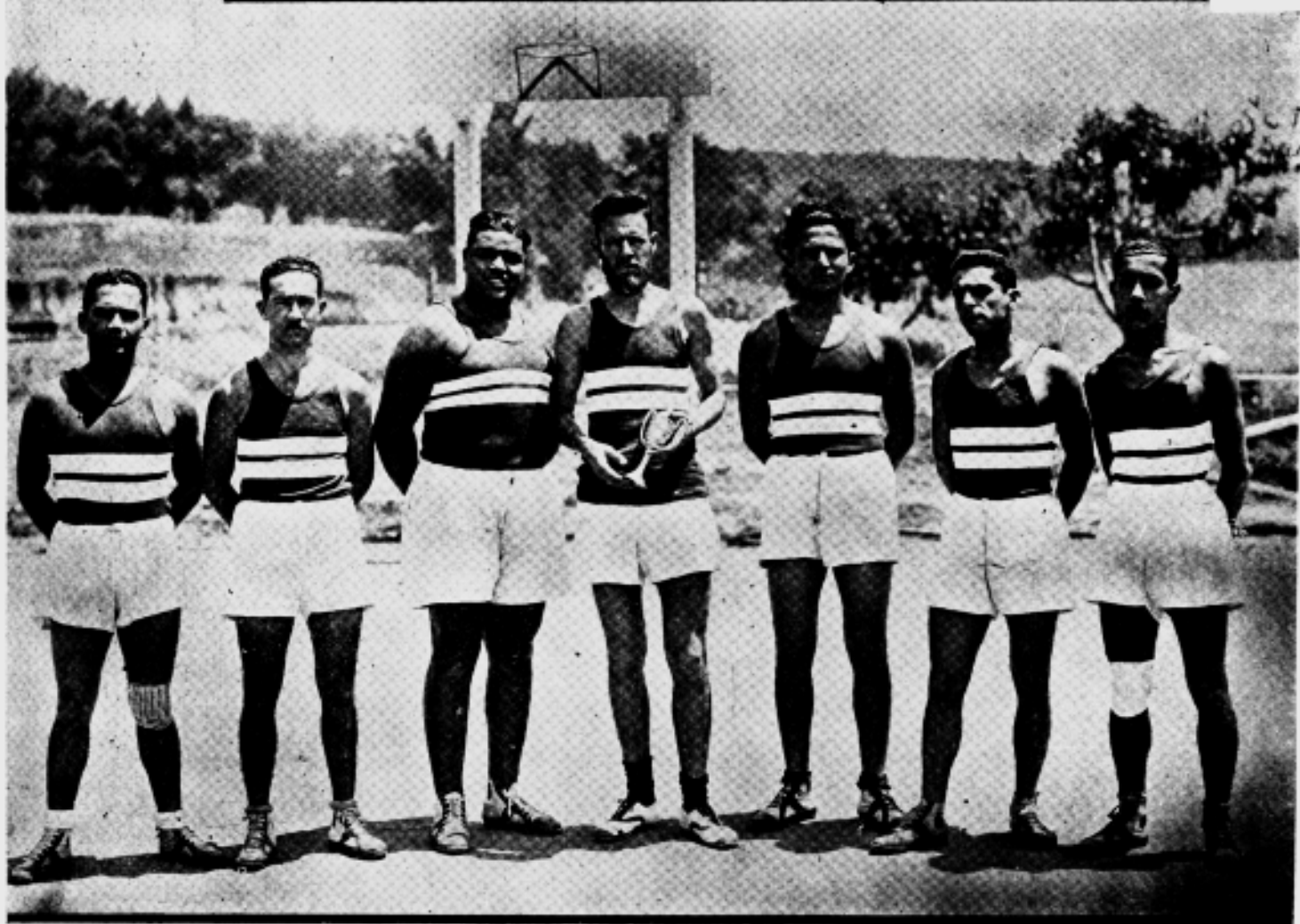
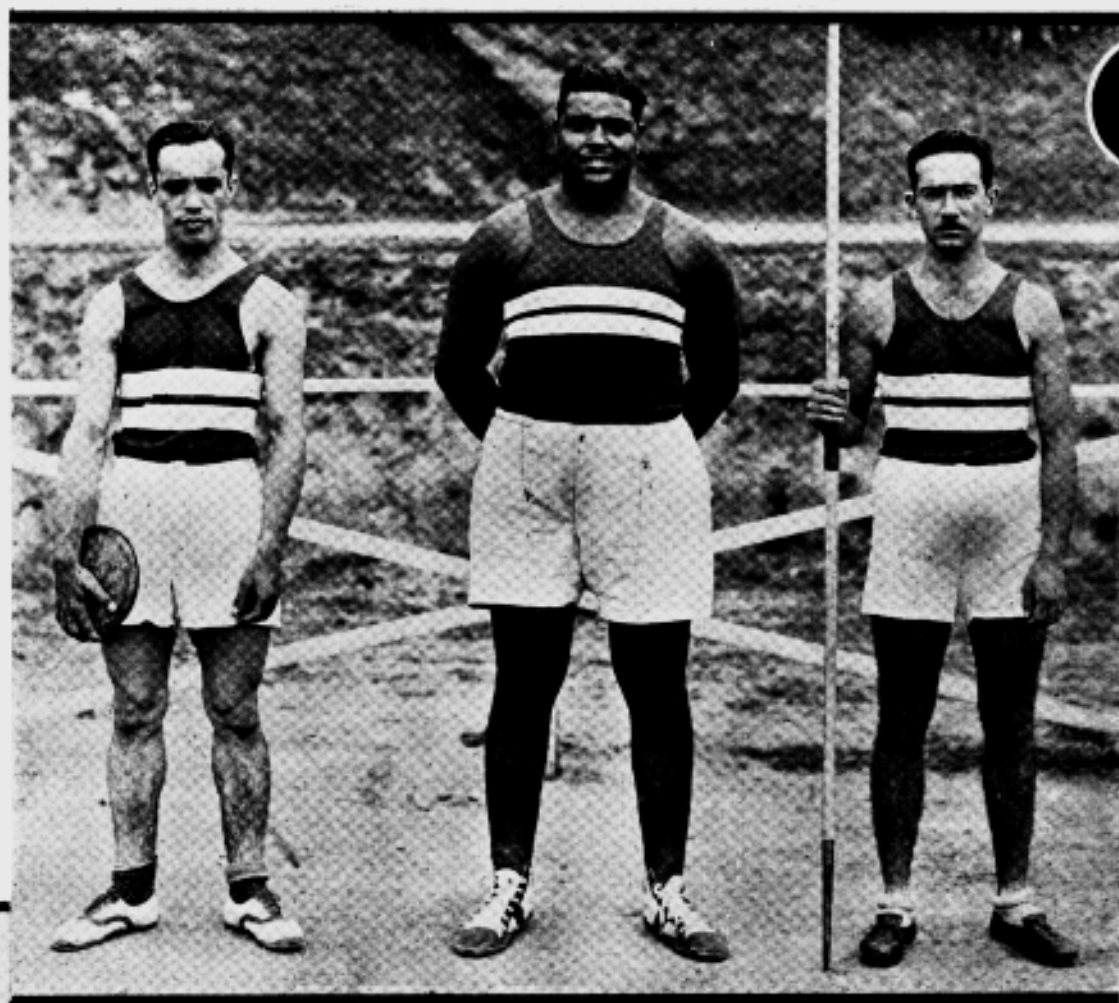




OFICIAIS DO 12.<sup>o</sup>  
R. I. VENCEDO-  
RES DAS PROVAS  
DE LANÇAMENTO  
DO DISCO E DO  
DARTO.

①②③④

ÉQUIPE DE VOL-  
LEY-BALL DE  
OFICIAIS DO 12.<sup>o</sup>  
R. I. CAMPEÃ  
DA 4.<sup>a</sup> R. M.





# Filial Brasileira da União Internacional dos Médicos de Desportos

Acaba de fundar-se nesta Capital a Filial Brasileira da União Internacional dos Médicos Desportistas com vida em Hamburgo.

A idéia desta fundação nasceu com a vinda ao Rio do dr. José Júlio Degrossi como Presidente da Embaixada do River Plate.

Graças aos esforços do Dr. Guizard do Botafogo F. C., após duas reuniões preliminares conseguiu-se numa terceira proceder à fundação definitiva, tendo a solenidade se realizado a 25 de Fevereiro do corrente ano.

Nesta reunião, após uma explicação das demarches havidas pelo Dr. Guizard, foi escolhido para Presidente provisório o Dr. Francisco Rodrigues de Oliveira, que designou para secretariá-la os Drs. Alves da Cunha e Ari da Costa Fernandes.

centros médicos brasileiros têm do que concerne a esta especialidade médica, hoje perfeitamente caracterizada: A MEDICINA DESPORTIVA.

Em outros países, esses assuntos são tratados com um carinho digno de nota.

Na Allemanha, chega-se a fazer um número da Deutsche Medizinische Wöchenschrift (Agosto de 1933), de cujo valor e fama não é preciso comentar entre vós, inteiramente já contar nosso país com médicos desportistas e aos quais grandes mestres germânicos.

Urge que levemos ao conhecimento dos centros científicos patrios trabalhos que, aos poucos, vão mostrando já contar nosso país com Médicos Desportistas e aos quais deve-se sempre recorrer quando se trata de algo que diga respeito ao atleta.



Considerada fundada a Filial Brasileira, o Presidente deu a palavra a quem a quizesse usar.

Falou então o Dr. Paulo Frederico de F. Araújo, que pronunciou a seguinte oração, que, por proposta do Presidente, ficou inscrita na ata.

“Snr. Presidente! Senhores!

Já se fazia sentir a necessidade da instituição de assembléias do genero da que agora aqui se reúne, para evitar o alhelamento de todos os médicos que se interessam pelos desportos e remediar a completa ignorancia que os

Estão bem vivas na memória de todos as gravíssimas conclusões a que chegou a Junta de Saúde dos Correios e Telégrafos, de que, quasi todos os candidatos apresentados, que anteriormente se dedicaram a esportes, estavam hoje com lesões orgânicas mais ou menos graves, causadas pelo modo errado com que praticavam as atividades desportivas.

Isto porque há quem ignore que todo o atleta precisa estar sob contrôle constante do médico desportista.

E' necessário que haja entre nós uma comunhão de idéias e grande boa vontade, para que juntos trabalhem pelo desenvolvimento da Medicina Desportiva entre nós.

Peço vênia para levar ao vosso conhecimento que em nosso país já há onde se cuida com muita consciência e entusiasmo da Medicina Desportiva.

É na Escola de Educação Física do Exército.

Sou civil e portanto insuspeito para falar e elogiar.

Em todo o decorrer do ano findo estive freqüentando seu Curso de Medicina Especializada à Educação Física e Esportes.

Tendo agora em mãos um relatório apresentado pelo Dr. Capurro à Comissão Diretora do Clube Universitário de Buenos Aires, sobre a Organização e Métodos Técnicos do Instituto de Ginástica Médica da Universidade de Hamburgo, dirigido pelo eminente especialista Prof. Wilhelm Knoll, pude comparar as atividades de ambos os centros médico-desportistas e cheguei à conclusão de que a Escola de Educação Física do Exército está perfeitamente em dia sobre o que diz respeito às últimas descobertas no domínio da Medicina Desportiva.

As provas de controle e observação que Knoll executa em atletas olímpicos são, em sua maioria, executadas normalmente nos alunos da Escola de Educação Física do Exército.

Lá se ministram ensinamentos completos de tudo que se relaciona com esse ramo médico.

Há cadeiras de: Cardiologia, Biometria, Biostatística, Massagem, Ginástica Ortopédica, Traumatologia Desportiva, Cinesiologia, Fisiologia do Treinamento, Biotipologia e Psicologia, ao lado do estudo e execução dos diferentes esportes.

Essas cadeiras são ocupadas por profissionais competentes, usando todos uma bibliografia universal, a mais completa possível.

Mostro-vos a necessidade de procurardes conhecer de perto o que se faz na Escola de Educação Física do Exército.

Cito os nomes dos drs.: Francisco Rodrigues de Oliveira, Sete Ramalho, Bráulio Martins, Silva Tavares, Aúreo Morais e Castelo Branco, como os do corpo docente do único magistério de Medicina Desportiva no nosso país, regularmente funcionando.

Os Drs. Waldemar Berardineli e Plínio Olinto colaboram ainda na E. E. F. E. por meio de conferências sobre Biotipologia o primeiro e Psicologia o segundo.

O Dr. Silva Tavares, lente de Fisiologia do Treinamento foi, a meu ver, o introdutor entre nós, por cátedra

regular das noções verdadeiras acerca da fisiologia do atleta. Antes de sua chegada na Escola, usava-se como fontes científicas a Escola Francesa, tendo à sua frente Boigey.

O Dr. Tavares revolucionou este aprendizado, trazendo todo o precioso trabalho dos técnicos alemães, os primeiros do mundo neste assunto, no meu modo de julgar.

Eis o que disse eu na solenidade do encerramento do ano letivo findo, referindo-me à necessidade de haver um organismo mentor de tudo o que diz respeito ao esporte nacional: "Mau passo não se daria, se tornada fosse a E. E. F. E. como centro irradiador e orientador de todos os esforços neste sentido. Para aumentar seu campo de ação sofreria ela algumas modificações regulamentares, de modo a permitir no seu corpo docente, como já o faz no discente, indivíduos que, não sendo militares, pudessem contribuir proveitosamente no ensino e direção de tais questões.

Permitiria isto a congregação de todos os esforços, de que resultaria ficar sanado o divórcio existente entre todas as organizações que se interessam por tais assuntos.

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

Como vedes é um plano de transformação da E. E. F. E. em Escola Superior Nacional de Educação Física e Desportos.

O movimento que ora aqui se observa é bem promissor.

A Casa do Estudante do Brasil vai passar por uma remodelação completa e contará com organismos dirigentes de todas as atividades do estudante.

O creador deste plano previu clarividemente um Serviço de Medicina Desportiva, e deu-me a honra de sua organização e direção.

Há ainda a assinalar a criação nesta capital do Instituto Brasileiro de Educação Física, ainda em organização, e cujas altas finalidades, que oportunamente serão dadas a público, muito concorrerão para o desenvolvimento da Educação Física e Desportos e para o maior prestígio da Medicina Desportiva.

Aqui termino augurando à Filial Brasileira da União Internacional dos Médicos de Desportos um brilhante futuro.

# EQUITAÇÃO

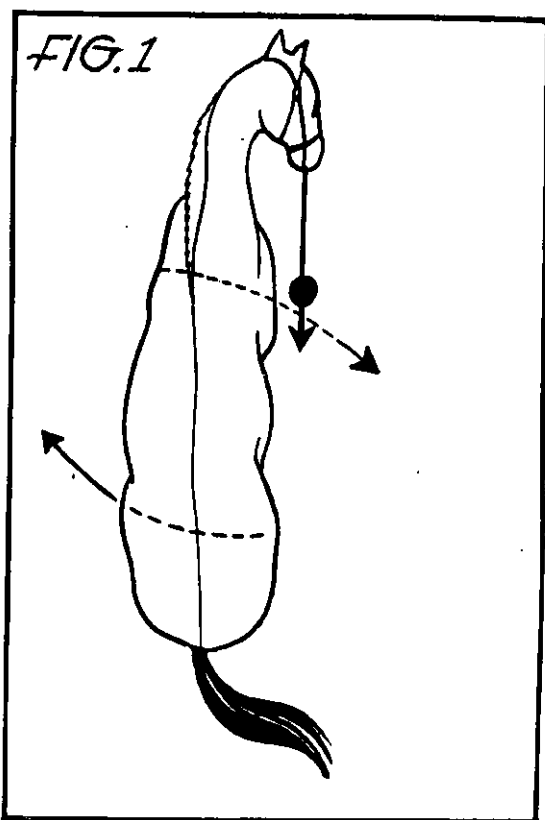
**Neste número iniciamos um programa para um curso de equitação de oficiais**

**Pelo Cap. Dantas Pimentel**

Programa para um curso de equitação de oficiais a ser executado durante sete ou oito meses.

Fins a atingir na educação do cavalo de oficial: — estar,

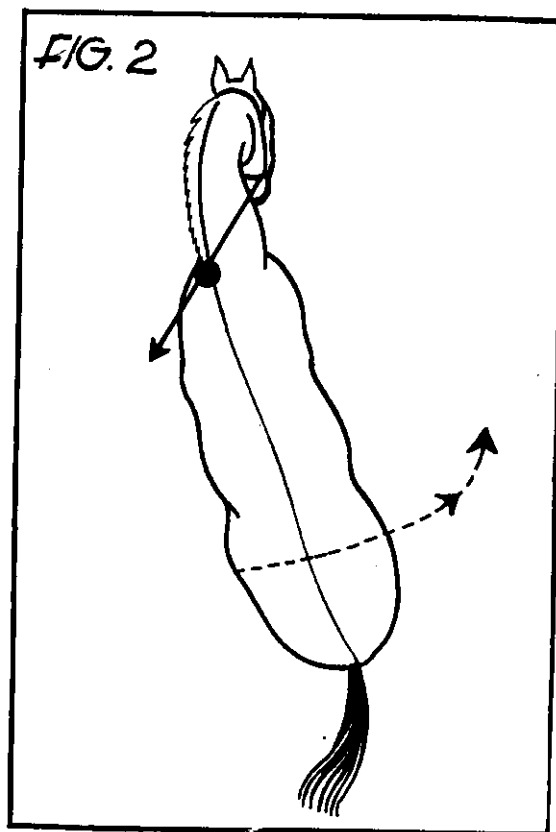
- 1º) calmo
- 2º) em músculo
- 3º) em condições de flexibilidade que lhe permitam executar as figuras regulamentares de picaideiro;



vala, ter sobre ele um grande domínio, porque o coloca numa posição e um equilíbrio tais, que o único movimento que lhe acode executar é o indicado e facilitado pelos gestos do cavaleiro.

O código de sinais é estabelecido por intermédio das rédeas, pernas e pé do corpo. Trataremos só do que vai interessar no programa do primeiro mês de trabalho, que é o que vamos estabelecer.

AS PERNAS sem estarem continuamente coladas ao corpo do cavalo devem estar tão perto que possam intervir sem perda de tempo. A sua ação deve partir de cima para baixo, do joelho para os talões e terminar na pínclada seca e nítida de esporas. Assim, o animal não será surpre-



4º) podendo marchar com destreza em terreno variado e galopar 3 quilômetros na velocidade de 500 metros por minuto sem ficar sufocado;

5º) com possibilidade de passar e saltar obstáculos naturais.

Cavalo calmo — será conseguido pelo trabalho metódico e pela serenidade que o cavaleiro deverá manter em todos os seus gestos.

Em músculos — virão eles si o cavaleiro não exigir demasiado e si esperar que o tempo e o treinamento produzam seus resultados. Viglar a alimentação. Desde que o apetite diminua, pensar logo num excesso de trabalho.

O cavalo trabalhado e flexionado é como o atleta, dá um grande rendimento de trabalho com o mínimo de fadiga e de usura, mas para o entendimento mútuo entre ele e o cavaleiro ha necessidade de um código. Não convém porém que este código seja só convencional, mas deve ser organizado de modo a depois de bem compreendido pelo ca-

endido e agirá em ordem. Procurar ter os joelhos bem descidos e o calcanhar mais baixo que a planta do pé.

AS RÉDEAS estarão sempre suavemente tensas e para ter a certeza de que poderá agir o cavaleiro terá as mãos

na altura do cepilho, NUNCA junto do corpo, ajustando para isso o comprimento de rédeas adequado. As rédeas por si nada valem, elas atuam em função de impulsão — que é tudo. Quanto o cavaleiro sente que o domínio de uma rédea ativa está fraguando, não aumenta a ação de péso da mão, mas reclama das pernas uma maior dose de impulsão. Tratemos das rédeas que vão nos servir neste primeiro mês e compreendamos bem os seus efeitos.

Toda rédea que de um lado resiste á impulsão vinda do trás, é chamada rédea de oposição.

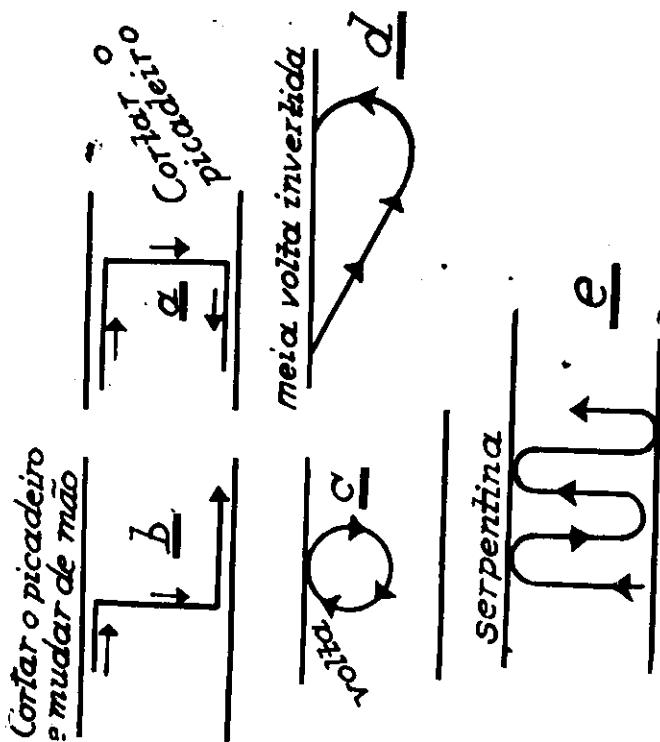


FIG. 3

Si esta resistência obriga o cavalo a voltar para o lado onde ela é aplicada, chama-se rédea direta de oposição.

Si a resistência obriga a voltar para o outro lado, recebe o nome de contrária de oposição.

Esclareçamos um pouco mais os efeitos dessas rédeas.

Rédea direita direta de oposição, por exemplo: atua paralelamente ao eixo do cavalo — trás as espáduas para a direita, mas principalmente joga a garupa a esquerda. (fig. 1).

Quanto maior for a impulsão, maior será a oposição feita pela rédea e mais energeticamente a garupa desviará a

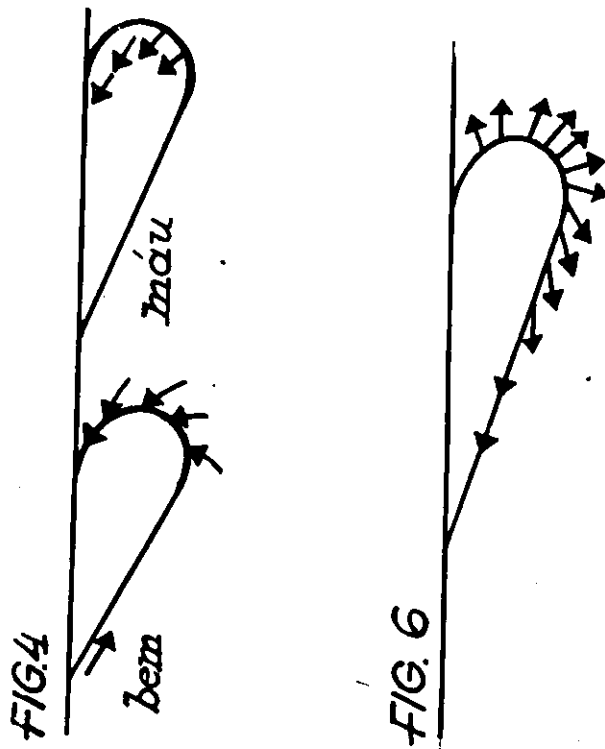
esquerda, obrigando o cavalo a voltar á direita. Vemos que a garupa percorrerá um caminho maior, que o ante-mão e que para facilitar esse jôgo de post-mão o animal será levado a se apoiar sobre as espáduas, baixando a cabeça. Podemos, pois, concluir que a rédea direita de oposição coloca o cavalo ligeiramente sobre as espáduas. Rédea direita contrária de oposição — o cavalo estando francamente impulsionado pelas pernas, dar á rédea uma direção levemente á esquerda, mas a frente do garrote. O pescoço se flexiona á direita, a garupa se desvia um pouco á direita, mas as espáduas serão fortemente desviadas á esquerda, tanto mais rápidamente quanto a ação dos posteriores for mais viva. Mas, para poder mover levemente as espáduas á esquerda, o cavalo será levado por si mesmo a engajar os seus posteriores, a se colocar sentado sobre a garupa (fig. 2)

Que base e que segurança as conclusões acima nos dão para resolvermos os nossos problemas equestres

E a rédea antagonista. Seu papel será simplesmente o de limitar a encurvatura do pescoço e concorrer na oposição. Ter o máximo cuidado que a sua intervenção extemporanea não destrua todo o efeito que procuramos com a rédea ativa.

O nosso cavalo não é muito sensível na perna e só conseguimos metê-lo ao trote aplicando uma força que avaliemos em 8, por exemplo.

Estando parado, apliquemos uma ação igual a 7, não conseguindo a partida ao trote em continuação a essa força 7 demos uma pincelada forte de esporas. Conservar os dedos polegares abertos afim de que as rédeas cedam o suficiente. A partida terá talvez sido ao galope com a che-



gada das esporas, deixemos andar uns 30 metros e passamos ao passo. Assegurada a partida com a pressão 7, desçamos para 6 pelo mesmo processo e assim até o ponto que julgamos cómodo e suficientemente fino. Conseguir todos os dias um progresso nesse sentido — domínio das pernas.

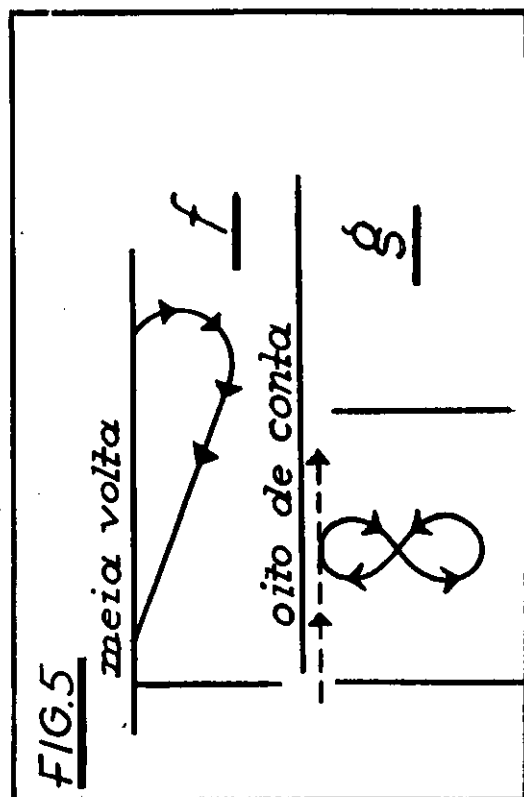
Iniciar sempre o trabalho de picadeiro por uns dois minutos ao passo e uns três no trote elevado, afim de distender o animal.

Passar em seguida á lição de impulsão (domínio das pernas) fazendo: alto — trote curto — alto — trote largo



— trote curto — passo — alto — passo — trote largo, etc. durante uns 10 minutos. Os tempos de trote devem ter tempo do trote ficar franco, isto é, uns 30 metros no cavalo iniciante.

Um minuto de passo com rédeas frouxas á vontade e abordar os flexionamentos de garupa. Quais as rédeas a serem empregadas — As diretas de oposição. Adotar, por exemplo, os desenhos dados na figura 3. Iniciar ao passo e, logo que possível, executar no trote curto sentado. As pernas iguais no papel de impulsadoras. Cuidar que a garupa tenha sempre um movimento mais amplo que as



espáduas e de vez em quando fazer um oito e partir com ação de pernas minimum conseguido. Para o alto, levantar as mãos na quantidade suficiente, cotovelos unidos ao corpo, dedos bem fechados, sem avançar um milímetro até o cavalo parar. Relaxar logo os dedos e baixar as mãos suavemente. Para partir, conservar as mãos baixas, mas os dedos moles.

Flexionar a garupa durante uns 10 minutos, 5 em cada mão.

No fim de pouco tempo, devemos sentir que a garupa se desvia facilmente para o lado contrário ao da rédea, principalmente na meia volta invertida. Ter o cuidado de resistir á tendência de aumentar a andadura nessa figura, o que facilitaria á garupa não se desviar (fig. 4).

Caso uma rédea seja menos obedecida que a outra, trabalhar mais nela, até conseguir igualá-las.

Um minuto de repouso, rédeas longas e passemos durante 10 minutos aos flexionamentos de frente. Trabalho nas rédeas contrárias. Rédeas numa só mão. Adotar o desenho da figura 5. Separar rédeas depois, mas cuidar em que a rédea passiva não intervenha numa ação direta, o que tiraria todo valor do trabalho.

Devemos nesse flexionamento perceber que as espáduas estão trabalhando mais e que seus deslocamentos são mais amplos do que os da garupa. Ter a preocupação de limitar os deslocamentos dessa, principalmente na meia volta. (fig. 6).

No fim de 8 ou 10 dias, logo que percebamos um certo desembaraço no nosso educando, ensinemos a recuar.

Façamos uma mudança de direção na rédea contrária, o que levará o cavalo a meter os posteriores em baixo do corpo e depois, logo depois, fazamos alto e recuar. Forçar o movimento numa ação calma, mas um pouco enérgica. Um passo conseguido, fazer alto e partir. Durante o recuar não usar das pernas. Neste primeiro mês não ultrapassar de uns três passos seguidos, e isso mesmo obtidos um a um. As rédeas devem ser intermitentes. Depois de cada passo aliviar a mão.

Será êsse trabalho o que deverá constar no primeiro mês de picadeiro.

Duas vezes por semana, em sessões de cinco minutos, ensinar o cavalo a galopar em liberdade no picadeiro. O galope deverá ser enérgico, mas não afofado. Não colocar obstáculos. Conseguir que a voz seja obedecida. Trabalhar as duas mãos. Um dia por semana fazer um trabalho no exterior. O cavalo deverá subir e descer banquetas, rampas e passagens difíceis, mas a passo e seguro pela guia, o cavaleiro a pé. Deixar completa liberdade ao animal para ver onde pisa.

Exemplo de um horário:

Segunda-feira — 40 minutos de picadeiro.

Terça-feira — 20 minutos de picadeiro e 5 de galope em liberdade.

Quarta-feira — Idem á segunda-feira.

Quinta-feira — 30 minutos de picadeiro e uma hora de exterior.

Sexta-feira — 40 minutos de picadeiro.

Sabado — 20 minutos de picadeiro e 5 minutos de galope em liberdade.

# EQUIPAMENTO DE UMA PISCINA

Pelo Dr. Lincoln Continentino

INSPECTOR DE ENGENHARIA SANITÁRIA — M. GERAIS

(CONTINUAÇÃO DO NÚMERO 19)

## Torres e trampolins

As torres, de construção rígida, devem ser bem ancoradas na fundação. No caso de piscinas interiores, o pé direito do prédio terá altura livre mínima de 3ms.50, acima dos trampolins e torres.

Desaconselham-se trampolins e plataformas de mais de 3ms. acima do nível da água, em piscinas públicas.

A elevação do trampolim ou plataforma varia com a profundidade da piscina, conforme a seguinte tabela:

Elevação do trampolim	Profundidade da água na piscina
0m.30	1m.50
0m.90	1m.80
1m.50	2m.10
2m.00	2m.40
3m.00	2m.70

## Equipamento de emergência

As piscinas serão providas de cordas, boias e outros equipamentos para socorro de banhistas, além de remédios de emergência: amônia, tintura de iodo, gase esterilizada, algodão.

## Roupas de banho e toalhas

Serão lavadas com água fervendo e sabão, enxaguadas e secas completamente toda vez que hajam sido usadas, convindo existir uma quantidade suficiente de toalhas e roupas em depósito, por isto que não podem ser usadas mais de uma vez por dia, a menos que se não disponha de um moderno secador de lavanderia.

As roupas e toalhas limpas ficarão completamente separadas das que já foram utilizadas e ainda não lavadas.

## Fiscalização dos banhos

Permanecerá sempre na piscina um instrutor de natação com autoridade para fazer cumprir as regras de segurança e higiene.

Um empregado inspecionará os chuveiros e a entrada da piscina, fiscalizando os banhistas quanto a moléstias da pele e fazendo com que tomem banho satisfatório antes de ingressarem propriamente na piscina, onde um ou mais guardas se manterão a postos.

Todos os empregados devem ser bons nadadores, práticos no prestarem socorros aos banhistas e conhecendo os métodos de respiração artificial.

Quando a piscina não esteja em funcionamento, proibida em absoluto a entrada no recinto a estranhos.

A permanência de um só banhista na piscina, sem esta: acompanhado, será vedada, convindo ademais, a exigência de apresentação de carteira sanitária pelos banhistas.

## Instruções aos banhistas.

São todos, como vimos, obrigados a tomar banho de chuveiro ao chegarem, usando água quente e sabão. O banhista que sair da piscina, por qualquer motivo, lavará os pés antes de a ela retornar, salvo quando for para servir-

se da instalação sanitária, quando então tomará outro banho de chuveiro.

Os banhistas portadores de qualquer moléstia da pele, inflamação de olhos, resfriados ou qualquer doença contagiosa, não podem ser admitidos na piscina.

Os que tenham no corpo escoriações, corte ou qualquer solução de continuidade no tegumento externo, serão advertidos da possibilidade de ficarem infeccionados, não convindo se utilizarem da piscina.

E' expressamente proibido cuspir, escarrar ou urinar na piscina, podendo o banhista expectorar na goteira marginal

Não se devem permitir empurrões ou brinquedos violentos, só praticáveis na piscina e dependências.

Estas instruções e as relativas ás toalhas e roupas, sob forma de impressos, serão afixadas em lugares de evidência, para que todos frequentadores as conheçam e respeitem.

## PROPRIEDADES FÍSICAS, QUÍMICAS E BIOLÓGICAS DA ÁGUA DE PISCINAS

**Cloro residual** — Quando se emprega o cloro puro ou o hipoclorito de cálcio ou ainda o de sódio para desinfecção deve a água conter, sempre um excesso de cloro livre, cuja proporção variará estritamente nos limites de 0,2 e 0,6 mgs. por litro.

**Limpidês** — O grau de limpidês da água será tal que um disco preto com 15 cms. de diametro, sob fundo branco, posto na parte mais profunda da piscina, seja perfeitamente visível a um observador colocado nos passeios laterais, a uma distancia máxima de 10 ms.

**Temperatura** — A temperatura mais conveniente para a água é de cerca de 3° abaixo do ar ambiente.

**Contagem total de bactérias em agar, amostra incubada a 20° durante dois dias — Análise optativa**

Somente 10 %, no máximo, das amostras coletadas em um período de tempo qualquer, podem apresentar contagem superior a 1.000 bactérias por c. c.

Uma amostra isolada não pode conter mais de 5.000 bactérias por c. c.

**Contagem de bactérias em agar ou litmus-lactose-agar, amostra incubada a 37° durante 24 horas**

Somente 10 %, no máximo, das amostras coletadas em um espaço de tempo qualquer, podem conter mais de 100 bactérias por c. c.

Uma amostra isolada não pode conter mais de 200 bactérias por c. c.

**Ocorrências de bacilos coli — Análise presuntiva**

Em cinco amostras coletadas no mesmo dia, somente duas podem ser positivas.

Em dez amostras, coletadas consecutivamente em diferentes datas, somente três podem ser positivas.

## LIMPEZA DA PISCINA

Não é permitido que a acumulação de impurezas visíveis no fundo permaneça por mais de 24 horas. Qualquer espuma que se forma sobre a superfície, ou matéria flutuante, deve ser removida também em 24 horas, por jato de água ou outro processo.

# Educação Moral e Educação Física

pelo Cap. Inácio de Freitas Rolim

Todos os regulamentos militares proclamam que — “o valor guerreiro de uma tropa reside não só na potência material, que resulta do armamento e do preparo para o combate, mas também na força moral, que torna quadros e homens capazes de vencer as mais duras provas..”

“A força moral do soldado tem por base a fé na grandeza e nos destinos da Pátria, a convicção de defender uma causa justa, a confiança nos chefes e camaradas e o “sentimento do próprio valor como combatente”.

“Exaltar o patriotismo, desenvolver o espírito de sacrifício é o sentimento do dever militar, inspirar confiança e fazer compreender a necessidade da disciplina — eis o objecto de educação moral do soldado”.

Fizem ainda os mesmos regulamentos: — “desenvolvem-se o patriotismo, o espírito de sacrifício e o sentimento do dever militar por meio de preleções sobre fatos notáveis da História, sobre episódios colhidos nas nossas guerras, sobre a História da Unidade e sobre acontecimentos da atualidade”.

A grande guerra 1914-1918 deu um fomedavel desmentido a uma infinidade de especulações referentes á moral propalada em tempo de paz e transformou muitas dessas idéias preconcebidas que se tinham sobre seu valor. Só a terrível prova de fogo permitiu assentar aos combatentes um juízo baseado na experiência de suas atitudes em presença da morte.

Em última análise: E' combatendo como se chega a ser soldado. O estalido das granadas, o sibilo das balas, as cargas de baionetas, as angustiosas partidas para o assalto, a presença contínua do perigo, a ameaça permanente da morte vão virilizando pouco a pouco os caracteres e temperando os animos. Dir-se-ia que essa espada de Damocles suspensa perpétuamente sobre a cabeça do combatente, conclhe por adormecer o seu instinto de conservação, fazendo das tropas, tropas aguerridas dispostas a realizar quanto se exija delas.

Todos os outros procedimentos de treinamento para o perigo não são mais que acessórios e pequenos jogos em comparação ao hábito brutal do campo de batalha. Entretanto, como é durante o tempo de paz que os instrutores forjam e afiam a espada da guerra, é então necessário recfrrer-se aí a todos os meios de educação — mesmo os mais modestos — para conservar as qualidades hereditárias de valentia e de combatibilidade de uma raça e enriquecer dçases predicados as gerações novas, tendo em vista a possibilidade de um perigo sempre iminente.

Na primeira fila dos métodos de preparação moral, os filósofos colocaram a cultura corporal. Tiveram eles mais confiança na virtude da ação que na das palavras.

“Para endurecer a alma é preciso antes endurecer os músculos..”, dizia Montaigne.

A ginástica, abrangendo a prática de todos os exercicios que tornam o homem mais corajoso, mais intrépido, mais inteligente, mais sensível, mais forte, mais habilidoso, mais adestrado, mais veloz, mais flexível e mais agil, não resta a menor dúvida que ela será a colaboradora indispen-

sável e valiosíssima, para a preparação moral e social das gerações jovens.

Assim compreendida, a educação física pôde ser considerada não só como uma preparação física para a guerra, como também uma preparação moral, visto como a vida do soldado em campanha consiste, tanto em resistir á fadiga como em vencer os sofrimentos e em desprezar os perigos.

Firmado assim que, em tempo de paz, é a educação física a forma de trabalho mais aconselhável para uma preparação compatível com as exigências da guerra moderna, vejamos como ela da ao homem o sentimento do próprio valor como combatente. A força moral do soldado mantém-se graças ao espírito de disciplina que garante a estrita obediência ás ordens recebidas.

Dizendo João Rousseau: “quanto mais débil é o corpo, mais ordena e quanto mais forte é, mais obedece”, impõe-nos a convicção de que só pode haver real disciplina, quando o nosso próprio corpo obedecer ás ordens emanadas do nosso próprio eu. Os nossos sentidos em contacto com o mundo exterior percebem as sensações, as resistências, as excitações de fora e transmitem essas impressões aos centros nervosos; a massa cinzenta do cérebro estando apta para interpretar e utilizar essas advertências, transmitirá, sem hesitação, suas ordens aos órgãos motores, os quais obedecendo por atos ordenados, rápidos e precisos, fornecem-nos a verdadeira compreensão das palavras de Rousseau.

Uma ótima oportunidade para se acentuar a possibilidade do desenvolvimento do espírito de obediência, de disciplina de vontade e do sistema nervoso, é durante a execução dos flexionamentos, quando os executantes estão sob a imposição de acompanhar um ritmo fisiológico e mecânico.

Fernando de Magalhães também nos mostra eloquentemente, como a educação física exerce o seu papel disciplinador. “Na educação física ha um conjunto de especiais atributos que o segmento de suas regras tira milagrosamente do corpo e da alma dos homens. A forma, culto dessa educação, compõe o individuo organizado na simetria e na proporção. Verdadeiro trabalho de arte. Arte viva. Orgulha-se o criador do que é, ascende a criatura para o que deseja ser. Nos traços da simetria e da proporção, ressalta a inspiração de uma doutrina capaz de confeioçar grandes realizações.

A simetria representa a disciplina; a proporção é a síntese da conformidade. Desta maneira, manipulam-se caracteres e virtudes. O fundamento da educação física está na observancia das boas normas da obediência. O corpo humano é uma sinergia. [Sinergia é a colaboração solidária dos esforços”.

“O espírito acompanha essa evolução sentido como o perfeito pode surgir dos disforme. Daí há pouco seus atos como os músculos, entregam-se á disciplina e á moderação, e, como os músculos, seus atos chegam á harmonia e ao ritmo”.

Uma educação física raciocinada e metódica, naturalmente conduzirá o organismo a uma concordancia funcio-

nal, irradiadora duma alegria de viver, de otimismo sadio, de uma tendência natural para o bem, de uma alegria natural e comunicativa, requisitos indispensáveis para o viver em harmonia no seio da coletividade e propiciadoras de um ambiente feliz.

Sluys disse: "A educação física é a ciência do movimento e de suas aplicações morais". Encarando mais um aspecto moral vejamos como é deveras admirável verificar a ação moderadora dos exercícios físicos sobre os impulsos sexuais desregrados. Esta afirmação foi comprovada pelas inúmeras observações em penitenciários, onde a masturbação e a pederastia campeavam desbragadamente. A indolência da vida sedentária leva os detentos para os cubículos, sem necessidade de um repouso compensador para as energias gastas durante o dia, surgindo, em consequência, os pensamentos maus que se manifestam de variadíssimas formas.

O trabalho físico não só exige um repouso compensador das energias gastas como também é um derivativo para o pensamento, prendendo-o naturalmente aos jogos do campeonato dos diferentes desportos, aos lances mais sensacionais de determinadas provas, a melhor forma de composição de equipes, etc., etc.

Idêntica observação tem sido feita em diversas Unidades do Exército, onde se pratica com entusiasmo a educação física. As horas vagas durante o dia são aproveitadas para gosar o prazer emanado da prática dos desportos e, durante a noite, são naturalmente dedicadas ao repouso indispensável. A observação tem demonstrado, ainda, que os habitués da zona do meretrício, aqueles que, por embriaguez ou não, cometem desordens e desatinos nas ruas da cidade, desmoralizando a farda que vestem, não pertencem à falange de atletas composta de seres de tempera viril e possuidora de verdadeiro culto pela saúde, pela beleza e pela força.

Uma outra observação também interessante, é como a vida das praias, das piscinas e dos estádios tem desviado a mocidade, que se entrega à prática dos desportos, dos vícios que degradam a humanidade.

Vemos, também, a cada passo, o que caracteriza os seres que se entregam de corpo e alma à inatividade de uma vida sedentária; arrastam uma vida precária de energia geral, envelhecem prematuramente, curvam a espinha dorsal, os seus pulmões funcionam mal, o seu coração é débil, o conjunto das atividades vitais não os habilita a reproduzirem-se normalmente, afim de, por essa forma, cumprirem a lei elevada de seleção de espécie.

As faculdades morais apresentam os mesmos fenómenos negativos. O seu caráter é sombrio; o amor pela humanidade cede lugar a um individualismo desmedido, criando em torno destes anormais um ambiente tendente exclusivamente para o mal e para uma debilidade moral incompatível com as necessidades do convívio social.

Firmados os aspectos da ação disciplinadora da Educação Física, vejamos agora, como ela vai incutir a confiança no combatente, tornando-o capaz de maior desprendimento.

O General Spire, ex-chefe da Missão Francesa, em sua conferência "Infantaria em luta contra a fadiga", chama a atenção para a reação recíproca das fadigas do cérebro e a dos músculos, dizendo:

"E' assim que os homens moralmente abatidos (e o sentimento moral outra coisa não é sinão uma fadiga de vontade, isto é, do cérebro) sentem, mais de pressa que os outros, seus músculos fadigarem-se. E reciprocamente, mais o músculo se cansa, mais a vontade deve fazer esforço para obter trabalho desse músculo, donde maior fadiga do cérebro".

Senhores! Eis como a falta de resistência à estafa poderá acarretar males gravíssimos, desmoralizando uma tropa desde a marcha para o campo da luta e anulando-a, por consequência, para o momento supremo do combate.

Estes males podem ser evitados completamente por uma judiciosa preparação física, da qual colheremos benéficos resultados, expressos pela luta mais eficaz contra as moléstias, e pelo emprego da máquina humana com o máximo de rendimento e o mínimo dispêndio de energia. Teremos, assim, atingido o objetivo da conquista de resistência, que é uma das melhores qualidades almejadas pela prática consciente da Educação Física, deixando a fadiga dos músculos, a fadiga do cérebro e a fadiga geral como resultante do emprego das energias humanas até o extremo do pernicioso exagero.

As aplicações, exercícios naturais e utilitários, aperfeiçoam as qualidades adquiridas pelas outras formas de trabalho. Aperfeiçoando particularmente a destreza, — a maneira de se empregar com a máxima harmonia, precisão, ligeireza e economia — constituem, também, para atenuar o instinto de conservação no futuro combatente, pondo-o constantemente em contacto com o perigo. Cada vez que o homem se encontra em presença do perigo, experimenta uma repulsa instintiva: é o caso do ginasta que tem medo de montar um cavalo bravo; é o caso de um soldado que tem de passar por cima de um pórtico de oito metros de altura e tem receio de ter uma vertigem. Em todos estes casos o cérebro deve exteriorizar uma vontade raciocinada para empurrar o corpo para frente.

Esta repulsa natural, que exige tanta energia para vencê-la, é diminuída ao mínimo, tornando-se até nula, quando acompanhada de um treinamento metódico e progressivo. Assim, o ginasta que tem medo de transpor uma viga à altura de oito metros, transporá facilmente a altura de um metro, de dois metros, de três, de quatro, finalmente de oito e até de mais. O que acontece então? Naturalmente esses chamados frequentes de energia, esse contacto com o perigo, concluem por vencer o instinto de conservação, dando destemor pelo perigo, espírito de sacrifício, sangue frio, perseverança, confiança em si, entusiasmo, audácia e coragem; qualidades morais extraordinárias que os homens nunca aprenderão por meio de preleções e que adqui-

ridas no estádio ou no terreno revolvido de obstáculos, ficarão cimentados no espírito do soldado, para aplicá-los na vida prática ou no campo de batalha, em benefício da coletividade. O vencer diário dos obstáculos encontrados no estádio tornarão o homem um vencedor, que enfrentará as asperezas da luta pela vida com o mesmo espírito desportivo, predisposto a suportar todas as privações e contrariedade da vida, a vencer todas as dificuldades, a triunfar de todos os perigos e de todos os obstáculos que encontre, a prestar, enfim, serviços assinalados ao Estado e à Humanidade.

Preparada a máquina humana para agir individualmente, vejamos como a educação física vai cooperar de maneira eficiente no combate ao individualismo corrosivo que campeia em todas as camadas sociais, colocando-a harmonicamente no meio coletivo que é o que mais interessa e necessita a sociedade, quer em tempo de paz, quer em tempo de guerra.

Ninguém põe em duvida o grande valor dos jogos como elemento fundamental na formação do caráter. Este está baseado nos instintos e nas emoções. A conduta do homem depende de seus sentimentos, mais que dos pensamentos e é assim que desejos e emoções têm uma influência poderosa na realização dos seus atos. Como os instintos e as emoções mais importantes exigem para sua completa expressão a atividade muscular, é evidente que os jogos devem ser um fator de alto valor na formação do caráter.

Os desportos coletivos são considerados como o coroamento da educação física, porque, na vida prática, apenas em circunstancias excepcionais, temos necessidade de fazer apelo ao mesmo tempo a toda a potência física e a todas as fontes do espírito e da vontade para assegurar a vitória, cujos benefícios repousam somente na obtenção da saúde e do prazer. A coragem física para não temer os golpes, a audácia e perseverança para não deixar dominar-se pela fadiga, e disciplina para obedecer às regras do jogo e ao chefe da equipe, a modéstia para não sacrificar o interesse da equipe pelo prazer de se destacar um prejuízo do seu partido e para aplaudir o seu adversário quando vitorioso, tudo isso é o bastante para mostrar que nenhuma outra ocasião é mais favorável ao jovem atleta para testemunhar o seu prazer pelo esforço e aptidão para vencer todas as dificuldades.

O estádio é uma escola onde se cultiva o caráter. Isto não significa que só por si seja suficiente a prática do basket-ball, do foot-ball e de qualquer jogo para cultivar as qualidades de altruísmo, de amizade, de gentileza, de justiça, de honestidade, de respeito, de generosidade, de cortesia, de lealdade, de liberdade, de obediência, de moralidade, de otimismo, de cooperação e sociabilidade. Não! A obra principal, a responsabilidade total, corresponde ao mestre ou instrutor. Este é quem, da mesma forma que o mestre modela o caráter das crianças nos campos de jogos, deve reeducar seus homens, pois, o estádio oferece a oportunidade para praticar esses ensinamentos no ambiente mais propício, da forma mais natural e nos momentos em que ela pôde ser mais eficaz, tocando-lhe no íntimo do homem.

Este, quando joga, da expansão aos seus sentimentos, demonstra suas tendências, deixa de lado esta capa de verniz social e se manifesta tal como é, isto é, mostra sua verdadeira individualidade. Um indivíduo que é desleal, egoísta ou grosseiro, porá em evidência todas estas más qualidades quando estiver entregue aos jogos. Eis aí a oportunidade para o instrutor consciencioso bem conhecer seus homens e também reprimir essas qualidades e evidenciar as boas. Assim como é certo que o jogo, sob a direção ou controle de uma pessoa competente e dedicada, pode ser considerado como um fator evidentemente eficaz para

ministrar esses bons ensinamentos, não é menos certo que, praticados sem direção, os resultados podem ser opostos.

O espírito de solidariedade e cooperação, a coragem, e reconhecimento de um capitão ou chefe evidenciado nas pugnas desportivas, constituem preciosa preparação para o trabalho em commum desde a célula elementar para o combate até as grandes unidades.

Assim, compreendida, a educação física pode ser considerada, não somente como uma preparação física para a guerra, senão também como uma solida preparação moral, uma vez que a vida do soldado em companhia consiste tanto em resistir á fadiga como em vencer os sofrimentos e desprezar os perigos.

Encarada sob este superior aspecto, a tarefa do instrutor de educação física não pode, absolutamente, ser encarada como de um ginasta ou desportista mais ou menos hábil. Anualmente, a nação confia a estes jovens, novos contingentes, os quais, infelizmente, na sua maioria, não representam o que ha de mais sadio, mais forte e mais viril no país. Entretanto, mesmo assim, representam eles um capital de energia e de força física. Esse capital eles deverão fazê-lo frutificar, para uma vez desincorporados, irradiarem em todas as classes sociais, como uma recrudescência de forças vivas, pondo assim a disposição de todo gênero de autoridade, braços mais vigorosos, peitos mais fortes e vontades mais temperadas.

Eis aqui a maneira das classes armadas indenizarem amplamente as despesas julgadas exageradas com o serviço militar, melhorando física e moralmente os soldados e fortificando as gerações sucessivas.

O Comandante Bernard nos fornece a chave de ouro para fechar estas considerações sobre a educação moral e física, dizendo:

"Todos os grandes escritores militares estão de acordo em glorificar a influência da força moral na guerra. O elemento moral é o rei das batalhas".

"O educador físico, consciente da grandeza do seu papel, tem igualmente o direito de reivindicar esta outra verdade, corolário da primeira".

"A força física de um povo é um dos elementos primordiais da vitória".



# EDUCAÇÃO FÍSICA

## 2. Lição de Educação Física

*Pela Secção de Educação Física e Desportos*

### TURMA DE POUPADOS - (24 Homens)

DIA—D

HORA—7H,30

LOCAL—ESTÁDIO DA E. E. F. E.

DURAÇÃO—30 MINUTOS

UNIFORME—O DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MATERIAL—UMA TRAVE COLOCADA A 2 METROS DE ALTURA E 12 "MEDICINE BALL"

REGIME  
DO  
TRABALHO

SESSÃO PREPARATÓRIA: NORMAL

LIÇÃO PRÓPRIAMENTE DITA: 3 EDUCATIVOS, 4 APLICAÇÕES E 2 JOGOS

VOLTA À CALMA: NORMAL

### SESSÃO PREPARATÓRIA - (Duração: 6 minutos)

EV.—(20)—MARCHA EM SERPENTINA

#### FLEXIONAMENTOS:

BR.—(43)—FLEXÃO DOS ANTE-BRAÇOS (DIFERENTES PLANOS). RT 8. RP. M—5. M—10.

PR.—(56)—M. N. Q.: ELEVAÇÃO DO JOELHO (DIFERENTES PLANOS). RT—6. RP. M—4. M 8.

TR.—(72)—AFAST. LAT.: FLEXÃO E EXTENSÃO DO TRONCO. RT 6. RP. M 6. M—12.

CMB.—(48 E 57)—ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS A FRENTE E AFASTAMENTO PARA TRÁS COMBINADO COM ELEVAÇÃO DO JOELHO A FRENTE E AFASTAMENTO LATERAL. RT—8. RP. M—6. M—12.

ASM.—(87)—SIMULTANEAMENTE: ELEVAÇÃO DE UM BRAÇO A FRENTE E LATERAL DO OUTRO. RP. M 6. M—12.

CXT.—(106)—COM ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS FLEXIONADOS. RP. 3 A 5 VEZES.

### LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA - (Duração: 21 minutos)

M—AP. (123)—MARCHA A LONGADA RÁPIDA.

T—AP. (173)—PASSAGEM DA TRAVE COLOCADA A 2 METROS DE ALTURA.

S—AP. (217)—SALTO EM DISTÂNCIA SEM IMPULSO.

L. T.—ED. (257)—LEVANTAR UM CAMARADA DEITADO, COM O CORPO RETESADO, SEGURANDO, SOB OS BRAÇOS; PÔ-LO EM PÉ.

C.—ED. (288)—ESTUDO DA PASSADA NO MESMO LUGAR.

L.—ED. (311)—LANÇAR PARA A FRENTE O "MEDICINE BALL", POR EXTENSÃO DO TRONCO FLEXIONADO E BALANCEAMENTO DOS BRAÇOS EXTENDIDOS DE BAIXO PARA CIMA (2 A 2, DE FRENTE).

A. D.—AP. (363)—LUTA DE COSTAS (REPULSÃO).

JOGOS: S—(406)—CARNIÇA REPETIDA

T—(395)—O TRIPÉ HUMANO

### VOLTA À CALMA - (Duração: 3 minutos)

MARCHA LENTA COM EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

MARCHA COM CANTO (CANÇÃO DA ARTILHARIA)

EXERCÍCIOS DE ORDEM

# SICA MILITAR

---

---

## Lição de Aplicações Militares para Artilharia

*Pelo Cap. Raimundo Simas de Mendonça*

TURMA:—UMA SECÇÃO A. MONTADA

DIA..... HORA.....

LOCAL:—TERRENO PRÉVIAMENTE ESCOLHIDO

DURAÇÃO:—20 MINUTOS

UNIFORME:—O DE GUARNIÇÃO

MATERIAL:—2 PEÇAS ATRELADAS—CORDAS (TIRANTES)

### SESSÃO PREPARATÓRIA - (3 minutos)

MARCHA NORMAL

### LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA - (12 minutos)

MARCHAR:—MARCHA EM TERRENO VARIADO

TREPAR:—TRANSPOSIÇÃO DE UM TALUDE OU BARRANCO DE 2 METROS

LANÇAR:—LANÇAMENTO DE CORDAS

SALTAR:—SALTAR UM CÓRREGO DE 3 METROS

ATACAR E DEFENDER-SE:—TRAÇÃO À CORDA—(AJUDAR UMA PEÇA A TRANSPOR UM CÓRREGO OU OBSTÁCULO, COM UMA CORDA, TIRANTE)

LEVANTAR E TRANSPORTAR:—EM AÇÃO PARA FRENTE - A BRAÇOS PARA FRENTE

CORRER:—FORMAR GUARNIÇÕES, GUARNECER. (1)

### VOLTA À CALMA - (5 minutos)

MARCHA LENTA COM EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

MARCHA COM CANTO

EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA (INSTRUÇÃO A PÉ)

(1) Aumentar um pouco a distância prevista no Regulamento de Artilharia.

# A Educação Ginásio Espí

UMA TURMA NA SESSÃO PREPARA-  
TÓRIA, VOLE A QUATRO DA U. A.  
G. E. S. ELEMENTOS DA ÉQUIPE  
DE FOOT-BALL



ALOIR Q. DE ARAUJO, INS-  
TRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA



LUZIA PAOLI-  
ELLO, INS-  
TRUTORA DA  
SECÇÃO FE-  
MININA



LÉO RIBEIRO, INSTRUTOR  
DA SECÇÃO MASCULINA



# Física no rito Santo (Vitória)

ALUNAS DO GINÁSIO ESPÍRITO SANTO  
NA SESSÃO PREPARATÓRIA



PORTA BANDEIRA U. A. G. E. S.—ÉQUIPES  
DE VOLLEY-BALL E BASKET-BALL — GRIJÓ  
UM DOS MELHORES NADADORES CAPICHABAS



ASPECTOS FOTOGRÁ-  
FICOS DA EXCURSÃO  
À CACHOEIRA  
DE ITAPENIRIM



# Considerações sôbre uma competição

## infantil de "Box Inglês"

Pelo Cap. Dr. Braulio Durvauld Martins

A educação física é um meio de desenvolver e aperfeiçoar os órgãos e as funções, de corrigir defeitos, visando a integridade da saúde, como escopo

único. Adaptam-se, porém, os diversos modos de desenvolvimento físico à necessidades diferentes e circunstâncias diversas, sob indispensável orientação de ordem científica. E', pois, deplorável que certos *instrutores* de ginástica, divorciados das mais elementares noções que regem o ensinamento da educação física, empolgados pelo efeito fugidivo de exhibições espetaculares, cometam erros grosseiros e de perigosas consequências, expondo, de modo surpreendente e temerário, aos mais sérios perigos, a saúde dos seus incautos educando, especialmente quando êstes são, como no caso a que me refiro, crianças em pleno desenvolvimento, ainda no delineamento da sua morfologia somática. Este treinamento físico de fim atlético, em lugar de higiênico, ministrado indiferentemente a crianças, só pode merecer as mais justas reprovações, por eminentemente anti-fisiológico.

Si exemplos desta natureza frutificam, si a educação física, especialmente a infantil, é entregue aos caprichos, às preferências, à mentalidade de cada um, renegamos, então, ao desprezo, todos os ensinamentos que nos vêm das ciências biológicas, sem os quais não se constroi de nenhum modo, obra digna de apreço e admiração; é a inversão da verdadeira finalidade da educação física, é a involução, é o insucesso, é o descrédito.

O Estado, a quem cumpre zelar pela saúde do povo, deve corrigir êsses erros nocivos, reprimir êsses abusos, uniformizando e centralizando todo o serviço de educação física, amparando êste grande problema, até hoje entregue a um punhado de propagandistas perseverantes cuja ação é sempre muito limitada. Da inexistência de um órgão centralizador dêste importante serviço é que nascem e se multiplicam essas faltas que disvirtuam, deturpam e até frustam a finalidade da educação física, que não é absolutamente esta de exhibir crianças em competições desportivas, sem meticuloso exame da natureza do desporto a que se vão entregar, sem o conhecimento exato da sua fisiologia.

A educação física contemporânea, com a sua finalidade médica e higiênica, é conduzida pelo estudo dos efeitos do exercício sôbre o organismo, ou melhor, pelo estudo dêstes efeitos em cada organismo, visto como, um mesmo exercício pode determinar, como é amplamente conhecido, reações orgânicas diversas em diferentes indivíduos. Só a fisiologia e a higiêne estabelecem regras na orientação do trabalho físico, na sua determinação, com o objetivo único e exclusivo de beneficiar o organismo e sem preocupações outras de porfia e de exhibição. Pretende essa educação outro fim que não o mero exibicionismo, ou o deleite de espectadores, ignorantes. Especialmente na educação física infantil temos que atentar na necessidade única da criança que é o seu crescimento normal e a aquisição ou o aumento dêste incomparável capital: a saúde.

Assim compreendida, a educação física começa

obrigatoriamente pelo desenvolvimento elementar do músculo, pelo seu "desenvolvimento fascicular" e não pelas aplicações desportivas que repre-

sentam a fase complementar, final, desta educação. Esta orientação pedagógica na educação do corpo determina resultados benéficos e permanentes: permite um desenvolvimento muscular perfeito dos menores grupos de fibras musculares, assegura um complexo cérebro-espinhal, cujos neurônios desempenham uma função motora exatamente coordenada, crêa um campo pulmonar maior onde se intensifica o fenômeno da "hematose", aperfeiçoa as funções de eliminação, regula a adaptação progressiva do coração e do pulmão ao trabalho físico. E', pois, de modo lento e progressivo, por meio de exercícios adequados, que se procura desenvolver os órgãos da criança, ampliando a sua capacidade funcional, tornando-a, assim, capaz de, atingida a adultidade, ser indiferentemente corredor ou saltador, lutador ou boxeur".

Expor, porém, crianças, à prática de exercícios atléticos e de natureza violenta como o "box inglês", é não considerar devidamente, de um lado, o estado orgânico da criança, mesmo normal, e de outro, o esforço muscular geral, o contróle cerebral, a atenção continuada, o conveniente desenvolvimento das funções respiratórias e circulatórias que requer esta prática desportiva tornando, por isso mesmo, o "box" um desporto de grande energia física e moral e só praticável depois de uma educação física preparatória completa.

Ninguém ignora que uma das condições necessárias ao "box" é a resistência aos traumatismos determinados pelos socos do adversário, visando sempre pontos especiais do corpo acima da cintura, especialmente as regiões do crânio e da face; golpes êstes inegavelmente perigosos pelos seus efeitos, inibição da respiração, comocão cerebral, etc., de acôrdo com o ponto do corpo atingido.

Ora, exatamente a criança é quem menos está apta para resistir a êstes traumatismos, especialmente o seu esqueleto deve ser poupado de toda ação traumática, pela razão muito conhecida de extrema maleabilidade de seus ossos. Ainda a repercussão cerebral e bulbar repetida, oriunda dêstes golpes, é nociva à saúde da criança e à sua integridade psíquica, quando não chega a ser fatal como já se tem verificado em outros países.

Ao meu critério, porém, seria dèsde logo contra indicada, sem apreciações outras, esta prática desportiva entre crianças, só atendendo a êste grave inconveniente: "posição de guarda".

Só esta posição defeituosa, esta atitude incorreta e condenável em que o desportista continuamente se mantém, com o fim de abrigar a face e o epigastro, dobrado sôbre si mesmo, recolhido o peito, flexionada a cabeça, encurvada a coluna vertebral (região dorsal) para frente, justifica, por si só, a inconveniência do uso dêste desporto entre crianças. A sua prática constante e abusiva (porque as crianças a todo momento, mesmo



fóra das horas de instrução tomam a "posição de guarda" desafiando-se mutuamente) determinam desvios da coluna vertebral, especialmente uma *curvatura dorsal para frente*, uma "giba", que é comum entre os praticantes destes desportos. Até mesmo os adultos procuram na educação física geral, em movimentos especiais de ginástica, desde o início do treinamento combater esse defeito físico peculiar a este desporto. Si entre adultos ha facilidade de deformação da coluna vertebral em *cifose e escoliose*, é muito fácil compreender que entre crianças este defeito físico é quasi inevitável. Acresce ainda que as crianças não raramente já apresentam curvaturas anormais da coluna vertebral, por diminuição da força dos músculos espinhais e inter-vertebrais, distensão dos dos ligamentos por estiramentos repetidos e prolongados, etc. Ora, exatamente a educação física deve, nesse caso, intervir para corrigir estes defeitos, melhorando a nutrição, aumentando o tonus muscular, corrigindo as más atitudes e não para agravá-los ou creá-los, como acontece com essa falsa educação física atlética para crianças, em que se as obriga a uma atitude deformante. Freqüentemente não se avalia, com o devido apreço, a prodigiosa maleabilidade dos ossos, especialmente durante o crescimento. O esqueleto modifica-se com extrema facilidade pela direção, pela intensidade dos esforços musculares. Essas modificações interessam até a sua estrutura íntima, ao seu "sistema trabecular", disposto em linhas que correspondam da maneira mais exata as "linhas de força" ou "trajetórias", podendo-se, facilmente, deduzir pelo curso destas, o esforço principal exigido ao osso. Um corte longitudinal do fêmur, por exemplo, mostra claramente no seguimento proximal, estas linhas de tração e de pressão. O exame radiológico determina a maneira por que o osso se adapta às suas funções: nas "deformidades", "anquiloses", "perturbações do crescimento", etc., os pontos submetidos a maior esforço modificam-se de acôrdo com estas exigências estáticas. Ainda a exploração radiológica prova como nas "anquiloses do joelho" são formadas novas "trajetórias" que significam exatamente a adaptação

do osso às suas novas funções. Por último, a imagem radiológica do "gemi valgum" e do "gemi varum" oferecem a mesma ilustração da adaptação da arquitetura ossea às exigências estáticas anormais. Estes exemplos elucidam como o osso apresenta uma "arquitetura funcional" própria, sujeita às suas funções mecânicas, o que determina modificações, não só na sua forma como também na sua estrutura interna. Orientam-se, pois, os ossos de acôrdo com os movimentos executados, a forma dos membros acomoda-se a natureza, dos exercícios, as curvas da coluna vertebral modelam-se de acôrdo com as atitudes.

Tudo isso indica e exige cuidados importantes para evitar a deformidade do esqueleto extremamente amoldável da criança.

Não só esta, porém, a contra indicação do "box" como desporto infantil. O sistema nervoso da criança não se encontra em condições de satisfazer a uma das exigências mais notáveis à prática deste desporto: resposta imediata às excitações sensitivo-sensoriais. Esta educação nervosa só é conseguida pelo desenvolvimento funcional gradativo da via motora nervosa que comanda o músculo. Só a repetição moderada do incitamento dos neurônios é que traz a excitabilidade mais rápida, com aperfeiçoamento da função neuro-muscular reflexa e inconsciente, desenvolvendo, ao mesmo tempo, a coordenação dos músculos que funcionam, uns em conjunção, outros em oposição, automaticamente, dentro de perfeita harmonia e sem excessos condenáveis de despesa. A falta desta educação motora acarreta um dispêndio de energia considerável que conduz as crianças, com facilidade, a um estado de fadiga, altamente prejudicial à sua saúde.

Também o coração e o pulmão da criança, com violência solicitados nesta prática desportiva não estão aptos para produzir este esforço que, mesmo entre homens, só é permitido, àqueles que tenham estes órgãos perfeitamente normais e convenientemente adaptados. O coração da criança é um órgão de grandes cavidades e de paredes muito fracas, sendo, pois, útil que as modificações cardíacas necessárias a esse esforço suplementar se processem de maneira metódicamente crescente, produzindo o aumento de volume deste órgão, o espessamento de suas paredes, o aumento da sua capacidade funcional, por meio de exercícios moderados, sempre intercalados de repouso. O coração da criança submetido a trabalhos violentos está, ao mesmo tempo, exposto a males irremediáveis: dilatação aguda do miocárdio, insuficiência cardíaca, etc.

Esta prática desportiva, pois, encerra, surpresas dolorosas, não só pela grande facilidade de acidentes graves de efeitos imediatos, como ainda pelos prejuízos tardios, pelos danos remotos que pode trazer a integridade da saúde, processados estes últimos na intimidade orgânica, lenta e traiçoeiramente. Esta aparente inocuidade a cuja sombra, com freqüência, despercebidamente se desenvolvem, várias lesões orgânicas, notadamente do músculo cardíaco, representa, talvez, a enganosa razão que permite o uso deste desporto entre crianças. Do ponto de vista higiênico, que é o que lhes interessa, a sua prática, como desporto infantil, é reprovável, mesmo que se lhe procure mascarar a inegável nocividade com o capcioso argumento de que o "Knock-out" é evitado nas competições infantis.

Mesmo assim, quando isso fosse possível, não estariam sanados os seus inconvenientes, nem deixaria tão pouco de ser a sua prática uma adaptação à luta, desenvolvendo o espírito de combatividade da criança a sua resistência aos traumatismos, que estas são as qualidades desenvolvidas pelo "box", o que não representam, de nenhum modo, a finalidade da educação física infantil. Acresce ainda que a criança nessas competições é grandemente influenciada pela emulação de seus companheiros e pelo estímulo dos espectadores o que a obriga a excessos capazes de sacrificar, para sempre a sua saúde.

E' por estas razões que não me parece absolutamente justificável a realização dessas competições, cujos resultados para o organismo da criança se me afiguram prejudiciais, maléficos, profundamente perigosos.

# Como organizar Competições Atléticas

Cap. IVANHOE' MARTINS

Objetivando facilitar trabalho aos colegas que não cursaram ainda a E. E. F. E., iniciamos, no presente número, uma colaboração que visa orientar e estabelecer unidade de doutrina na realização de competições desportivas. Abordaremos de começo as competições de atletismo.

Ao estabelecer qualquer entidade, civil ou militar, o calendário desportivo, imprescindível é fixar precisamente as datas para as diversas competições atléticas, pois, só assim facultado será aos atletas o estabelecimento de um programa racional de treinamento, visando a obtenção da forma necessária á aquisição dos louros da vitória.

Fixadas as datas, a Comissão Central encarregada da organização deverá remeter os interessados (entidades, clubes, regiões, regimentos, etc.), e especificação das provas componentes das diversas competições, que deverão ser escolhidas entre as chamadas provas clássicas:

— Corridas rasas de 100, 200, 400, 800, 1.500, 5.000, e 10.000 metros.

— Corridas de revezamento de 4x100 e 4x400.

— Corridas de barreiras de 110 e 400.

— Saltos em altura, distancia, triplice e vara, todos com impulso.

— Arremesso de peso, disco, dardo e martelo.

Em competições de caráter militar é aconselhavel a realização da prova de arremesso da granada, em alcance, cuja regulamentação se acha especificada nos regulamentos militares.

Escolhidas as provas, é necessário e conveniente que a Comissão especifique claramente as condições a satisfazer pelos atletas inscritos, classes a que pertençam, etc., remetendo aos interessados um boletim de inscrição, onde se esclareça nitidamente a data de fechamento das inscrições, que deve ser marcada, no mínimo, para quinze dias antes da competição, afim de dar oportunidade para a verificação da lisura nas inscrições, bem como para uma série de providências asseguratórias do bom êxito da competição.

**TERRENO:** — O estádio no qual se ferirá a competição deve, de preferencia, possuir pista de cinza e local para assistentes. Se não existir um que tanto satisfaça, pelo menos cumpre tenha pista de terra ou, no mínimo, terreno gramado, que possibilite utilização, desde que sejam tomadas providências afim de torná-lo macio, sem amolecê-lo, tais como irrigação, revolvimento, etc.

Comum é a realização de competições preparatórias, ou para classes fracas, com o percurso das provas de pista ou o peso dos engenhos de arremesso diminuídos. Assim:

75 metros em lugar de	100
150 " " " "	200
300 " " " "	400
600 " " " "	800
1.000 " " " "	1.500
3.000 " " " "	5.000
5.000 " " " "	10.000

Pesos de 5 quilos em lugar do peso de 7ks,257, etc.

## ESTABELECIMENTO DE PROGRAMA E HORARIO CORRESPONDENTE

— Não deve o programa comportar número superior a 16 provas.

— Estas serão sempre realizadas de acôrdo com os regulamentos da Federação Internacional de Atletismo.

**Escolha detalhada das provas:**

Uma competição comportará um número de provas variável entre 10 e 16 (6 a 10 corridas, 4 a 6 provas de campo), escolhidas sob o critério seguinte:

### PROVAS DE PISTA

1 ou 2 provas de velocidade intensa: 100 e 200 metros.

1 prova de velocidade prolongada: 400 metros.

1 ou 2 provas de meio fundo: 800 e 1.500 metros.

1 prova de fundo: 5.000 e 10.000 metros.

1 ou 2 provas de barreiras.

1 ou 2 provas de revezamento.

### PROVAS DE CAMPO

2 ou 3 saltos.

2 ou 3 arremessos.

## ELIMINATÓRIAS:

Se o numero de concorrentes ás provas de pista for tal que impeça a competição num só turno, deverão ser realizadas preliminares.

As séries e os grupos serão organizados pela comissão diretora do torneio, de modo que os representantes de cada entidade, tanto quanto possível, sejam nêles equitativamente colocados.

Entre a prova final e a última série preliminar, cumpre, taxativamente, haja um intervalo de 30 minutos no mínimo.

Sempre que possível devem correr 6 atletas na prova final.

Nas corridas até 400 metros inclusive, o 1.º e 2.º colocados de cada série preliminar se qualificarão para o turno seguinte; nas de maior resistência o 1.º e 2.º, pelo menos, se qualificarão para o turno seguinte.

Nas corridas de fundo, salvo excepcionalmente, haverá provas eliminatórias.

## REPARTIÇÃO DAS PROVAS

As provas de pista e campo se sucedem separadamente, em horários distintos.

Si muitas provas de campo fazem parte do programa, ou se nelas o número de inscritos é grande, convem disputá-las, simultaneamente (1 de salto, 1 de arremesso).

Si no programa constam muitas provas (15 ou 16) cumpre realisá-lo em dois dias, distribuindo-as equitativamente, visando o maior interesse pelo trañcurso total da competição.

Como repartir as provas de pista (indicação).

Iniciá-las pela corrida de barreiras (110 ms.), porque é prova espetacular, atraindo e interessando de início o público; ademais, evitam-se assim demoras no decurso da competição com a colocação das barreiras.

— Fazer disputar em seguida as eliminatórias da 1.ª corrida de velocidade intensa, pois quasi sempre são elas precisas, dado o número geralmente grande de concorrentes.

— Empós, realizar uma das provas de meio fundo.

— Si houver duas provas de velocidade intensa, é útil colocar então a final daquela que teve preliminares, afim de permitir que os atletas participem de ambas, o que é comum. Caso contrário, deixar para mais tarde a final, afim de dar mais descanso aos cõrredores tornando a prova o mais esportiva possível.

— Prosseguir pela prova de velocidade intensa.

— Final da corrida de barreiras, si houve preliminares.

— Eliminatórias ou final da outra prova de meio fundo, se constar do programa.

— Corrida de fundo.

— Colocar emfim as finais restantes na ordem em que foram corridas as eliminatórias; entretanto, incetá-las pela que corresponda á corrida de revezamento.

— Terminar sempre pela corrida de revezamento, por ser de equipe e muito espetacular.

Como repartir as provas de campo (ainda indicação).

## SALTOS.

Começar pelo salto em altura, pois pode ter duração acima da prevista (concorrentes só transpondo o sarrafo na 3.ª tentativa, em cada altura).

— Continuar pelos saltos em distancia e tríplice.

— Terminar pelo salto de vara, bem espetacular e cujos especialistas, o mais das vezes, o são também do em altura, permitindo assim largo repouso entre as duas provas.

QBS. — Naturalmente, a sequencia nos saltos será função imediata das instalações existentes no estádio onde se realiza a competição.

## ARREMÊSOS

Iniciá-los pelo pêso, de relativa atração, pois, no mesmo momento disputam-se provas outras bastante espetaculares.

Continuá-los na ordem: dardo, disco e martelo.

Mesma observação feita para os saltos, "mútatis mutandis".

## EXEMPLO DE PROGRAMA DE COMPETIÇÃO

### Provas:

Corridas — 110 ms. barreiras, 100 ms., 400 ms., 800 ms., 1.500 ms., 5.000 ms., 4x100.

Saltos — altura, vara distancia.

Arremêssos — pêso, disco e dardo.

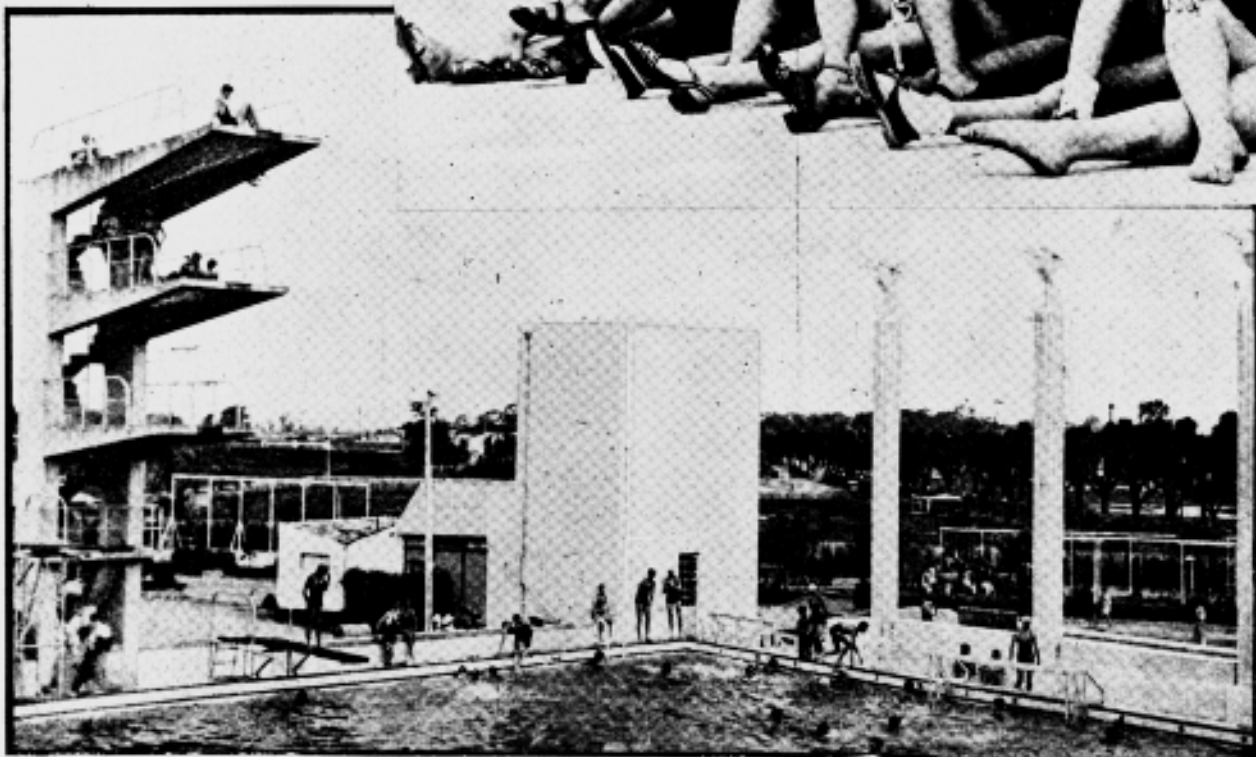
As provas de 100 e 400 ms. exigem semi-finais, dado, no geral, o número de concorrentes inscritos.

Início da competição: 14 hs., 30'.

## HORARIO DA COMPETIÇÃO DE ATLETISMO DO DIA...

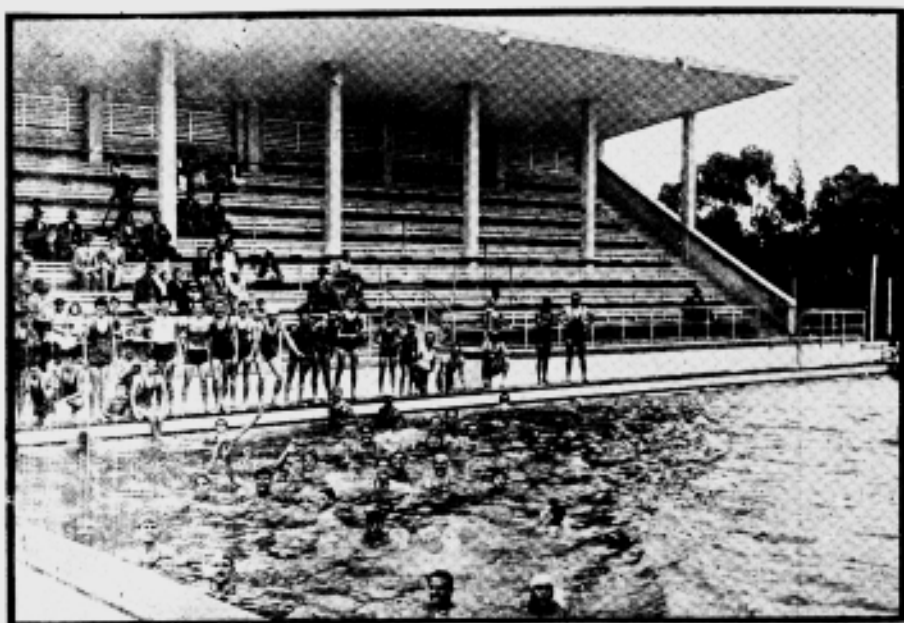
HORARIO	PROVAS DE PISTA	PROVAS DE CAMPO	OBSERVAÇÕES
14,30	110 Bar. fin....	Pêso-S. altura...	
14,45	100ms. s/fin....		
15,00	1500ms. fin....		
15,15	400ms. s/fin....	—S. em distancia	
15,30	100ms. fin....	Dardo .....	
15,45	800ms. fin....		
16,00	5000ms. fin....	Disco-S. com vara	
16,30	400ms. fin....		
16,45	4x100 fin....		

No próximo número: "Como organizar materialmente uma Competição Atlética".

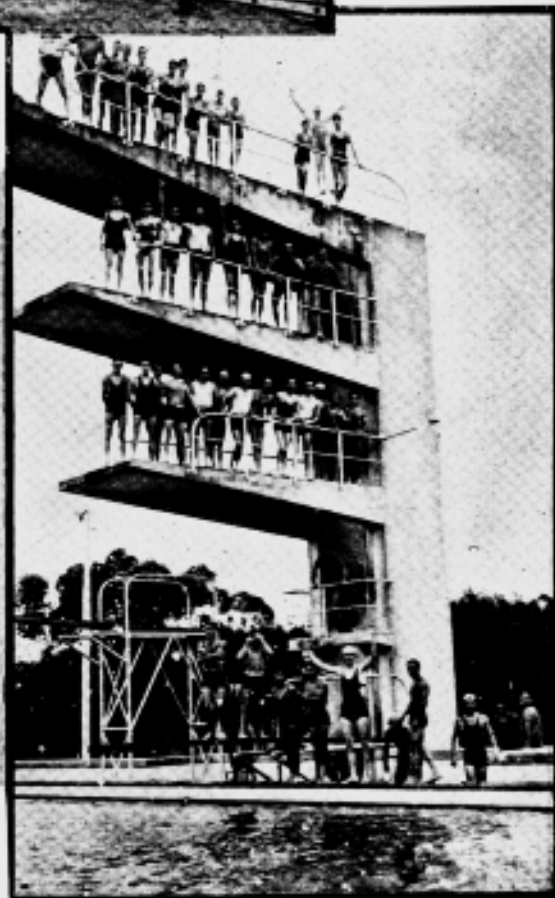


OS MAIS BELOS ORNAMENTOS DA PISCINA DO CLUBE ESPÉRIA

EM PRIMEIRO PLANO A PISCINA PARA ADULTOS E EM SEGUNDO A DAS CRIANÇAS

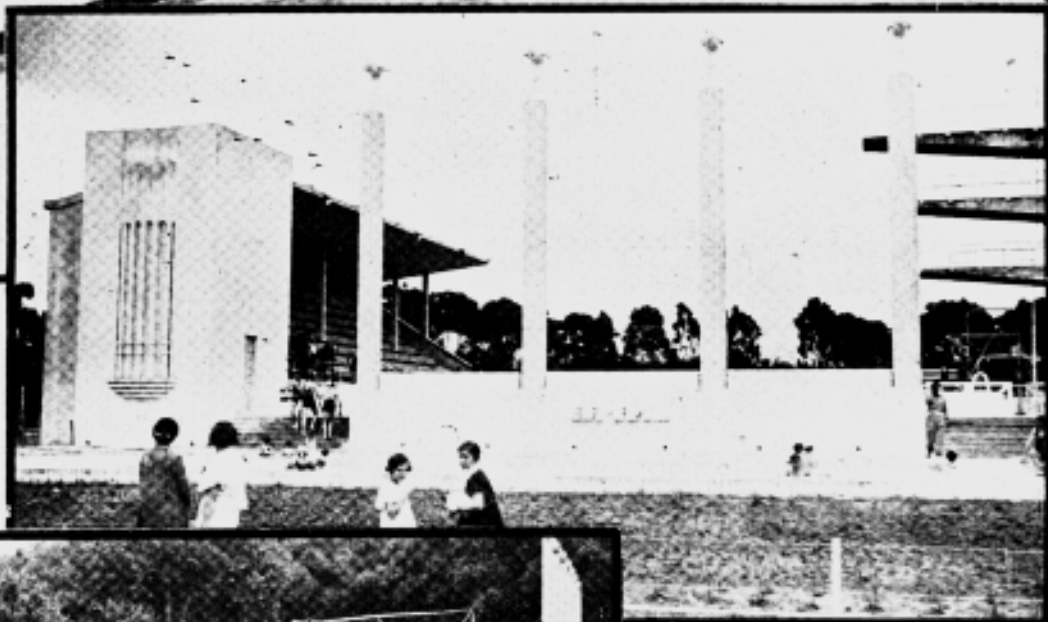


PLATAFORMA E TRAMPOLIM POVOADOS PELOS SEUS FREQUENTADORES, EM POSE ESPECIAL PARA A REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA





PISCINA PARA CRIANÇAS  
REPLETA DE INICIANTE  
DO SALUTAR DESPORTO  
NÁUTICO.



AS BELÍSSIMAS E ELEGAN-  
TES COLUNAS QUE ORNA-  
MENTAM A PISCINA.



PARQUE DE DIVERSÕES  
PARA CRIANÇAS.

