

REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nº 22

ANO 4

ÓRGÃO DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

M A I O

Rio de Janeiro — Urca — Tel. 26-1309

1 9 3 5

EDUCAR E INSTRUIR

Inácio M. Azevedo do Amaral

(Professor catedrático da Escola Politécnica do Rio de Janeiro, professor catedrático jubilado da Escola Naval, ex-diretor da Escola Normal do Distrito Federal)

Quem refletir sobre a situação do problema educacional em nossa terra, não tardará a encontrar um significativo índice, que, eloqüentemente, define a anarquia em que nos achamos.

E' a lamentável confusão de noções e conceitos fundamentais, universalmente estabelecidos, confusão que se documenta em disposições de nossas leis e até no texto de nossa Carta Constitucional.

Não esmiuçaremos o assunto extendendo-nos na multiplicação das citações.

Basta um só exemplo, que diz respeito, exatamente, à distinção essencial entre educar e instruir, ou entre educação e instrução ou ensino.

São duas tarefas diversas na obra de preparação do homem para as atividades da vida.

Educar é conduzir o desenvolvimento integral e harmônico das capacidades físicas, morais e intelectuais do indivíduo—conforme as condições do homem, do meio e do momento—para a sua conveniente preparação para a vida, enquanto que a instrução ou o ensino se resume numa pura tarefa de transmissão de conhecimentos, com o duplo objetivo da formação de um patrimônio de noções e conceitos e de constituir, ao mesmo tempo, um meio para a realização do desenvolvimento do indivíduo.

Não se pode, pois, confundir educação com instrução ou ensino, nem enxergar uma sinonímia entre esses vocábulos, que permitisse o emprego indiferente de um ou de outros. Essa confusão, entretanto, pela suposta sinonímia entre educação e instrução ou ensino, se depara em nossas leis por uma forma que não deixa margem a dúvidas otimistas. Citaremos um caso típico, em que a magnitude do erro e a escassa extensão do ato legislativo excluíram a hipótese de uma simples inadvertência nos cuidados de redação e revisão.

E' o decreto n.º 19.850, de 11 de Abril de 1931, que criou o Conselho Nacional de Educação; desde o seu art. primeiro, esse decreto patenteia a suposição da existência de sinonímia entre educação e instrução ou ensino, pois limita a esfera de competência de um conselho de educação, unicamente aos "assuntos relativos ao ensino".

Fato análogo se observa na Constituição de 16 de Julho de 1934, que, por exemplo, atribuindo aos Estados e ao Distrito Federal, em seu art. 151, competência para "organizar e manter sistemas educativos nos territórios respectivos, respeitadas as diretrizes estabelecidas pela União", no parágrafo único do art. 152, determina que "para o exercício da sua competência na matéria", os mesmos Estados e Distrito Federal "estabelecerão Conselhos de Educação com funções similares às do Conselho Nacional de Educação e departamentos autônomos de administração do ensino".

Não se podendo admitir que tenha sido intenção do legislador constituinte separar a educação da instrução ou ensino, crian-

dos órgãos autônomos e, portanto, distintos, um para cuidar da educação, e outro do ensino, é forçoso concluir, como hipótese mais simpática, ou antes, menos antipática, que êle considerou *ensino* como sinônimo de *educação*.

A confusão a que nos referimos têm, certamente, as suas origens em idéias falsas, unicamente devidas ao descaso com que, durante muito tempo, foram entre nós, encarados os estudos sistemáticos e aprofundados sobre a matéria.

A geração que hoje se acha em plena maturidade se formou num ambiente que enxergava a educação como restrita ao domínio dos hábitos e costumes necessários às relações que a vida social estabelece entre os homens.

Ainda há alguns lustros, acreditava-se entre nós, que a pedagogia era matéria com que se não devia preocupar um professor de escola superior, e somente cabível na esfera de interesse de uma professora primária, incumbida de lidar com crianças.

A capacidade profissional de um professor para os nossos institutos superiores só era aquilatada por uma prova de preleção, em que demonstrava qualidades de bom ou mau conferencista, e a existência ou a ausência de espontâneas aptidões para a arte de transmitir.

Nessas condições, a confusão de educação com ensino já representaria um certo grau de progresso no desenvolvimento do nosso ambiente educacional. Mas, antes que ela surgisse, quando ainda se enxergava a educação como simples sinônimo de bom tom, a preocupação única era o ensino.

Há cerca de vinte anos, por exemplo, na Escola Normal da Capital da República, a educação física se reduzia a um ensino de exercícios e jogos ginásticos, no qual o estudo de um compêndio adotado representava, para o aluno, o mais seguro elemento de sucesso em provas escolares, só demonstrando um maior ou menor esforço de memória.

Para felicidade nossa, essa situação há muito não existe.

Já contamos grande número de professores universitários que não restringem a tarefa educativa aos muros da escola primária e bem se apercebem da integralidade e continuidade da obra da preparação do homem para as atividades da vida.

O Brasil já se orienta nos rumos convenientes, e devemos encerrar o que ainda existe a remediar com o sadio otimismo e espírito orgânico, que inspiram as grandes renovações construtoras.

A animar-nos nesse propósito, basta o confortante espetáculo da grande realização que é a "Escola de Educação Física do Exército", onde, como já escrevemos nas páginas desta Revista, "forjam-se os moldes para o aperfeiçoamento da nossa gente ao nível de capacidade para a realização dos destinos grandiosos, que o tablado imponente da nossa terra indica para o futuro da nossa nacionalidade".

Visitas à E.E.F.E.



DR. JÚLIO CÉSAR ESTOL, PRESIDENTE DA CÂMARA DE DEPUTADOS URUGUAIA - GENERAL NOEL, CHEFE DA MISSÃO MILITAR FRANCESA - DELEGAÇÃO ARGENTINA QUE TOMOU PARTE NO CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE NATAÇÃO - DR. CARLOS ROCHA, DA C. B. D. - DR. NEGRI, CHEFE DA DELEGAÇÃO ARGENTINA DE NATAÇÃO.

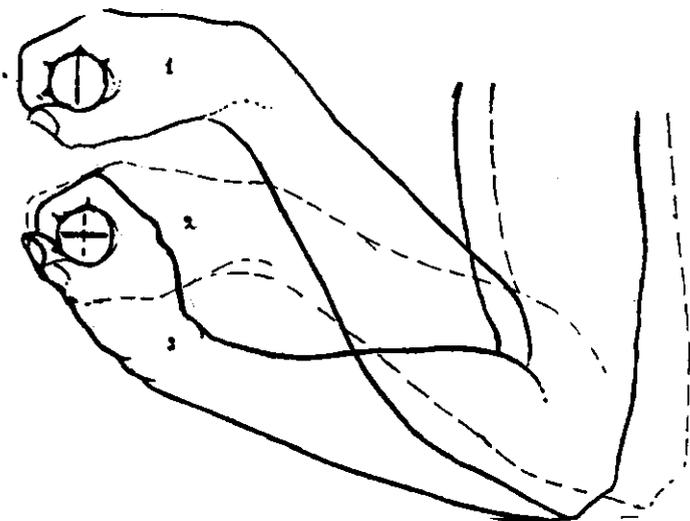


Feita a palamenta, afastar rapidamente as mãos do peito, até que os braços fiquem completamente esticados. Neste movimento, a pá não deve tocar a água. Estes três últimos movimentos são denominados, às vezes, imprópriaemente, *fim da remada*. Portanto, para diferencá-lo do ataque, definimos que o *fim* é a parte da remada compreendida entre o começo da flexão dos braços e o encontro das mãos com o peito.

Para ajudar o corpo a erguer-se (*redresser*), os dedos dos pés apoiarão nas correias dos finca-pés.

O remador, com os braços estendidos, conservará a pá fora d'água e na horizontal, até que as mãos passem os joelhos. Desta maneira, o remador levanta o corpo, pondo-o vertical, avançando em seguida lentamente por flexão das pernas e por inclinação do tronco para frente, com um movimento o mais uniforme possível, mantendo-se como uma só peça dos quadris à cabeça.

Nestas condições, é evidente que, si o remador, quando avançar o corpo, mantiver rígidas e imóveis as articulações dos braços com as espáduas, tocará com as mãos os finca-pés, chegando a levantar a pá até o nível da cabeça. Para evitar este defeito, as mãos (particularmente a interior) apertam ligeiramente o punho do remo, e, à medida que o corpo vai para a frente, levantam-se em relação ao tronco, mas conservando sempre o mesmo nível em relação à água. Dêste modo, o ângulo formado pelos braços e o tronco irá aumentando à medida que o tronco se



inclina para frente. Levando as mãos dêste modo, consegue-se que, no fim do balanço para frente, a pá esteja próxima à água e que a trajetória descrita seja uma linha paralela à superfície da água, não se perdendo tempo no ataque.

Os braços, durante este movimento, devem estar perfeitamente es-

REMO

Pelo cap. Antônio Pires de Castro
Continuação do número anterior

VOLTA PARA FRENTE

tendidos, desde os ombros até os punhos. Quando o corpo vai para frente, não dobrar os cotovelos e manter seguro o remo, de modo a não entrar os músculos, o que representaria desperdício de energia e de tempo. Durante o balanço para frente, a mão e o braço interiores calcarão ligeiramente o remo contra a forqueta, para a boa adaptação do garrucho contra esta. O corpo avança

o mais possível, de uma maneira bem compassada, os ombros retos. A tendência de levantar o ombro exterior deve ser combatida por ser viciosa. Este vício é oriundo da má prática de segurar o remo muito em

cheio com a mão exterior—em vez de fazê-lo somente com os dedos—o que dá causa a uma rigidez da articulação dos punhos pelos músculos do ante-braço, obrigando assim o corpo a inclinar-se para o lado da mão que está contraída. Como compensação, para seguir o movimento do remo, o ombro correspondente se levantaria.

Quando o corpo vai para frente, os pés tomam apóio nos finca-pés pelas pontas e pelos calcanhares.

De dois modos pode-se comportar o remador, quando conduz o remo à proa, fora d'água: um, que

consiste em manter a pá horizontal até o momento do ataque; e outro, em que a pá vai na horizontal só até o momento em que as mãos passam sobre os finca-pés, daí em diante girando gradualmente para a vertical até o momento do ataque.

Quando o mar está picado e o vento é forte, o primeiro comporta-

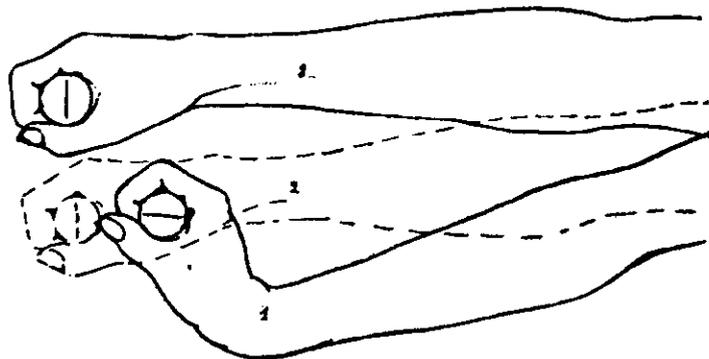
mento é mais indicado, por não oferecer praticamente resistência ao vento e por diminuir a probabilidade da pá bater em alguma onda. No final do balanço para frente, no momento do ataque, a pá é girada para a vertical e nesta posição penetra n'água, por um mo-

vimento feito com segurança e nitidez.

Para os iniciantes, o segundo comportamento é preferível, por dar mais tempo ao giro da pá.

De qualquer modo que se proceda, os braços são mantidos em extensão e as mãos seguem uma linha horizontal, como si acompanhassem um objecto que se deslocasse nessa direcção.

É de capital importância que o balanço para a frente seja o mais bem



feito e o mais controlado possível, sem o que a eficácia da remada é muito prejudicada. Nunca é demais insistir sobre este ponto. Durante o movimento, nunca inclinar o tronco para o lado e conservar a fixidez dos ombros e o busto erecto. Si as mãos seguirem uma horizontal, no final do movimento a pá estará próxima à água. Basta então erguê-las

um pouco, para que a pá mergulhe. Imersa a pá, sem perda de tempo, o corpo e os ombros são balançados para trás, como si fossem disparados por uma mola, braços estendidos e pés rigorosa e constantemente apoiados nos finca-pés. Os esforços de extensão das pernas e do tronco, transmitidos pelos braços ao remo, moverão a pá contra a água na direção da pôpa. A isto é que se chama *ataque*. Os esforços do remador durante o ataque se assemelham aos que se fazem, quando se levanta um peso do chão, com as pernas flexionadas e braços estendidos. No ataque, o remador necessita mais de vivacidade do que de energia. Terminado o ataque, começa o fim da remada, sem solução de continuidade. Para isto, o busto rígido continua o balanço para trás e os braços entram em flexão, tudo sem relaxamento muscular.

Aí está o que se nos afigurou de mais importância na descrição da remada em banco fixo. Antes, porém, de entrarmos no estudo da remada com carrinho, resta-nos fazer algumas considerações a propósito de pontos a que às vezes nos referimos.

Um deles é o *ritmo*, a duração periódica de cada fase. O maior segredo de um bom remador consiste precisamente em conseguir uma boa cadência nos seus movimentos. Todos os remos devem entrar e sair d'água a um tempo; todos os remadores devem atuar de uma maneira uniformê, de modo que, em qualquer fase, o esforço de um remador seja igual ao de qualquer de seus companheiros.

Oito homens em um barco podem ser individualmente bons remadores e constituir uma péssima guarnição, si atuarem independentemente uns

dos outros. Uma boa guarnição é a que rema com igualdade de conjunto como si fosse um só corpo. A cadência no remar é uma virtude que se obtém com a prática e a experiência. O iniciante não pode calcular sua importância, nem o tempo que leva para obtê-la. Deve constituir uma obsessão procurar "meter na cabeça" o ritmo do voga; e tanto quanto possível reter a sensação do mesmo.

Quando se rema Lem, a duração do balanço para frente deve ser maior que a do balanço para trás. Em uma guarnição que está remando, os corpos de seus homens devem balançar-se para trás, tão rapidamente quanto possível, afim de que as pás passem pela água com o máximo de velocidade; enquanto que, no balanço para frente, os corpos devem mover-se pausadamente.

OLIMPIÁDA PRIMITIVA



Ha oito anos passados, num belo dia de Setembro, dezenas de milhares de espectadores, atentos, febris, aguardavam o grande acontecimento desportivo: Nurmi versus Peltzer.

Competiam Paavo Nurmi, o finlandês olimpico, Peltzer, Boecher e Wide, numa corrida de 1 500 metros.

Partem, afinal. Uma luta que arrebatava...

Um primeiro grito da multidão! O glorioso finlandês ahiá invicto perde terreno para o sueco Wide. Este, sorrindo, já avista a meta, mas surge outro. Peltzer! gritam os trinta mil espectadores. Cola-se a Nurmi... Passa o... Ha ainda Wide a vencer... Emparelham...

Corriam como se devessem alcançar velozes corceis, num ímpeto espontaneo, herança milenária do homem.

Rompe-se a fita da meta final. Estruge a grita: "Peltzer! Peltzer!"

Eiranhos se abraçam: ganhamos!

Assim rejubilavam-se os da idade da pedra, junto a fera abatida homenageando o melhor dos caçadores e isso não só pelo fato de ter conseguido mais uma presa como por ser o vencedor um companheiro.



... Não ha nem nunca houve limites entre esporte e luta. O esporte não evoluiu independentemente das outras actividades humanas. E' uma modalidade da luta pela vida, luta que se esboçava já nos jogos e brinquedos.

A criança entregue a seus folguedos, em última análise, praticava esporte e os pais daquela primitiva época não descuravam de aconselhar uma vida ativa, de movimento, a seus filhos afim de prepará-los para o futuro.



A memória e o raciocínio permitiram aos homens a reconstituição de certos momentos críticos que enfrentaram e a apreciação desses acontecimentos guiou-os ao reconhecimento das deficiências na luta e ao desejo de eliminá-las.

Praticavam o lançamento da pedra, exercitavam-se nos saltos, ect., individualmente e em competição.

Foi assim que se originou o esporte.

As caçadas feitas sem armas pelo homem primitivo, obrigando-o a galgar o alto das árvores, deram origem á categoria de trepar. A repetição deste exercicio prmitiu ao homem ser neste particular superior aos antropoides. Ainda hoje os selvagens da Austrália e os índios do Brasil levam vantagem sôbre aqueles irracionais.

A perseguição á caça fugitiva é a origem da corrida atlética. Os corredores Tarahumara e Hottentotes vencem





seria contraproducente pois assim não se aproveitaria a caça.

Desconhece-se a origem da luta livre. Seu valor todavia evidenciou-se desde as lutas sem armas entre heróis de exército em combate.

A natação originária dos Kanacos de Hawai atingiu entre os germanos grande desenvolvimento, permitindo longas travessias. Provavelmente este esporte nasceu insintivamente.

O hockey e o golf resultaram do manejo da massa, um dos mais rudes e primitivos meios de defesa, outrora pri-



vilégio de gigantes e hoje esportes que apenas exigem destreza.

A vontade de vencer e progredir, preocupação última dos povos encontrou o seu coroamento nas olimpíadas, coitejo e expressão maximas da cultura humana.

muitas vezes longas distancias para poder abater a caça com sua lança.

Da corrida desenvolveu-se o salto talvez como meio de fuga á fúria dos animais. Ainda hoje, a esquiva, variante do salto é quem, na tourada, favorece o homem desarmado contra a temivel força do touro. Si o homem com suas armas primitivas já era temido, mais ainda o foi quando aprendeu a saltar fossos e buracos préviamente preparados, enquanto que o animal que o perseguia caía na cilada.



O lançamento da pedra contra os animais selvagens desenvolvia os músculos das espáduas e toráx, mas unicamente a persistência, nesses exercícios poudé dar precisão nos arremessos, precisão essa que permitia atingi-los mortalmente. Matá-los por meio de avalanches de pedra



O Escotismo como Fator Educativo

Costuma-se definir o escotismo, como a educação da mocidade pelos métodos de Lord Baden Powell, o que exige, portanto, uma explicação desses métodos.

A razão de ser dessa definição falha está, a meu ver, no fato da maior parte dos livros que existem sobre o escotismo, se destinarem a pessoas já empolgadas pelo movimento e para quem, portanto, os métodos de formação moral, intelectual e física do "Chief Scout" já são conhecidos.

Direi de início que Baden Powell não criou um novo sistema educativo. Seu "gênio pedagógico" consistiu em procurar, em todo o mundo, sob todos os climas, os melhores métodos de formação de *Homens* e depois de os ter utilizado para a educação e formação das incomparáveis tropas de "scouts" do Exército Colonial Britânico, saber transformar esses mesmos métodos, com uma felicidade extraordinária, em um sistema educativo capaz de formar novas gerações de homens dignos da grandeza e das tradições de sua raça.

E' o próprio fundador do movimento quem faz profissão de fé desse ecletismo quando declara, que inspiraram seu método o irlandês Cuhulain, Pedro o Grande, os Zulus, os Maoris, os Pelles Vermelhas, Hahn, John Founds, William Smith, Thompson Setton, Dar Beard e muitos outros.

Junte-se a isto uma forte dose de inspiração—especialmente na formação moral, buscada nos princípios da Cavalaria Medieval e ter-se-á, então, uma noção do que venha a ser o escotismo e seu método educacional.

Não cabe aqui fazer uma exposição da teoria do escotismo, nem tão pouco uma relação de observações sobre a vida escoteira. No escotismo, a teoria não se separa da prática, donde se originou e aonde vai constantemente buscar novas forças e inspirações. Por outro lado, a prática do escotismo é tão rica, oferece aspectos tão diversos e sempre tão novos, que reuní-los e classificá-los representa um trabalho infundável. O escotismo abstrato ofereceria pouco interesse e o concreto o tem em demasia, para que se possa utilizar sua documentação numa exposição como esta. Penso ter evitado o duplo perigo de construir um modelo artificial e rígido, ou de estender-me demasiadamente em minúcias, interessantes, sem dúvida, porém prolixo, limitando-me a uma análise rápida dos métodos de formação moral do escotismo, de suas graduações técnicas e estendendo-me um pouco mais em suas relações com a educação física.

I—O ESCOTISMO, MÉTODO DE FORMAÇÃO INTEGRAL

O que há nele de verdadeiramente empolgante para os meninos, é que os faz a finalidade e o meio de sua própria educação. Como diz Baden Powell, no "Livro do Chefe", o Escotismo ocupa-se do indivíduo e não da massa e, daí, o esforço de tornar cada um dos meninos individualmente feliz e socialmente útil, favorecendo a expansão de seus recursos físicos, intelectuais e morais. O desenvolvimento harmonioso da criança, tal é o fim do movimento, e é a própria criança que constitui o meio para atingi-lo.

Não faltam objeções teóricas contra esse "círculo" pedagógico; entretanto, a existência de 3.000.000 de escoteiros e a adoção do movimento em 90% dos países civilizados são talvez a melhor resposta aos argumentos livrescos.

As razões desse sucesso estão em que o escotismo confia em qualquer menino, seja qual for, venha de onde vier, para transformá-lo no próprio autor de seu aperfeiçoamento. Não visa este ou aquele aspecto abstrato da personalidade infantil, mas o ser integral, composto de atividade, afetividade e inteligência.

E' hoje um fato cabal e demonstrado que não se pode fracionar impunemente a educação. O intelectualismo puro, o desportismo puro ou o moralismo puro ruíram fragorosamente e entre nós, onde muito tempo se confundiu educação física com especialização desportiva, já se começa a formar uma corrente favorável ao combate das competições excessivas e espetaculares, como absurdas pelas conseqüências deploráveis que seus excessos físicos trazem à juventude.

Isto quanto ao aspecto físico do problema. Quanto ao da formação moral, a deserção em massa das obras ou associações onde ela é tentada, a partir dos 11 ou 12 anos de idade, é um fato geral e incontestável, contra o qual as autoridades espirituais de todos os credos têm procurado lutar sem sucesso aproveitável.

Toda iniciativa que se propõe reter a mocidade em agremiações onde a saída é livre, deve interessar seus membros e, para tanto, necessita falar à alma e ao corpo, mas em condições variáveis, segundo as capacidades físicas e intelectuais de cada um.

E' este, sem dúvida, um "leit-motiv" que não é próprio ao Escotismo, pois já tem foros de lugar comum na Educação Nova, cujos promotores procuram impor como um "mínimo", dando o direito ao título de Escola Ativa: a moradia no campo, o manualismo, a liberdade de trabalho intelectual, o "self-government" e a

auto-educação moral. Encontramos, igualmente, essa mesma preocupação de integração nos métodos modernos mais em voga, tais como o decroliano e o montessoriano, para só falarmos nos mais conhecidos.

Mas o sucesso completo, favorecido em parte pelas condições extra-escolares em que se processa, cabe, sem dúvida, ao Escotismo, nos países que o souberam aplicar e compreender (Inglaterra, França, Suíça e Portugal), tal como foi

idealizado pelo fundador do movimento e que não o transformaram em uma organização pré e para-militar, como acontece na Alemanha e na Itália, ou numa imitação grotesca da vida militar, como, infelizmente se nota, em geral entre nós.

Vejamos, rapidamente, como conseguiu vencer o Escotismo verdadeiro e como, apesar das dificuldades que encontra—sua técnica só é praticada durante poucas horas por semana e deve ser-lo sem prejuízo da vida escolar e familiar—conseguiu afirmar-se como o método mais completo de Educação Integral.

II—OS RAMOS DO ESCOTISMO OU SUA ESFERA DE AÇÃO

O Escotismo compreende três ramos que abrangem a vida do homem, como disse Baden Powell, dos 8 aos 80 anos.

O primeiro ramo é o dos lobinhos, que se destina aos meninos dos 8 aos 12 anos, si bem que se note uma tendência a admitir meninos de menos de 8 anos, transformando-o, assim, numa atividade de pré-escolar.

A rigor, o "lobismo" é o verdadeiro continuador, o continuador ideal dos métodos do "kindergarten" e Montessorianos.

O segundo ramo é o do "escotismo" propriamente dito e dedica-se aos rapazes dos 12 aos 17 anos e que, tecnicamente falando, são os verdadeiros "scouts".

Esta divisão, entretanto, oferece dificuldades de adaptação ao meio brasileiro e mesmo latino, notando-se entre nós uma tendência a limitar a idade do segundo ramo aos 16 anos, ao mesmo tempo que se recua a idade de entrada para os 11 e mesmo, às vezes, 10 anos.

Isto se explica pela diferença de meio e também em parte nos dá a razão pela qual o Escotismo entre nós não pôde atingir a eficiência que se nota na Inglaterra e na França.

Temos finalmente o terceiro ramo, dos "rovers" como os chama Baden Powell, dos 17 anos em diante. Em nossa nomenclatura técnica, ainda não chegamos a um acôrdo sôbre a tradução dêste termo. Na Federação Católica, os membros do terceiro ramo chamam-se "pioneiros", na U. E. B. denominam-se "escoteiros-seniores"; outras entidades chamam-nos "exploradores", "vanguardeiros", etc.

Constitue êste ramo um dos problemas mais sérios do movimento e pode-se dizer que ainda não há para os métodos a seguir aqui a mesma segurança dos aplicados aos lobinhos e escoteiros.

E' o problema da adolescência, em toda a sua complexidade fisiológica e psicológica, que desafia a argúcia dos Chefes Escoteiros e dos orientadores do movimento.

Do ponto de vista da educação física e tendo em conta os ensinamentos do "Metodo Francês", podemos pois fazer a seguinte equiparação:

Lobinhos—Correspondendo ao Ciclo Elementar, 1.º e 2.º graus.

Escoteiros—Ciclo Elementar, 3.º grau e 1.º grau do Ciclo Secundário.

Rovers—Ciclo Secundário, 2.º grau em diante.

Um ponto que convém entretanto salientar:—é verdade que existe também o ramo feminino do movimento: as "girl guides" inglesas, às quais correspondem nossas "bandeirantes"; entretanto, as duas entidades superiores do movimento, cuja sede é em Londres, desaconselham a educação em conjunto—entenda-se aqui a realização das reuniões ou instruções técnicas ou de ginástica em turmas mistas, o que já não acontece no Método Francês, onde, para os dois primeiros graus do Ciclo Elementar, as aulas são dadas em comum.

Não se veja nisso falta de unidade de vistas entre os dois ramos do movimento. Ela existe clara e inofensível e patente não só pelo fato do fundador do movimento presidir as duas Comissões Superiores e de Lady Baden Powell ser a "Guia em Chefe" do mundo, como também da tendência cada vez maior e bem desenvolvida entre nós de se entregar a chefia das alcatéias de lobinhos às chefes de Girl Guides que se especializam nesse ramo.

Seja-me lícito trazer um testemunho de experiência pessoal. Na Federação Católica, na região sob a minha direção técnica, todas as alcatéias de lobinhos dirigidas por chefes bandeirantes progredem e, infelizmente, já não se pode dizer o mesmo das que são dirigidas por chefes escoteiros.

A unidade do movimento é a *patrulha*, composta de 4 a 8 escoteiros e tendo por chefe um monitor escolhido nela própria pelos seus companheiros, com a aprovação do Chefe da Tropa. O monitor escolhe um sub-monitor. A patrulha constitui a "equipe" natural de todas as atividades e, para que haja aproveitamento, é mister não perder de vista a necessidade absoluta, vital, de sua homogeneidade física e intelectual.

Quatro patrulhas formam um grupo. O efetivo máximo para o grupo é de 32 escoteiros e cada grupo é dirigido por um chefe, auxiliado por um sub-chefe, ambos de mais de 20 anos e um "guia", escolhido entre os escoteiros.

Mais de um grupo forma uma Tropa e estas podem reunir-se em Associações, modelo vantajoso de organização, sobretudo no aspecto financeiro e administrativo.

Os "rovers" têm a mesma base de organização, apenas com a diferença de que a patrulha passa a chamar-se "equipe" e o conjunto destas, "clan", e que seus chefes devem ser maiores de 25 anos.

Cada ramo do movimento tem seu lema:

O dos lobinhos—O melhor possível!

O dos escoteiros—Sempre alerta!

O dos rovers—Servir.

E o programa verdadeiro do movimento pôde resumir-se pela reunião desses três lemas, como o fazemos ao investir um novo "rover":—Lembra-te que dever fazer "o melhor possível" de estar "sempre alerta", para "servir".

III—FORMAÇÃO MORAL.

Baden Powell, tanto em seu livro "Scouting for Boys", como no "Guia do Chefe" (os dois livros textos do escotismo), afirma que uma organização como a nossa faltaria em grande parte à sua missão, si não desse a seus membros uma noção religiosa, insistindo na necessidade de fazer do sentimento o religioso do escoteiro, não uma religião de domingos e dias santos, mas um sentimento que deve perdurar toda a vida, ser vivido quotidianamente.

Neste, como em outros pontos, o fundador do movimento inspirou-se no desejo de não desprezar elemento algum passível de completar a formação integral de cada menino e, para esta, o sentimento religioso é o mais poderoso, pelo menos o mais importante, na ordem dos valores. E' raro que uma alma jovem se entusiasme duravelmente por um ideal, sem que surja uma atitude de admiração e de fervor religioso. Nessa atitude há, psicologicamente, uma

expectativa que se transformará em decepção, si o título divino dêsse ideal não for claramente percebido.

Não cabe aqui fazer análise do instinto religioso e das suas possibilidades educativas. Este problema é e será a "questio vexata" da educação. O que procurei foi apenas mostrar lealmente sua presença e dar uma explicação psicológica da razão de ser de sua inclusão no programa escoteiro.

Note-se entretanto, que êsse sentimento religioso é um meio indispensável e não um fim de educação escoteira e que seu aproveitamento obedece às mesmas regras que os demais métodos e técnicas adotados pelo Escotismo, sem que tenha maior preponderância que qualquer das outras atividades.

Além do aproveitamento do sentimento religioso, a formação moral do escoteiro concretiza-se no Código e na promessa. Não cabe aqui explicar como procuramos tornar as nossas dez leis realidades tangíveis ao espírito do menino. O método que dá mais resultado é o de procurar personificar cada um dos mandamentos do Código num dos vultos da História Pátria. Instintivamente o escoteiro, como todo menino, tem entusiasmo por uma determinada figura. A habilidade do chefe será adaptar à vida dêsse vulto a vida escoteira. Nosso Código é simples, compõe-se de dez artigos, todos êles de tendências positivas, indicando que o escoteiro é, e não o que deve ou não deve ser.

IV—FORMAÇÃO TÉCNICA

O escotismo tem diversas graduações técnicas em seus vários ramos.

Para lobinho:—lobinho de 1 estrela; lobinho de 2 estrelas.

Para escoteiros:—Aspirante (antes de fazer a promessa); Novício; 2.ª classe; 1.ª classe e Escoteiro da Pátria (Escoteiro do Rei, na Inglaterra; Cavaleiro de França, na França).

Para "rovers", as mesmas graduações que para escoteiro.

V—SEMPRE ALERTA

Lema fácil de dizer, difícil de cumprir quando se pensa em todas as responsabilidades que envolve: o "sempre alerta", e é o que se deve procurar incutir no espírito do menino, não é somente a resposta à saudação do chefe, não é somente o grito do escoteiro, mas um programa vasto, vastíssimo, que exige uma noção profunda de responsabilidade da promessa que se fez de estar "sempre alerta", tanto no moral, como no físico, para toda e qualquer eventualidade.

Vejamos pois, como preparamos nossos rapazes para viverem o seu lema "Sempre alerta", isto é, passemos em revista rápida os pontos fundamentais e métodos de formação escoteira.

VI—OS JOGOS

Si é verdade que utilizamos o instinto religioso na formação moral dos escoteiros, é incontestável que esse instinto não representa tudo no escotismo, que é, na verdade, um grande jogo, como tão bem o exprime o fundador do movimento, quando diz aos chefes: "Procurem bem o que desejam ensinar aos meninos e depois inventem jogos para permitir que eles os aprendam".

Podemos dizer, com efeito, que é o instinto do jogo, ou melhor, os instintos juvenis que se manifestam sob a forma de jogo, que formam a base da educação escoteira, pois não há *técnica* que não possa ser ensinada por este método. Os jogos de "socorro" para ensinar a transportar um ferido imaginário, para tratar de um desmaio, de um caso de asfixia ou de um ferido; jogos de alpinismo ou de escalada, para ensinar a aplicação dos nós, fáceis de dar, resistentes e ao mesmo tempo fáceis de desatar; jogos de transmissão de mensagens por meio de sinais "Morse", luminosos ou auditivos, ou por meio de sinais de semáfora; jogos de ver sem ser visto e de aproximação, para aprender a arte de aproveitar o terreno e dos movimentos ágeis e silenciosos; jogo dos "contrários" ou do "Faz Favor", para educação da atenção e auto-controle; concurso de montagem de campo, de cozinha, para desenvolver o espírito de cooperação; jogo de Kim ou de Morgan, para desenvolver o espírito de observação, são alguns dos jogos educativos escoteiros, que se contam por centenas.

Notemos aqui que o escotismo apenas fez utilizar-se, adaptando ao seu meio, a grande idéia da Escola Nova relativa ao emprego do jogo para formação educativa da criança. A teoria exposta por Groos no "Die Spiele der Thiere" não tem mais adversários: si a criança brinca, não o faz para se distrair, nem para dissipar um excesso de vitalidade (Spencer), nem para desembaraçar-se de resíduos ancestrais (Stanley Hall), nem para se exibir, nem para imitar os adultos; é, pura e exclusivamente, para se exercitar, para se adestrar. O menino brinca, não porque é jovem, mas é jovem porque brinca. O jogo é para ele uma preparação indispensável às atividades futuras, o jogo é um pre-exercício.

Esta concepção genético-funcional do jogo, como a denominou Claparède no seu magistral estudo "Psychologie de l'enfant e Pédagogie expérimentale", nos dá uma explicação completa dessa atividade da criança: primeiro, porque o jogo é um estimulante do crescimento, seja favorecendo a mielinização da bainha de Schwann, ou ativando os centros nervosos que agem sobre os músculos, seja agindo diretamente sobre os músculos; segundo, permite compreender que pelo jogo, considerado como "ultra-exercício", pois o menino orienta-se no sentido do seu enriquecimento físico e intelectual, aumenta seus meios gerais de ação, o controle sobre si e sobre o mundo exterior... tende para o "novo", conservando o adquirido pelos jogos de "post-exercício". Ora, exatamente essas duas qualidades de jogos são amplamente utilizadas pelo escotismo, onde os jogos de aquisição e os jogos de revisão se alternam constantemente.

Mas a função "cardinal" do jogo, ainda segundo a expressão de Claparède, é realizar a síntese do presente e do futuro da criança, soldando a finalidade atual à finalidade funcional. O jogo não é nem a preparação exclusiva do futuro, nem a satisfação imediata de uma necessidade de atividade. É, sim, no fundo "a manifestação da tendência de todo ser a se desenvolver, a afirmar sua personalidade... uma verdadeira manifestação de querer viver". Este, o sentido profundo do jogo, é o escotismo é um campo privilegiado para tais experiências. "Os grandes jogos" escoteiros são, na maioria dos casos, "a perseguição livre de alvos fictícios". O escoteiro espreguiça, arrasta-se, esconde-se, salta, toma lenços, conquista bandeirolas, descobre objetos previamente escondidos, faz padiolas, escadas de corda, vai-vens através de braços de rio, nada, caminha, corre, dorme ao ar livre, *fazendo de conta* que a conquista dos troféus representa para ele um título sem par de glória, *fazendo de conta* que a lata de marmelada, ou o objeto escondido pelo chefe para prêmio da luta, é um saco de ouro ou de pedras preciosas; *fazendo de conta* que socorre realmente um acidentado, *fazendo de conta* que persegue ou é perseguido por um inimigo implacável. Para o escoteiro, mais que para toda outra criança, o jogo é o paraíso do "Faz de Conta", porque o Faz de Conta lhe permite realizar maravilhosas aventuras que a sensaboria da vida cidadina recusa, mas que sua personalidade reclama.

VII—O DESENVOLVIMENTO FÍSICO

Do que expuzemos, torna-se fácil compreender o lugar ocupado pela educação física no escotismo: não se pode dizer que exista expressamente em parte alguma de seu programa, que forme uma de suas técnicas especiais. (salvo em alguns exercícios respiratórios e circulatórios aconselhados para a hora do despertar), mas é incontestável que esteja, por assim dizer, difundida em toda a vida escoteira. Caminhadas entremeadas de passo escoteiro (25 passos duplos andando e 25 correndo—permitindo percorrer dois quilômetros em 15 minutos), escaladas, ascensões, marchas através do mato, lutas de *scalp*. A todo instante, em toda a prática escoteira, encontramos os exercícios que dão agilidade e adestram o corpo sem provocar a fadiga excessiva, ou a estafa. Nenhuma preocupação de campeonato, mas tão somente atividades espontâneas, formando a mais completa e a melhor das ginásticas.

Querá isso dizer que o escotismo condena a educação física? De forma alguma. Bem compreendido, o escotismo, ao lado de suas atividades técnicas, ou antes, dentro de sua técnica especial, fornece o melhor campo para uma grandiosa e constante aula de educação física vivida e aplicada.

No escotismo, não desprezamos ou condenamos formalmente os desportos. Os escoteiros devem mesmo praticá-los e nada é melhor, nem mais agradável do que, de quando em vez, levadas em conta as condições fisiológicas da tropa, um bom jogo de "foot-ball", de "volley" ou de "basket"; mas estes jogos de "team" são considerados pelo verdadeiro escotismo não como um fim, mas como um meio de encher agradavelmente um tempo livre durante o acampamento.

São bordados que se aplicam sobre um pano de fundo e esse pano de fundo da vida escoteira é o campo.

Vemos no campismo o melhor método de formação integral da mocidade e também um centro irradiador de saúde. Da mesma forma que, durante um ano todo, em nossas instruções de sede, preparamos os rapazes para esse polo da vida escoteira que é o campo de férias, ensinando-lhes a cozinhar, armar barracas, construir abrigos, podemos e devemos prepará-los por meio de um treinamento racional para a fadiga, pois o campo impõe a execução de uma série de atos que são uma verdadeira ginástica de aplicação: buscar água, cortar lenha, limpar terreno, cavar terra, transportar material, acender fogo, caminhar, tudo isto executado ao ar livre, na praia ou na montanha, busto e pernas nuas.

Segue-se a noite, passada sob a lona, de preferência em barracas individuais, ou, sinão, em barracas de três escoteiros que, quando o tempo o permite devem permanecer abertas, afim de que o ar puro do campo venha vivificar os pulmões que se estiolam na atmosfera viciada das grandes cidades.

O escotismo bem compreendido é pois a escola ideal de ginástica aplicada, como também a grande aula prática de que a escola pode e deve servir-se e, no Brasil, atingirá sua finalidade quando seus métodos forem verdadeiramente compreendidos e sinceramente aplicados, no dia em que deixar de ser uma caricatura da vida militar, no dia que o professorado brasileiro, essa *élite* formadora de *élites*, veja nêle o que realmente é, um colaborador precioso para a formação integral de *homens*, capaz de exercitar o menino a contar com suas próprias forças, a dar-lhe noção de responsabilidade, ensinando-o, ao mesmo tempo, a tirar o máximo partido dos recursos naturais e, sobretudo, a despertar-lhe um grande amor pela vida fora da cidade o que, para um país como o nosso, com uma densidade de 5 habitantes por quilômetro quadrado, pode-se tornar um fator primordial na futura grandeza da Pátria.



AS FOTOGRAFIAS DA PRESENTE PÁGINA DEMONSTRAM A ATIVIDADE DA LIGA DESPORTIVA EM 1934



DIVERSAS TURMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA — DIRETORIA DA LIGA E AS ÉQUIPES DE VOLLEY-BALL E FOOT-BALL.



Modificações do Quadro Leucocitário Ocasionadas pelo Trabalho Físico

Dr. Paulo Frederico de Figueiredo Araújo
1. Ten. Dr. Lauro Barroso Studart

(DOCUMENTAÇÃO OBTIDA EM HERXHEIMER, GOUNDRISS DER SPORTMEDIZIN LEIPZIG --1933)

O trabalho físico causa profundas modificações na torrente circulatória, modificações estas de natureza física, química e biológica. Entre as primeiras, temos o aumento de temperatura do sangue, aumento de velocidade de que é animado pelo trabalho cardíaco, etc.; entre os segundos, a modificação da composição química do sangue pela ativação das trocas havidas na intimidade dos tecidos, pelo lançamento, na torrente circulatória, dos "excreta" resultantes do trabalho muscular, etc.; entre as modificações de natureza biológica, temos o aumento do número de hemátias, de plaquetas sanguíneas e variações do teor de linfócitos, neutrófilos e eosinófilos durante e após um trabalho físico qualquer. Trataremos presentemente do caso mencionado em último lugar.

Os primeiros pesquisadores que verificaram as modificações do quadro leucocitário com o trabalho físico, foram Cohnzein e Zuntz, em 1888. Alguns anos mais tarde, 1901, foram as experiências repetidas pelo segundo daqueles autores e mais Schumburg. Em 1910, Grawitz denomina estas modificações de leucocitose miógena. Liberow, em 1914, esmiuçando mais a questão, chegou à conclusão de que, após atividades físicas de curta duração havia, logo depois de acabada a prova, predominância de linfócitos, e, após atividades longas, eram os neutrófilos achados em maior número. Cabe aqui recordar-se a composição da fórmula leucocitária, segundo Jolly:

Mononucleares.....	40	%
Linfócitos.....	25	%
Grandes e peq. mononucleares	15	%
Polinucleares.....	60	%
Neutrófilos.....	57,5	%
Eosinófilos.....	2	%
Basófilos.....	0,5	%

As modificações dos linfócitos, neutrófilos e eosinófilos são as dignas de nota.

Ultimamente, o número de pesquisadores aumentou muito:

Gergmann (1922), Ernst e Herxheimer (1923), Egoroff e colaboradores (1924, 1926, 1927), Casper, Schenk, Bergmann, Esaacs e Gordon (1925), Hartmann e Joke (1930), Joke (1931).

É necessário que, em pesquisas de tal natureza, haja grande precisão no exame do material colhido: enquanto que para o esclarecimento de um caso clínico é suficiente a contagem de 100 a 200 glóbulos brancos, em nosso caso, somente com um mínimo de 300 células se pôde fazer uma avaliação quantitativa e qualitativa dos leucócitos e das modificações de sua fórmula de composição. A condição de experiência é a seguinte: ser a corrida, o trabalho físico a fazer-se.

Como é difícil fazer-se a colheita do material durante a prova, faz-se depois dela — imediatamente e algum tempo depois, para comparar os resultados do exame de sangue (tirado numa veia da prega do cotovelo), com o colhido previamente, antes da prova.

Egoroff observou que as modificações se processam tanto durante a prova, como nas diferentes fases, depois de terminado o trabalho físico. Admite ele três fases de reação do organismo: primeira, a linfocitária, na qual os linfócitos aumentam de número, até o dobro, e o dos neutrófilos fica inalterável ou baixa; segunda, a neu-

trófila, caracterizada pela predominância de neutrófilos na circulação, baixando o número de linfócitos, bem como o de eosinófilos, havendo um desvio para a esquerda, terceira, a de intoxicação, que para Egoroff tem dois tipos—o regenerativo e o degenerativo. No primeiro, o número de leucócitos aumenta muito, atingindo até a alta cifra de 50.000. Os linfócitos, aqui, predominam. Os eosinófilos podem até desaparecer e o desvio para a esquerda é nítido. O segundo, degenerativo, é caracterizado pela queda do número de leucócitos, bem como pelo aparecimento de formas degeneradas de glóbulos brancos, pró-mielócitos e leucoblastos.

As três fases se podem observar numa mesma prova. A primeira, somente nas atividades físicas de curta execução—corridas até 5.000 metros. Em provas de duração maior, observa-se, imediatamente após o trabalho físico, a segunda fase. A terceira, diz Egoroff, não é obrigatória: só aparece depois de grandes esforços ou em indivíduos fracos e destreinados, submetidos a um grande esforço.

Diz ainda esse autor, que é uma reação patológica do organismo.

Como examinamos somente o sangue colhido depois de terminado o trabalho físico, temos de aventurar que, quando encontra-



mos imediatamente após o fim de atividade, a segunda fase, já tenha havido a primeira e o mesmo para a terceira, na qual já se tenham sucedido a primeira e a segunda.

Para as provas curtas, o aumento do número de linfócitos é proporcional ao esforço efetuado: assim, depois de uma prova de 100, 200, 300 metros encontra-se menor aumento, que numa prova de 1.500 metros.

Alguns autores avaliam esse aumento na média de 10 a 30%. Outros dizem que chega a ser de 2 até 5 vezes a cifra de repouso. Gergmann observou, num caso de exercício estático (elevação de pernas), um aumento de 5.000 células. Egoroff dá uma média de 3.000, enquanto que Hartmann e Joke avaliam esse aumento em 6 a 7 mil.

Duas e meia a três horas após terminado o trabalho, o número de linfócitos volta ao normal. Depois de grandes esforços, esse número pode estar abaixo da cifra de repouso. Egoroff achou, duas e meia horas depois de uma corrida de Maratona, 1.080 linfócitos por m.m.c., em um indivíduo que, antes da prova, tinha 1.900. Em outro caso verificou uma baixa de 630. Isso, entretanto, não é a regra.

Em provas de curta duração, onde foi despendido muito esforço, ou em provas de duração média em que se encontra logo após, a fase linfocitária, duas a três horas depois do término, sobrevém a fase neutrófila. Nas atividades de duração longa, verifica-se a fase neutrófila logo após o fim do trabalho. Deve-se mencionar que o número das células basófilas, bem como das eosinófilas, diminui no decorrer das primeiras horas depois do trabalho.

Quanto ao valor do aumento de neutrófilos, Egoroff observou num corredor de Maratona, que antes da prova tinha 4.560 neutrófilos por m.m.c., que, logo após, apresentava 18.600 e duas horas e meia depois 21.100.

No período da volta à calma, as modificações do quadro leucocitário desaparecem; deve-se mencionar que o treinamento tem grande influência nas modificações do quadro leucocitário: tanto mais treinado é o indivíduo, menores são elas.

Grawitz procura explicar esses aumentos de glóbulos brancos na circulação, como resultantes da compressão dos gânglios linfáticos ou outros depósitos de leucócitos, produzidos pelo trabalho muscular e conseqüente ativação da circulação. Outras teorias procuram explicar, pelo desequilíbrio ácido-básico que se estabelece durante um trabalho físico.

Herxheimer pensa que entram em jogo fenômenos complexos circulatórios e respiratórios que irão causar aquelas variações.

Apresento agora a observação de um caso experimental na E. E. F. E., em meados de 1934.

Sargento Luiz Moura—29 anos—Pulso 76—P. A.: Mx. 110, Mn. 75. Corredor de meio fundo. Destreinado.

Corrida de 1.500 metros—Tempo 4'45". Observa-se a confirmação de tudo que dissemos, comparando estes resultados.

ANTES DA CORRIDA

Hematimetria.....	4.340.000
Leucometria.....	6.000
Linfócitos.....	21 %
Mononucleares.....	6 %
Neutrófilos.....	65,5 %
Eosinófilos.....	2,98 %
Basófilos.....	0,82 %
Formas de transição.....	3,7 %

IMEDIATAMENTE DEPOIS DA CORRIDA

Hematimetria.....	5.280.000
Leucometria.....	6.300
Linfócitos.....	45 %
Mononucleares.....	15 %
Neutrófilos.....	35 %
Eosinófilos.....	3 %
Basófilos.....	0 %
Formas de transição.....	2 %

DUAS HORAS DEPOIS DA CORRIDA

Hematimetria.....	—
Leucometria.....	—
Linfócitos.....	2 %
Mononucleares.....	15 %
Neutrófilos.....	80 %
Eosinófilos.....	1 %
Basófilos.....	0 %
Formas de transição.....	2 %

Mais uma etapa vencida!

Com o presente número, entra a Revista de Educação Física no seu quarto ano de existência.

Três longos anos de luta são passados! Longos anos, pois quem conhece a vida de uma revista de difusão técnica como esta, não ignora por certo as dificuldades de toda ordem que surgem a cada passo — dificuldades técnicas, dificuldades materiais, que só não levam ao desalento aqueles de vontade firme.

Desinteressada completamente de lucros comerciais — pois, do contrário, sua existência já estaria finda há muito tempo — esta revista cuida principalmente da propaganda da educação física no Brasil, da divulgação de conhecimentos técnicos e pedagógicos relativos aos desportos em geral, do estudo da medicina desportiva, ciência ainda incipiente em nosso país, e de tudo mais, enfim, que possa contribuir, direta ou indiretamente, para o bem da raça brasileira.

Possuída de um ideal tão puro, tão nobre e alevantado, uma plêiade de oficiais de elite que na labuta E. F. F. E. não poupa esforços na árdua tarefa a que se entregou, sacrificando a toda hora seus próprios interesses, para vencer freqüentes percalços que se lhe antepõem.

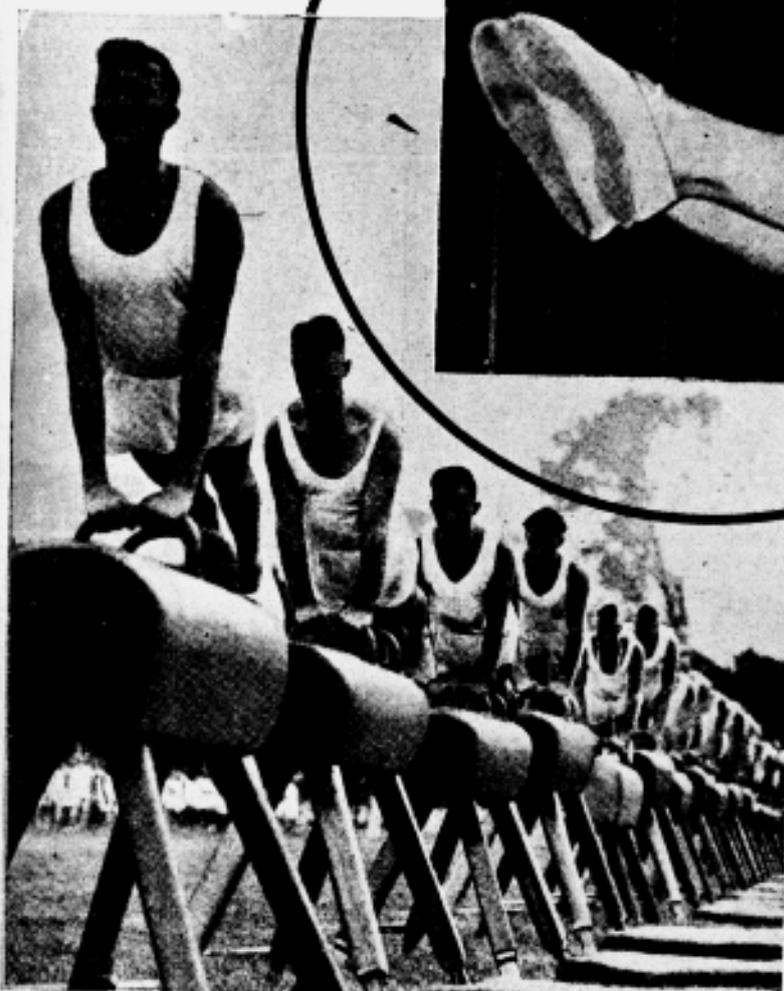
Os frutos dêste trabalho altruístico vão aparecendo e isto encoraja sobremaneira os que nele se empenham. E o desânimo não faz parte de suas cogitações.

Êstes três anos que a Revista já viveu são um atestado precioso do seu valor, um fundamento de seu elevado conceito entre seus milhares de leitores, em número sempre crescente.

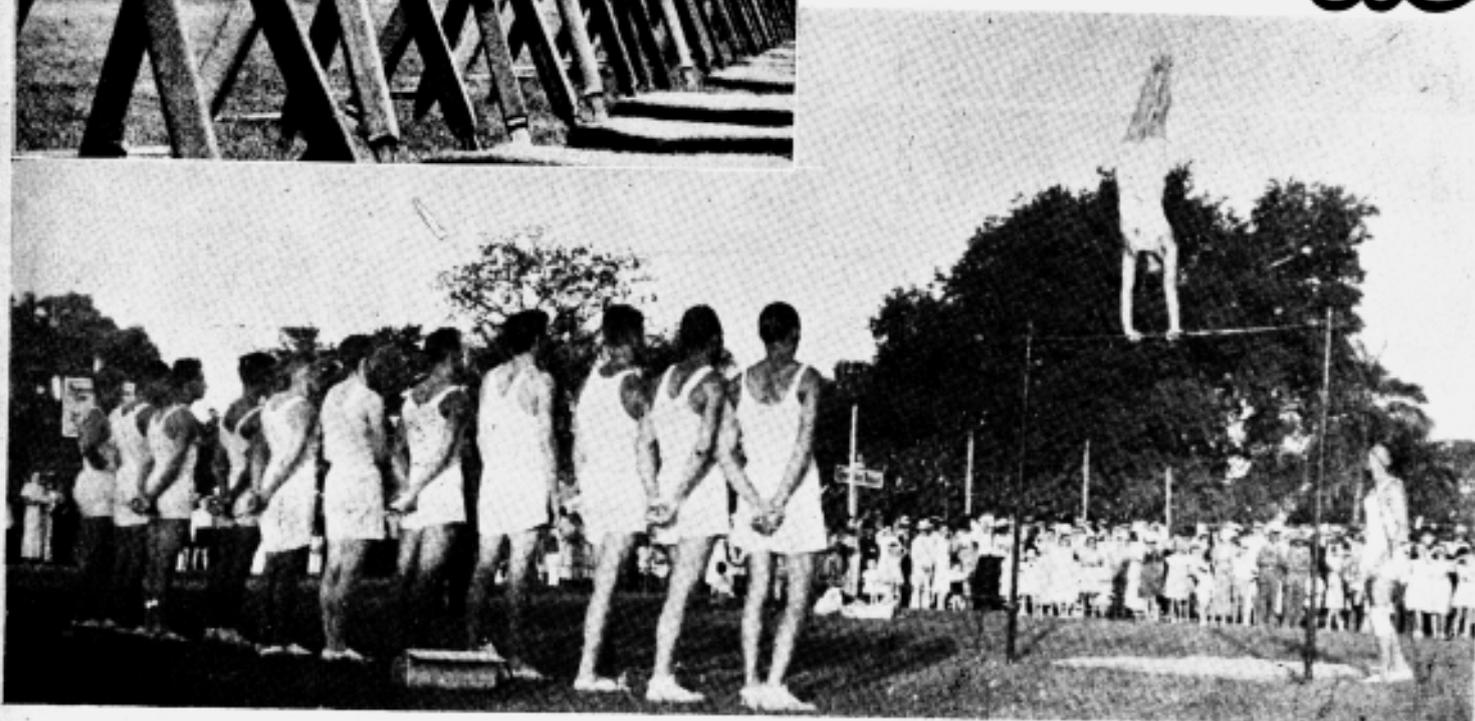
Inicia-se o quarto ano de existência sob os melhores auspícios. A colaboração é seleta e o interesse dos aficionados é grande.

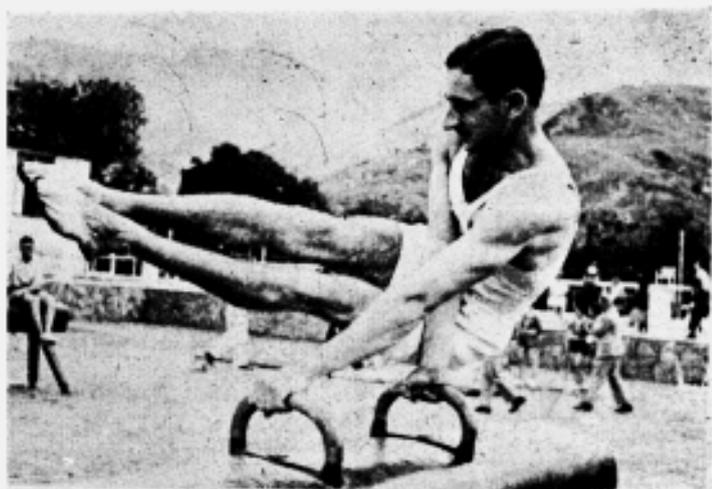
Que a Revista de Educação Física continue a ser útil a todos os seus leitores e que tenha sempre em mira, para transpor obstáculos, que trabalha para um fim que nobilita, para um fim patriótico — a eugenia brasileira! Sempre para a frente!

Aureo Moraes



gimnástica de





paralho

Ginástica de Conservação

Adaptação do Cap. Ivanhoé G. Martins

A necessidade da prática do exercício pelos jovens sedentários e pelo homem maduro é de tal modo imperiosa, que iniciamos a publicação de lições de educação física individuais, lições de educação física coletivas e um estudo sobre os diferentes esportes a serem praticados com o objetivo de oferecermos aos camaradas do Exército um plano metódico, racional e moderno de trabalho, de acôrdo com a orientação segura e científica emanada da F. B. F. do Exército.

1) *Porque é necessária a prática do exercício pelo homem dos 35 anos em diante?*

—Para evitar o aparecimento de certos males provenientes da inatividade física (diátese, obesidade, gota, reumatismo, constipação, etc.), para facilitar a desassimilação, para conservar por bastante tempo a potência muscular e a flexibilidade geral, para manter em bom estado de funcionamento os órgãos da economia, para contribuir para retardar o aparecimento inevitável da velhice.

2) *Como age o exercício sobre o organismo para obter tão precioso resultado?*

—Pela superoxigenação dos tecidos, conseqüente da necessidade de atender ao esforço orgânico.



3) *Quais as conseqüências dessa superoxigenação?*

—As fibras musculares, lisas ou estriadas, readquirem uma tonicidade em parte perdida; as glândulas secretoras do estômago e do intestino fornecem sucos mais ricos em princípios ativos; o fígado e os rins têm suas funções vivamente solicitadas e ativadas; as glândulas de secreção interna sofrem efeitos benéficos; os produtos intoxicantes são eliminados com maior presteza; as graxas são melhor eliminadas ou oxidadas; os tecidos nobres mantêm sua estrutura, sem invasão de tecidos bastardos; as funções de eliminação renal e sudoral são ativadas, etc. Pode-se dizer, em resumo: O exercício é um potente regulador da nutrição e tem um poder desintoxicante de primeira ordem.

4) *Qual o 1.º cuidado de quem quer gozar o benefício desta verdadeira terapêutica do movimento que é a educação física?*

—A submissão a um exame médico, para constatar o estado do organismo e orientar o trabalho.

5) *Qual a orientação a seguir?*

—Procurar exercícios de efeitos locais e exercícios de efeitos gerais pouco intensos, para evitar fadigas exageradas que são contra-indicadas.

6) *Como agir?*

—Executar diariamente uma lição de educação física.

—Executar semanalmente exercícios generalizados, esportes, compatíveis com a condição orgânica e com as condições de existência.

—Procurar na vida corrente ocasiões de empregar a atividade física.

A LIÇÃO DIÁRIA INDIVIDUAL

Horas preferíveis:—Logo após o levantar ou entre 16 e 18 horas (3 horas depois da refeição).

Duração:—15 a 20 minutos são necessários. Toda-via, o fato de só se dispor de tempo muito curto não deve ser impecilho.

Local:—Em pleno ar livre ou em sala ou quarto bem arejado.

Uniforme:—Chegar progressivamente a executar a lição em uniforme de esporte, o tronco nú.

Cuidados higiênicos: a) (a)—Quando a lição é feita pela manhã:

1.º Antes da lição, esvaziar a bexiga e o intestino.

2.º Tomar a primeira refeição depois dos cuidados higiênicos consecutivos ao exercício.

b) Qualquer que seja a hora da lição, tomar depois de sua execução um banho morno ou frio ou proceder a ablução com esponja ou toalha molhada. Fazer fricções enérgicas com toalha seca ou luva de crina.

Execução:—Executar os movimentos sem tempo de parada e sem outro repouso que não seja o destinado aos exercícios respiratórios. É útil ficar em frente a um espelho para bem controlar os movimentos.

Dosagem:—A dosagem da lição resulta sobretudo da repetição e do ritmo dos exercícios.

As indicações dadas a este respeito nos exemplos de lição se adaptarão ao valor físico dos diferentes executantes. A notar que os exercícios devem ser bastante enérgicos, o ritmo bastante vivo e a repetição prolongada para obter no fim da lição uma ligeira sudorese, acompanhada duma aceleração dos movimentos respiratórios.

Ritmo dos movimentos: Procurando seguir as variações do ritmo indicadas nas lições, é preciso lembrar que os indivíduos magros e nervosos devem observar uma cadência relativamente lenta e os indivíduos gordos e indolentes devem procurar um ritmo mais rápido.

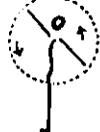
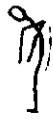
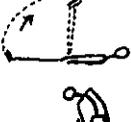
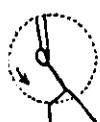
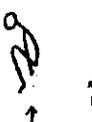
Ritmo respiratório:—O número de movimentos respiratórios, compreendidas a inspiração e a expiração, é, em média, de 15 a 18. Este ritmo póde entretanto variar no decorrer dos exercícios; diminuir enquanto a amplitude aumenta, aumentarem enquanto a amplitude diminui, sem que haja, no entretanto, um estafamento, que aliás, deve ser sempre evitado.

Respiração: Deve ser ampla e profunda. Executada livremente nos exercícios de ritmo vivo. Durante os movimentos lentos ou muito lentos, a respiração deve ser ritmada com o movimento, a inspiração sendo efetuada durante a elevação dos braços, a extensão do membro inferior ou do tronco; a expiração, durante os movimentos de abaixamento ou de flexão das mesmas partes do corpo.

Nos flexionamentos da caixa torácica e nos exercícios respiratórios, a inspiração e a expiração são levadas ao máximo.

Os exercícios respiratórios não devem ser acompanhados de movimentos de braços. Afim de facilitar o jôgo da caixa torácica, as espáduas são levadas para trás na inspiração e para frente na expiração, os braços caídos naturalmente.

LIÇÃO DE CONSERVAÇÃO N. 1 (Fraca Intensidade)

SÉRIES	POSIÇÃO DE PARTIDA	ENUNCIADO DOS MOVIMENTOS	ESQUEMAS A SETA INDICA O SENTIDO DO MOVIMENTO	REPETIÇÃO (A TÍTULO DE INDICAÇÃO)	RITMO
Exercícios dos membros superiores	1 Afastamento lateral	Flexão alternada dos antebraços		20 vezes cada braço	Vivo
	2 Afastamento lateral, tronco flexionado	Extensão alternada dos antebraços		20 vezes cada braço	Vivo
	3 Posição fundamental	Elevação vertical dos braços (diferentes planos)	 	5 vezes	Respiratório
	4 Posição fundamental	Circundução alternada dos braços	 	10 vezes em cada sentido	5 lentos 5 rápidos
Exercícios da caixa torácica	5 Afastamento lateral	Respiração com elevação lateral dos braços flexionados	 	5 vezes	Lento
Exercícios dos membros inferiores	6 Posição fundamental, mãos nos quadris.	Elevação da perna estendida (diferentes planos).	 	5 vezes cada lado	Respiratório (elevação durante a expiração, extensão para trás durante a inspiração)
	7 Posição fundamental com apoio em um encosto de cadeira	Flexão e extensão das pernas, (joelhos afastados).	 	5 vezes	Respiratório
Exercícios generalizados	8 Posição fundamental	Saltitamentos sobre a ponta dos pés.	 	20	Vivo
	9 Afastamento lateral	Exercícios respiratórios.		5 vezes	Lento
Exercícios dos músculos abdominais (A) e dorso-lombares (D. L.).	10 (D. L.) Afastamento lateral	Flexão e extensão do tronco. (Na flexão procurar tocar o solo o mais longe possível à frente, depois o mais atrás possível dos pés, sem flexionar as pernas).	 	5 vezes	Respiratório
	11 (A) Deitado	Elevação e abaixamento das pernas	 	5 vezes	Respiratório muito lento
	12 (D. L.) Em pé. Afastamento lateral	Flexão lateral do tronco. (Tocar a perna o mais baixo possível com a mão, sem flexionar a perna)	 	5 vezes	Respiratório
Exercícios combinados	15 (A) Deitado	Elevação alternada das pernas	 	10 vezes	Vivo
	14 Posição fundamental	Abrir para frente, oblíquo e lateral com circundução dos braços da frente para trás	 	5 vezes cada lado	Acelerado progressivamente
Exercícios generalizados	15 Posição fundamental	Saltitamentos variados: afastamento lateral das pernas, elevação dos joelhos, afastamento para frente e para trás, etc.	 	30 segundos entrecortados por um tempo de parada de 5 segundos	Vivo
	16 Afastamento lateral	Exercícios respiratórios	 	Volta à calma	Lento
	17 Banho de ducha seguido de fricções.			As indicações destas duas colunas não têm um valor absoluto. A repetição deve ser aumentada com o treinamento	

General

Benedito Olímpio da Silveira

Na noite de 15 de Maio, cercado do carinho de sua família e dos cuidados de seus médicos assistentes, vítima de traiçoeira enfermidade, extinguiu-se uma das mais prestimosas figuras do Exército Nacional—o General de Divisão Benedito Olímpio da Silveira.

Ao falecer, ocupava o extinto a mais alta função militar—a chefia do Estado Maior do Exército, cargo que vinha exercendo com a máxima proficiência.

Arrebatado ao nosso convívio em idade em que o vigor físico é ainda pleno, pois contava 58 anos de idade, deixa o General uma grande lacuna no meio militar, que só pode ser preenchida com a memória de sua vida, com o exemplo de dinamismo, de dedicação e de competência, que legou a seus comandados.

Natural de Cucuí, no Amazonas, ainda em tenra idade, verificou praça em 1893, com menos de dezesseis anos. Em 1901, ingressava na Escola Militar e em 1907 recebia o seu primeiro galão, início de uma brilhante carreira que o levaria ao mais alto posto militar. Assim, ocupou o General Benedito todos os postos militares, desde soldado raso até General de Divisão. E neste posto, desempenhou a função mais elevada.

O extinto, várias vezes condecorado, foi agraciado pelo Governo brasileiro com as insígnias de Grande Oficial da Ordem do Mérito Militar.

A REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, enlutada por este infausto acontecimento, se associa às homenagens póstumas a ele prestadas pelo Exército, pela Imprensa e pela Nação.

Como órgão da E. E. F. E., não pode deixar passar despercebido o entusiasmo que o ex-chefe do Estado Maior mantinha pela Educação Física, entusiasmo este crescido desde primeira visita à sede da Escola. Durante sua gestão, incrementou este ramo educacional no Exército, fazendo provimento de pessoal e material onde faltava, cuidando da regulamentação da educação física, dando enfim inteiro apoio moral, técnico e material a todos quantos se dedicassem ao assunto, especialmente à E. E. F. E.

Sobre a vida do saudoso general, foi publicada em boletim do Estado Maior do Exército, pelo General Raimundo Rodrigues Barbosa, que responde atualmente pela chefia, uma nota altamente expressiva, que publicamos a seguir:

"Cumpro o doloroso dever de cientificar aos meus camaradas o falecimento ocorrido ontem, as 22 horas, em sua residência, do exmo. sr. General de Divisão Benedito Olímpio da Silveira.

Fica assim este Instituto privado de seu querido e ilustre chefe: o Exército, de um dos operosos e mais competentes generais; o País, cuja felicidade era a sua preocupação dominante, de um cidadão preclaro, lidador de votado e incondicional de sua grandeza.

"Sua vida, desde os albos da adolescência, formada pelo exemplo de seu ilustre progenitor — o marechal Olímpio da Silveira — foi consagrada, sem interrupção e devotada perseverantemente, ao serviço da Pátria.

A profissão das armas — da sua escolha — em cujos assuntos era grande e profundo sabedor, mereceu-lhe toda sua vibrante e fecunda atividade e todo o esforço de sua pujante e luminosa inteligência.

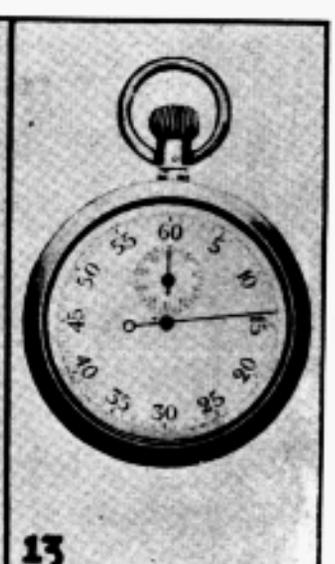
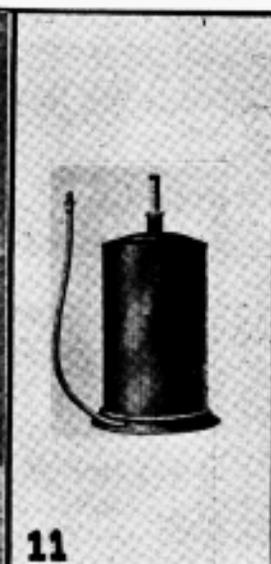
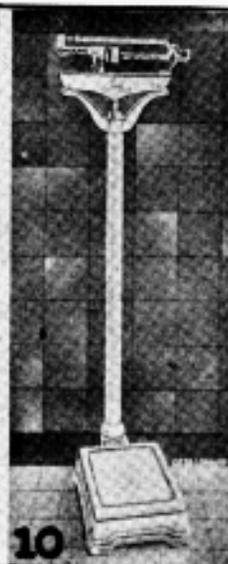
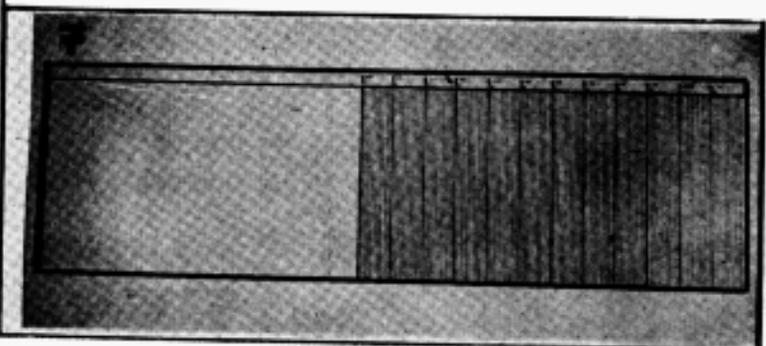
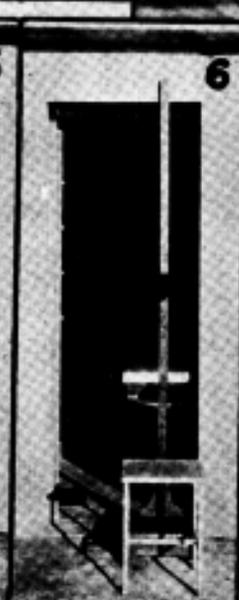
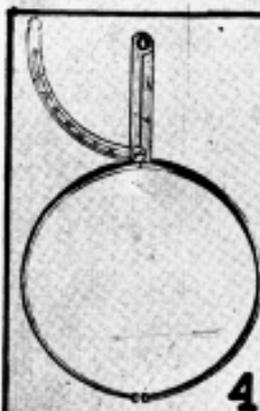
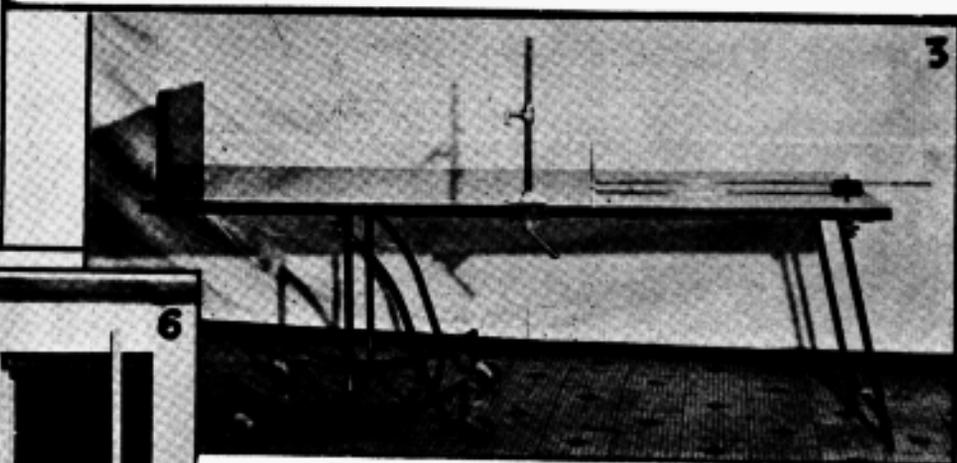
A eficiência do Exército do Brasil, a harmonia entre os seus elementos constituintes, o restabelecimento da disciplina no seio da sua classe, tão profundamente combatida nestes últimos tempos, constituíram o anelo mais forte de sua existência, sempre orientada pelo nobre sentimento do exato cumprimento do dever.

Traços vivos de sua passagem pelo vasto cenário militar do seu país estão gravados onde quer que tenha chegado sua ação de chefe modelar e de administrador honestíssimo: testemunhos de sua eficiente operosidade aí estão, indelévels na memória de todos nós, seus amigos e auxiliares, e nos arquivos desta casa, a constituírem marcos indicadores do caminho a ser percorrido por todos quantos amam sinceramente o Brasil.

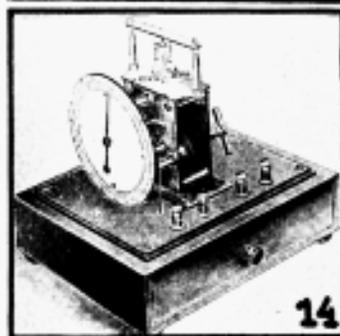
Meditai, meus camaradas, sobre a vida do chefe extinto e seguí-lhe os exemplos, si quiserdes servir honrada e nobremente a nossa querida Pátria!"



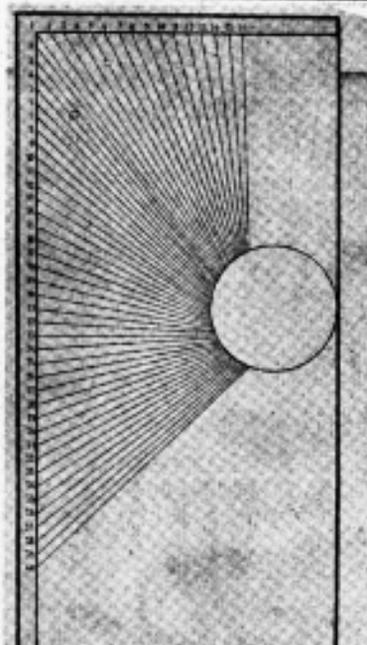
Gabinete de



Biometria



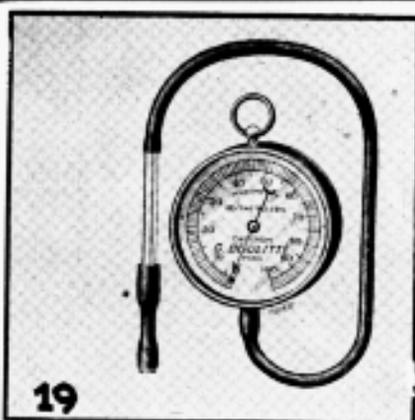
14



15



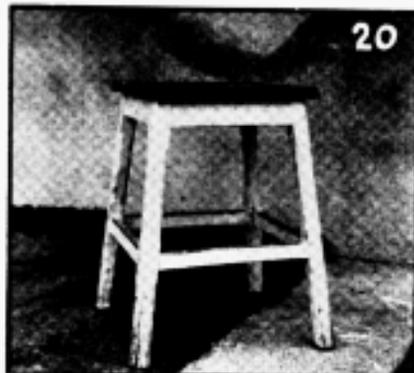
17



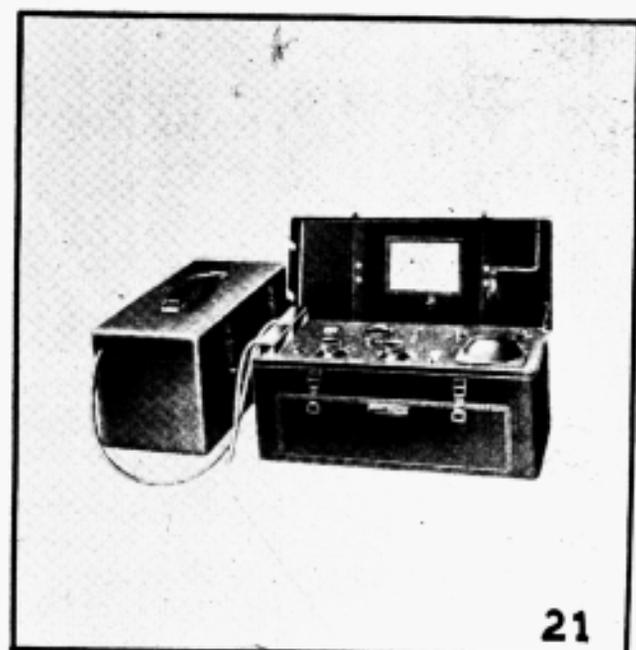
19



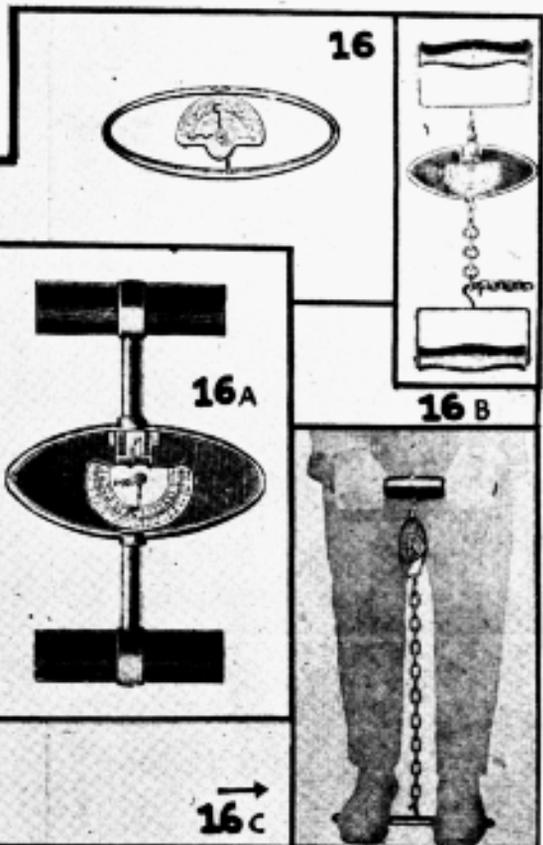
18



20



21



16

16A

16B

16C

Material necessário à confecção da ficha biométrica da E. E. F. E.

ELEMENTOS ANTROPOMORFOS

ETNOLOGIA: 1—Compasso cefalométrico. 2—Compasso nasal (eventualmente, compasso de correção).

BIOTIPOLOGIA: 3—Mesa de Viola. 4—Compasso de espessura (de Baudelocque).

DADOS COMPLEMENTARES ANTROPOMORFOS: 5—Toesa metálica para estatura em pé. 6—Toesa metálica para estatura sentado (busto). 7—Quadro mural para envergadura. 4—Compasso de espessura (Baudelocque). 8—Fita métrica de aço, de 2 metros. 9—Goniômetro de Charpy.

ELEMENTOS FISIOLÓGICOS

NUTRIÇÃO: 10—Balança sensível a 100 grs.
RESPIRAÇÃO: 11—Espirômetro de Barnes. 12—Pneumomanômetro. 13—Cronômetro.

SISTEMA NEURO-MUSCULAR: 14—Relógio de D'Arsonval. 15—Quadro mural para sentido muscular.

FORÇA: 16—Estenômetro de Bloch. 17—Dinamômetro lombar de Boigey.

APARELHO CIRCULATORIO: 15—Cronômetros. 18—Aparelhos para pressão arterial (de preferência, de manômetro de mercúrio). 19—Manômetro para força expiratória (a ser usado na prova de Bürger). 20—Banqueta de 40 cms. (para a prova de Schneider). 21—Eletro-cardiógrafo (utilizado no exame clínico.)

EXERCÍCIOS COM MAÇAS

a—Geral—(1) O efeito destes exercícios, quando executados com maças leves, é principalmente para o fortalecimento dos nervos; por esta razão eles são fatores elementares no desenvolvimento da graça, coordenação e do ritmo. Em vista deles terem por fim tornar flexíveis os músculos e as articulações dos ombros, braços, antebraços e punhos, eles são indicados para os casos nos quais haja tendência para o que é geralmente conhecido como "exercício muscular".



FIG. 1

(2) Existe uma grande variedade de movimentos com as maças, porém para os fins destes regulamentos os princípios fundamentais serão suficientes.



FIG. 2

(3) Os exercícios com maças consistem em círculos feitos com o braço e punho. Os círculos de braço são divididos em círculos de braço estendido ou inteiro e círculos de braço curvo ou meio braço. No primeiro o

ombro é o pivot e no último o cotovelo serve de pivot.

(4) Estes círculos recebem a denominação da direção em que a maça se move em relação a uma linha vertical mediana que atravessa o corpo; assim um círculo externo é aquele em que o movimento inicial da maça é fora dessa linha e um círculo interno onde o referido movimento é em sua direção; um círculo adeantado é aquele em que a maça se move para a frente e um círculo para trás aquele em que se move para a retaguarda. Quando ambas as maças se movem no mesmo plano, a direção é à direita ou à esquerda, para frente ou para trás, e quando elas se movem em direções opostas, os círculos são ou internos ou externos.

b—A posição inicial, da qual estes exercícios são executados, é assumida à voz de 1. *Maças à posição inicial*, 2 *Levantar*. À ordem de *Levantar*, as maças são trazidas a uma posição vertical, flexionando os antebraços bem até a parte superior do braço sem rigidez; a maça está no prolongamento do antebraço e as mãos estão na altura e opostas aos ombros; os dedos seguram o



FIG. 3

punho da maça frouxamente, com os dedos polegares parcialmente estendidos em situação oposta aos dedos; a extremidade do punho projeta-se além do dedo mínimo, a parte superior dos braços apoia-se ligeiramente contra os lados do corpo e a distância entre as mãos é a mesma da largura do peito (Fig. 1). A voz de 1 *Maças*, 2 *Para baixo*, as maças são abaixadas aos lados com os braços estendidos.

c—*Exercícios com um braço só*—(1) Braço estendido em círculo para fora (Fig. 2).

(2) Braço estendido em círculo para dentro.

(3) Braço estendido em círculo para a frente (Fig. 3).

(4) Braço estendido em círculo para trás.

(5) À voz de: 1 *Braço direito estendido com círculo para fora*, 2 *Executar o círculo*, 3 *Alto*. Continuar com um, dois.

(6) O braço direito é estendido acima da cabeça sem rigidez e a maça descreve o círculo, afastada do corpo; quando gira em direção lateral do corpo, o braço é ligeiramente curvado no cotovelo, de modo que o corpo não seja tocado. Esta regra é geral.

(7) A contagem deve ser feita exatamente quando a maça atinge o ponto mais baixo da descida. Esta regra é geral.

(8) Em todos os exercícios de maça, esta deve sempre ser conservada durante o



FIG. 4

movimento em um plano paralelo ao corpo.

(9) À voz *Alto*, volta-se à posição inicial.

d—*Exercícios com um braço só curvado*. Repitam-se os círculos com o braço estendido, substituindo a palavra "curvado" pela palavra "estendido", na voz de comando dada acima.

e—*Círculos singelos do punho* (1) Círculo do punho para a frente, para dentro ou para fora dos braços (Fig. 4).

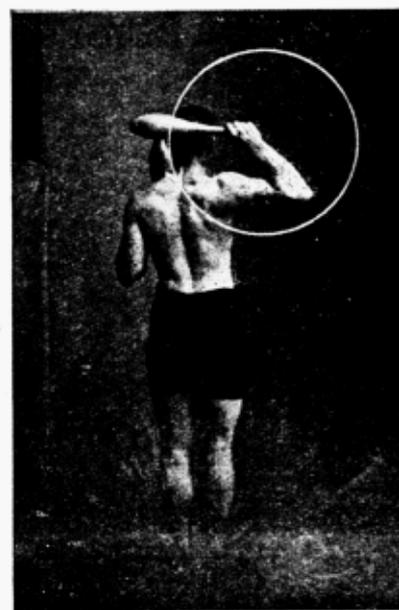


FIG. 5

(2) Círculo do punho para trás, para dentro ou para fora dos braços.

(3) Círculo do punho para dentro, atrás das espáduas (Fig. 5).

(4) Círculos do punho para fóra, atrás das espáduas.

(5) Círculo horizontal do punho para dentro ou para fora, acima ou abaixo dos braços (Fig. 6).

(6) Voz de comando: 1 *Círculo do punho bem para frente*, 2 *Executar o círculo*, 3 *Alto*. Continuar com um, dois.

f—*Círculos duplos com o braço estendido e do punho*—Nestes exercícios, mover ambas as maçãs simultâneamente.

(1) *Braço*—Nos círculos, duplos para a

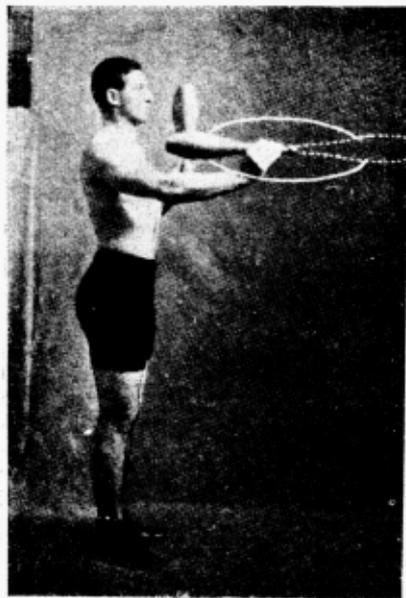


FIG. 6

direita e para a esquerda, a distância entre as mãos conserva-se a mesma, e as maçãs devem sempre estar em prolongamento dos

braços. Executar êstes exercícios em círculos duplos com o braço curvado.

(a) Círculo duplo de braço estendido para a direita (Fig. 7).

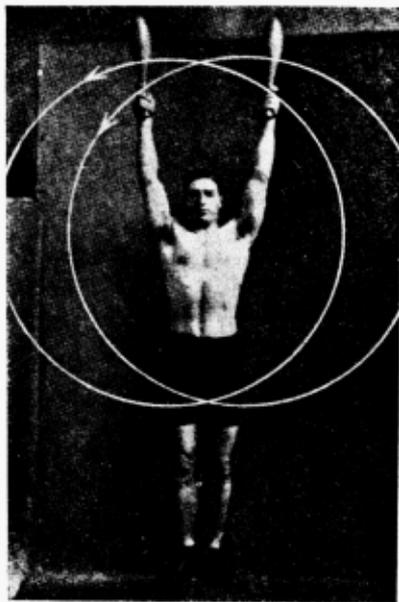


FIG. 7

(b) O mesmo para a esquerda.

(c) Círculo duplo com o braço estendido para a frente.

(d) O mesmo para trás.

(e) Círculo duplo de braço estendido para dentro (Fig. 8).

(f) O mesmo para fora.

Voz de comando: 1 *Círculo duplo de braço estendido a direita*, 2 *Executar o círculo*, 3 *Alto*. Continuar com um, dois.

(2)—*Punho*—Nos círculos do punho os

dedos devem ser postos em ação o mais possível! e as juntas do cotovelo e do ombro devem estar frouxas.

(a) Círculo duplo do punho à frente, para dentro e para trás dos braços.

(b) O mesmo para trás.

(c) Círculos duplos do punho para dentro, atrás dos ombros (Fig. 9).

(d) O mesmo para fora.

(e)—Círculos duplos do punho à frente, para dentro e para fora dos braços.

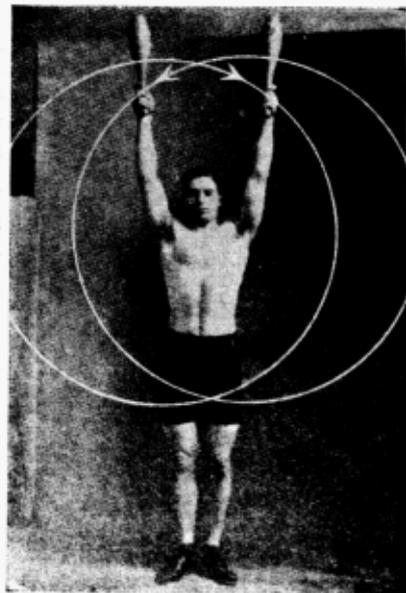


FIG. 8

(f)—O mesmo para trás.

(g)—Círculos duplos horizontais do punho, à direita ou à esquerda, por cima ou por baixo dos braços (Fig. 10).

Voz de comando: 1 *Círculo duplo do punho para frente*, 2 *Executar o círculo*, 3 *Alto*. Continuar com um, dois.

g—*Combinação dos círculos só de um braço e um punho* (1) Um braço só estendido ou curvado, círculos do braço para fóra com círculos do punho atrás dos ombros na mesma direção.

(2) O mesmo para dentro.

(3) Um braço só estendido ou curvado, círculos do braço para a frente com círculos do punho na mesma direção.

(4) O mesmo para trás.

(5) Círculo de um braço só com o braço meio curvado para dentro e círculo horizontal do punho para dentro por cima do braço, a maça movendo-se ao longo do corpo (Fig. 12).

(6) Círculo singelo do braço para fora e círculo horizontal do punho para fora sobre o braço, a maça movendo-se ao longo do corpo.

(7) Nos exercícios acima e nos que se seguem, a descrição da combinação constitui sempre a voz de comando preparatória. Quando este comando é muito longo, por precaução, a palavra *Pronto* devia preceder a voz de *Executar o círculo*.

h—*Combinação dupla de braço e punho*.

(1) Ambos os braços estendidos ou curvados, círculos à direita e círculos do punho

(14) O mesmo, executando os círculos para fóra.

i—*Combinações de maça*.—Os melhores resultados são obtidos pela combinação desses movimentos simples em uma única

(13) Círculos duplos de braço estendido para a direita.

(14) Círculos duplos de braço curvado para a direita.

(15) Círculos duplos de braços estendidos para a esquerda.

(16) Círculos duplos de braços curvados para a esquerda.

(17) Círculos duplos de braços estendidos para dentro (cruzar os braços em cima).

(18) Inverter os círculos horizontais e duplos de braços estendidos para fóra (cruzar os braços em baixo).

(19) Mudar para círculos duplos de braços curvados com círculos de pulso atrás dos ombros na mesma direção.

(20) Depois do quarto círculo com o punho, as maças são levadas à frente por sobre a cabeça e os círculos de braço curvado e do punho são invertidas, sendo agora executados para dentro.

(21) Depois do quarto giro, o braço esquerdo continua a executar círculos para dentro, como no exercício n.º 20; ao passo que a maça direita executa um círculo adicional com o punho e em seguida reassume os círculos para dentro do braço e do punho descritos sob o n.º 20. Este é o movimento para dentro "à direita e à esquerda", sendo a maça direita girada em um círculo



FIG. 10

combinação. Cada exercício é repetido quatro vezes.

(1) Círculo do braço direito estendido para fóra.

(2) Braço direito curvado em círculo para fóra.

(3) Braço direito curvado em círculo para fóra com círculo de punho atrás dos ombros na mesma direção.

(4) O mesmo exercício com o braço esquerdo.

(5) O mesmo exercício com o braço esquerdo.

(6) Braço direito, círculo para dentro.

(7) Braço direito curvado, círculo para dentro.

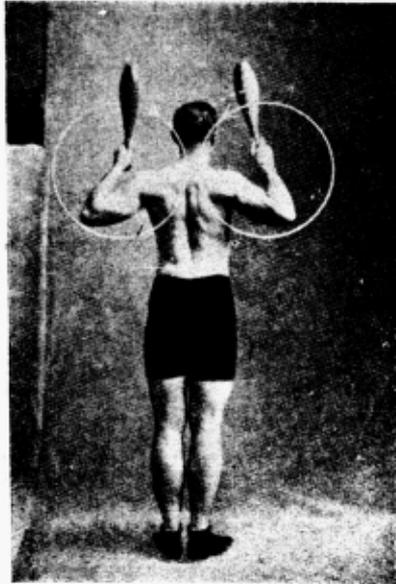


FIG. 9

atrás dos ombros na mesma direção (Fig. 13).

(2) O mesmo para a esquerda.

(3) Ambos os braços estendidos ou curvados, círculos para dentro e círculos do punho na mesma direção atrás dos ombros (Fig. 14).

(4) O mesmo para fóra.

(5) Ambos os braços estendidos ou curvados, círculos para a frente com círculos do punho na mesma direção.

(6) O mesmo para trás.

(7) Ambos os braços curvados, meios círculos para dentro, ao lado horizontal, e círculos horizontais do punho sobre o braço para dentro.

(8) Os mesmos círculos do braço e do punho para fóra.

(9) Ambos os braços curvados, meios círculos à direita com círculos do punho sobre os braços à direita.

(10) O mesmo para a esquerda.

(11) Círculos duplos dos braços à direita, com círculos do punho atrás dos ombros na mesma direção, maça direita adeantada por meio círculo, denominado "o moinho".

(12) O mesmo para a esquerda.

(13) Círculos duplos do braço para dentro, com círculos do punho atrás dos ombros na mesma direção; o braço direito começa com o círculo do braço e o esquerdo com o círculo do punho (Fig. 15).



FIG. 11

(9) Braço direito curvado, círculo para dentro, com círculo do punho atrás dos ombros na mesma direção.

(10) O mesmo exercício com o braço esquerdo.

(11) O mesmo exercício com o braço esquerdo.

(12) O mesmo exercício com o braço esquerdo.

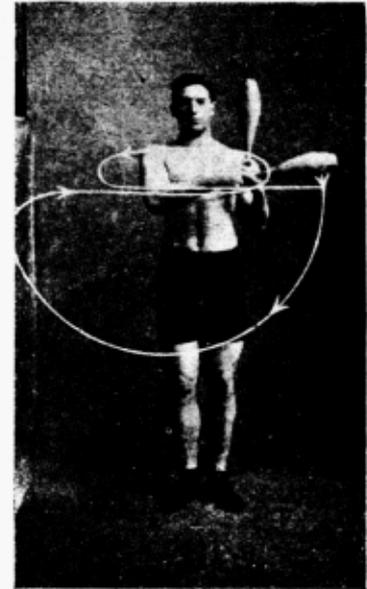


FIG. 12

do punho atrás do ombro, ao passo que o braço, esquerdo executa o círculo do braço na frente do corpo; as maças alternando nos círculos do punho e do braço.

(22) Depois do punho esquerdo ter executado o quarto círculo para dentro atrás do ombro e estando o braço direito prestes a tomar a posição horizontal à direita, o movimento das maças é invertido; começando o punho esquerdo o novo movimento com o círculo do punho para fóra e a maça direita com o círculo do braço para fóra; alterando-se os movimentos à direita e à esquerda, conforme descrito sob o n.º 21.

(23) Ao completar o último círculo para fóra do punho com a maça direita e o círculo do braço com a maça esquerda, junta-se ambas as maças ao ombro direito e faz-se girá-las em um círculo duplo de braço curvado à direita, com círculos de punho atrás dos ombros na mesma direção.

(24) Depois de completar o último círculo de punho à direita, o movimento é invertido, fazendo-se girar a maça direita sobre a cabeça e a esquerda sobre o ombro, e ambas as maças são giradas como no n.º 25 à esquerda.

(25) Depois do quarto círculo do punho atrás dos ombros à esquerda, ambas as maças são giradas em um círculo de braço meio curvado da esquerda à posição horizontal

à direita, de onde são levadas novamente para a posição horizontal à esquerda por meio de círculos das maçãs para a esquerda em círculos do punho sôbre os braços.

(26) Completando-se o último círculo do punho para a esquerda, o movimento é

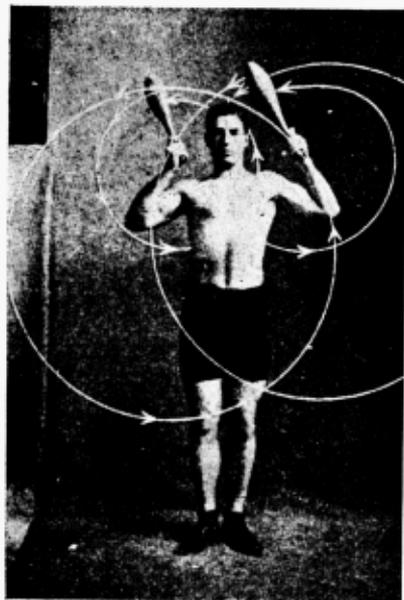


FIG. 13

invertido, invertendo-se os círculos da esquerda à direita e continuando como em 25 na direção oposta.

(27) Depois do quarto círculo do punho da esquerda à direita, ambas as maçãs são giradas nos círculos de braço curvado para a direita com os círculos do punho na mesma direção atrás dos ombros, em seguida são giradas para baixo com um círculo duplo de braço meio curvado para a posição horizontal esquerda e levada daí para

a horizontal direita por meio de um círculo horizontal do punho sôbre os braços da esquerda para a direita como no n.º 26.

(28) Depois do quarto círculo do punho da esquerda para a direita, as maçãs são levadas da posição horizontal direita para a horizontal esquerda por meio de um círculo horizontal do punho e a inteira combinação 27 é girada da esquerda para a direita.

(29) Quando as maçãs chegarem à posição horizontal esquerda, depois do quarto círculo horizontal da posição horizontal direita, são giradas em um círculo de braço curvado da esquerda para a direita até atingirem um ponto à altura dos ombros; daí a maçã esquerda é girada em um círculo de braço curvado para a frente e a maçã direita descreve um círculo de punho para dentro, atrás dos ombros; depois de completados êstes círculos, os círculos da maçã esquerda atrás dos ombros e os círculos da massa direita para a frente em um giro de braço curvado são executados; êste constitui o movimento "à direita e à esquerda para a frente", girando uma maçã em um círculo do punho, enquanto a outra



FIG. 14

descreve o círculo do braço de n.º 21 sômente paralelamente com os lados do corpo.

(30) Após executar a combinação quatro vezes à direita e o mesmo número de vezes à esquerda, as maçãs são unidas à direita e giradas em um círculo duplo de braços curvados à frente com círculos de punho à direita. Quando as maçãs estiverem estendidas à frente, estas são mudadas para o lado esquerdo do corpo e o mesmo movimento é feito nesse lado; alternar da direita à esquerda.

(31) Após o último à esquerda, as maçãs são trazidas à posição inicial e os seguintes movimentos são executados uma vez:

(a) Círculos de punho à frente fora dos braços.

(b) Círculos de meio braço à frente e para trás.

(c) Voltar à posição inicial.

(d) Círculos de punho à frente fora dos braços.

(e) Círculos de punho dentro dos braços.

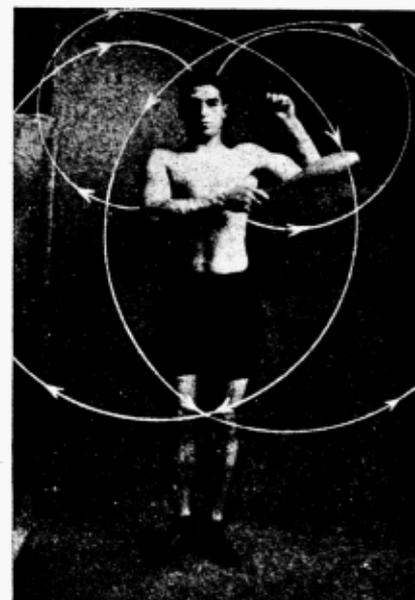


FIG. 15

as maçãs entrando em contacto com o sôvaco do braço. Voltar à posição inicial.

(f) Círculos do punho para fora dos braços.

(g) Girar as maçãs para baixo como em b, acima indicado.

(h) Voltar à posição inicial como em c, acima indicado.

NOTA—Os números indicam os exercícios na última combinação.

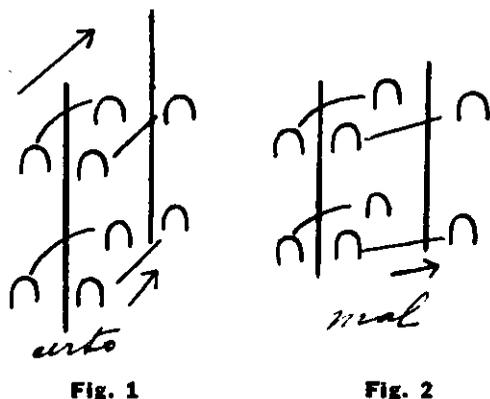
EQUITAÇÃO

Pelo **Cap. Dantas Pimentel**

3.º MÊS DE TRABALHO

As figuras ensinadas nos números anteriores estarão, sem dúvida, todas esboçadas, até mesmo podendo ser consideradas regulares, mas só nos devemos satisfazer quando estiverem *boas*, já que a perfeição é inatingível.

O *recuar* deverá ser calmo, passo a passo, mas cada passo ligado suavemente ao seguinte. É completamente falso o recuar em que o cavalo vem para trás às golfadas, com passo de arranco.



Esse movimento só tem utilidade—e a terá formidável—si for feito com engajamento dos posteriores. É por isso que aconselho, no início, a só pedir o recuar depois de um movimento em que os posteriores já tenham corrido para baixo do corpo (V. n.º 20 da Revista). O cavalo que recua desengajado, fica com a espinha cavada no rim, estaqueado e resiste à mão. O movimento é feito sem a menor harmonia e elegância.

Infelizmente, é raríssimo se ver um bom recuar nos cavalos trabalhados na época atual. Onde ver um "Preto" que, sem cair

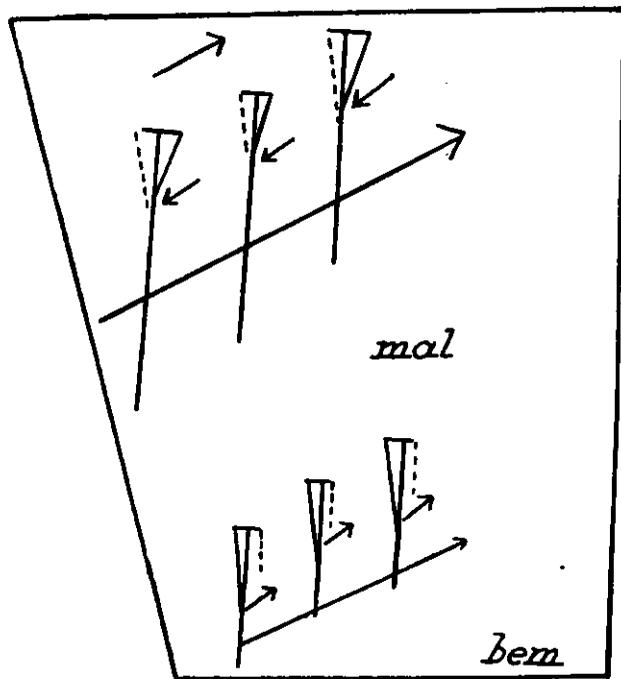


Fig. 3

na inércia, partia, do recuar, num enérgico galope, dando antes uma bela curveta?

Há certos cavalos que apresentam dificuldades ao recuar, chegando até a "bolear". Abandonada a preliminar de um sofrimento físico, o equitador vencerá rapidamente, si iniciar o recuar—de baixo. Colocado o animal na pista, com ligeiros toques de vara

na garupa, faremos os posteriores se engajarem e, com uma ação calma da mão, provocaremos o primeiro passo. Fazer alto e acariciar. Desde que desapareça o engajamento, colocar de novo na posição correta. Pedir depois de cima, sempre fazendo alto após cada passo, até que o movimento seja bem compreendido e que, numa progressão racional, cheguemos a conseguir até uns oito passos.

ESPÁDUAS PARA DENTRO:—Este movimento, de resultados maravilhosos para a educação do cavalo, tem também as suas dificuldades. É necessário que o animal esteja sempre *na mão* e para isso—impulsão e mais impulsão. Desde que desapareça o *apôio*, é sinal que os posteriores se desengajaram e não estão mais empurrando a massa para a frente. Nas figuras 1 e 2, vemos como podem ser os movimentos dos posteriores.

Em todo o trabalho de duas pistas, há para o cavaleiro a terrível dificuldade de não intervir com a rédea que deve ser passiva. Ex: si vamos ladear da esquerda para a direita, a rédea ativa deverá ser só a esquerda no 5.º efeito. A rédea direita se limita a não permitir o encurvamento exagerado do pescoço e concorrer para conseguir o recolher. Pois o comum é se ver o cavaleiro prejudicar o jôgo das espáduas, empurrando-as para a esquerda com a rédea direita no 4.º efeito (fig. 3). Isso acontece de maneira tanto mais acentuada, quanto a obediência à perna isolada é fraca. Aconselho

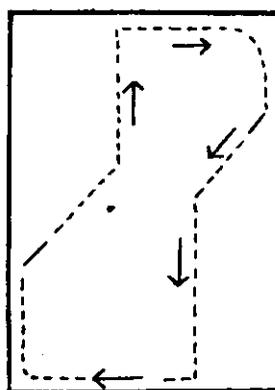


Fig. 4

a, com calma e reflexão, verificar tal fato, que perturba muito o trabalho de duas pistas. Mesmo no ladear clássico, que é feito com ajudas diagonais, convém cuidar tal defeito, nem que ele apareça somente em momentos muito curtos.

Em equitação, uma auto-crítica severíssima é indispensável, para poder progredir.

Iniciemos neste 3.º mês a pirueta direita. Há vários modos de se ensinar essa figura: todos dão bons resultados... conforme a pessoa que aplica.

Adotemos o seguinte: pista à mão direita ao passo; alto, acentuando mais o efeito da rédea de fora, no caso a esquerda. *Antes que a impulsão* se extinga, com a rédea esquerda contrária de oposição no 4.º efeito, põe do corpo sobre a nádega direita, pernas unidas, fazer um oitavo à direita, sem que o posterior direito do cavalo se mova e, *sem fazer alto*, partir em frente (fig. 4). Caso, durante o oitavo, a garupa queira se desviar à esquerda, a perna deste lado recua um pouco e se reforça da espora. Conseguindo facilmente o oitavo, atingir os 90º, depois 120º... até atingir os 180º (fig. 5).

Cuidar em não esmagar o cavalo sob o peso das ajudas, que, si muito enérgicas, jogarão o animal para o lado ou o obrigarão a recuar. É preciso que o cavaleiro tenha sempre a impressão de que sua montada está pronta a partir em frente e nunca que lhe pareça que o seu cavalo vai cair sentado.

TRABALHO AO TROTE: Insistir nas voltas e meias voltas, variando sempre os tamanhos das figuras e procurando que a cadência seja bem nítida. Nada de gestos indolentes. Ir aliviando cada vez mais a intensidade das ajudas, limitando ao *minimum* os movimentos de mão e pernas, como si o equitador desejasse ter a impressão de que o seu cavalo estava trabalhando por livre e espontânea vontade. É essa liberdade *aparente*, que traz elegância nos

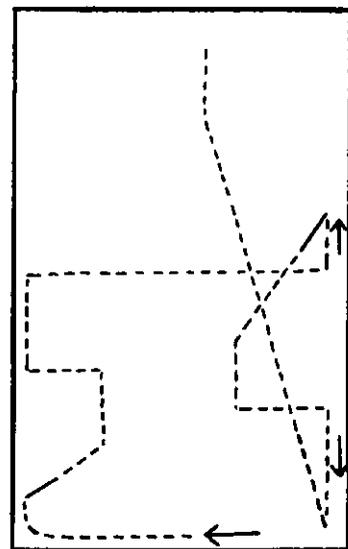


Fig. 5

gestos. Um cavalo esmagado pelo círculo de ferro das ajudas é um pobre infeliz, que nem poderá fazer brilhar as suas qualidades naturais.

Meter o cavalo no "ceder à perna", ao passo. Quando o movimento estiver fácil, aumentar a impulsão e tomar o trote durante um ou dois passos, sempre em duas pistas. Passar ao passo, ainda em "ceder à perna", depois em frente. Partir no trote elevado, uma volta de picadeiro e recomeçar.

De acôrdo com os progressos, ir aumentando os tempos de trote em duas pistas (fig. 6). A cadência do trote deve ser curta. Seguir a mesma progressão que foi seguida nesse trabalho ao passo. Ter o cuidado de olhar sempre para o ponto que se vai atingir da pista e não olhar as orelhas do cavalo.

GALOPE:—Reservar uns 15 minutos intercalados para o trabalho do galope. Melhorar cada vez mais as partidas, de modo a que o cavalo não se atravesse. Para isso, ir diminuindo o efeito da perna que dá a posição. Procurar que baste o efeito da rédea direita, para forçar a partida certa. As duas pernas serão quasi iguais no seu papel impulsor.

Insistir umas dez vezes em partidas alternadas do passo ao galope, do passo ao trote. Cuidar de conservar as mãos bem baixas, quando a partida for ao trote. Para o galope, levantar as mãos um pouco. O cavalo rapidamente se dará conta da diferença no modo de pedir e partirá de acôrdo, pois tomará posições diferentes.

Pedir as partidas na linha do centro. Seguir *bem* em frente e tomar a mão justa (fig. 7). Fazer alto e tornar a partir.

Cortar o picadeiro: alto na linha do centro—recuar—partir certo (fig. 8). Linha quebrada—sem deixar o cavalo mudar de pé (preparação para o galope falso). Arredondar o vértice e não fazer gestos bruscos que quebrem o apóio. Para entrar na pista, usar de efeitos diretos de oposição entremeiados de leves ações de 5.º efeito, afim de manter o lateral de fora atrazado. Sabemos que si um cavalo galopa à direita, por ex. e lhe fazemos sentir discretamente a ação da rédea esquerda no 5.º efeito, êle terá vontade de leadar à direita e nunca mudar o galope para a esquerda.

Ir aumentando as flexas, de acôrdo com o progresso (fig. 9). Desde que o falso galope se desenhe com facilidade na linha quebrada, executar uma meia volta ampla (fig. 10) e continuar no mesmo pé. Nos cantos, usar a rédea de dentro no 5.º efeito, prendendo todo o lateral interno e evitar qualquer tranco. Conservar o corpo flexível e a perna de dentro um pouco atrás da silha. Durante o lado grande do picadeiro, aliviar as ajudas, *mas sem quebrar o apóio*.

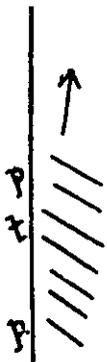


Fig. 6

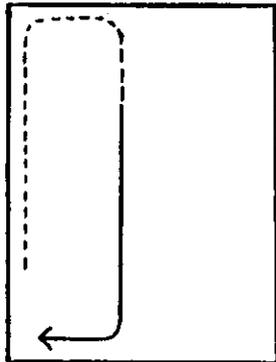


Fig. 7

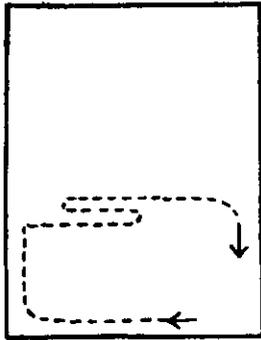


Fig. 8

Ao menor gesto brusco, o cavalo aproveitaria para mudar de pé, acertando o galope. Nesse caso, passar ao passo e recomeçar tantas vezes, quantas as necessárias. **NUNCA CORRIGIR NO GALOPE!**

O falso galope se torna de execução muito fácil, si o cavaleiro deixar que o cavalo se apoie um pouco na mão, ficando sôbre as espaldas.

SALTO:—Em liberdade: uma vez por semana. Variar o mais possível os obstáculos. Elevá-los progressivamente até 1m20 (uns dois dessa altura em cada sessão). Dar até 12 saltos, seis em cada mão.

À guia—uma vez por semana, dar salto à guia na *carriere*. Ir do fácil para o difícil. Uns seis saltos em cada sessão. Altura máxima 1m10. De preferência obstáculos de terra, sebes, muros, *apendicho*. Evitar as varas simples.

EXTERIOR:—Uma sessão por semana. A passo, trote e galope. **Duração:**—uma hora. Depois de desembaraçar o cavalo ao trote, metê-lo num galope da cadência de 400 mts. por minuto. Galopar dois minutos—passar ao passo aos poucos—alto. Observar as ilhargas. Si a respiração estiver muito agitada, retomar o passo. Si a alteração for pouca, dar mais dois minutos de galope e depois 10 de passo. O trote deve ser na cadência regulamentar. Dar tempos de 10 minutos. Procurar que o cavalo vá no trote sem a menor luta com a mão.

Saltar, a trote e galope, obstáculos naturais, até uns 12 saltos, de preferência fossos. Terminar com dois minutos de galope a 400 mts. e 300 mts. num galope da cadência de 600 mts. por minuto. 15 minutos de passo antes de mandar o cavalo para a baia.

Não forçar o galope em subidas, nem trotar muito largo, pois o trote anormal inutiliza rapidamente o cavalo.

—Quem nunca viu o campeiro que sai de manhã e num tropezo automático, em que o cavaleiro e cavalo vão com os pensamentos... longe, chegar ao pouso depois de andar 14 leguas "fresquilos no mês", prontos para recomeçar no dia seguinte?

Exemplo de uma sessão de picadeiro:

3 minutos:—Confirmação na impulsão. Alto—passo—alto—trote—alto—recuar—passo—trote elevado—trote curto—trote elevado—alto—etc.

10 minutos:—Flexionamentos laterais da garupa (rédea direita de oposição). Cortar o picadeiro:—cortar o picadeiro e mudar de mão—volta—meia volta invertida—oito de conta—serpentina.

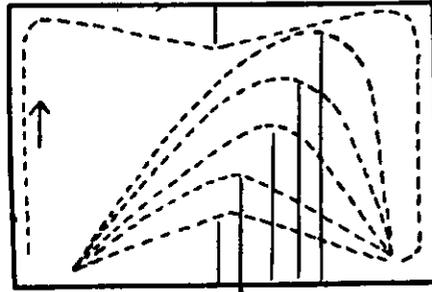


Fig. 9

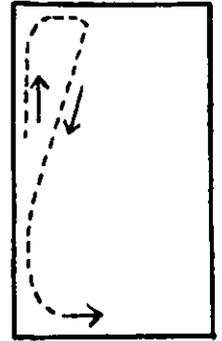


Fig. 10

Trabalho 5 minutos a passo e 5 minutos a trote.

10 minutos:—Flexionamento das espaldas (rédea contrária de oposição). Cortar o picadeiro:—cortar e mudar de mão—volta—meia volta—oito—serpentina.

Cinco minutos a passo e cinco a trote.

5 minutos:—Partidas a galope, num pé e noutro. Cinco em cada pé.

7 minutos:—Piruetas. Inversa e direta. Cinco vezes cada uma.

10 minutos:—Trabalho de duas pistas. A passo e a trote. Cinco cada.

10 minutos:—Todo o trabalho de galope ensinado.

Educação Física Feminina

Déa Mendes, da 8. Secundária do Instituto de Educação

A civilização que se aperfeiçoa vertiginosamente tem, sobre a vida humana, conseqüências esmagadoras das tendências naturais e autônomas que criam a personalidade. Cada vez mais o homem se divorcia da natureza para incorporar-se à uniformidade *standard* de hábitos e costumes sociais que não variam.

Já Goethe havia observado essa influência niveladora. "Onde ainda encontrar—perguntou êle—uma personalidade original, onde encontrar quem tenha coragem de ser sincero, de mostrar-se como realmente é?"

Si assim já era no tempo de Goethe, muito mais se acentuou a absorção no homem com o progresso mecânico do mundo, a tal ponto que originou uma reação, concretizada numa nova orientação educacional.

O que caracteriza a educação moderna é justamente essa autonomia da personalidade, o propósito de defender os movimentos naturais e instintivos que podem provocar a iniciativa criadora.

O espírito vem sendo preparado para êsse fim e nenhuma influência maior pode existir para a autonomia do espírito do que o cultivo dos movimentos pessoais, através da educação física.

A ginástica rítmica busca justamente coordenar essa tendência, porque se baseia nas manifestações mais primitivas da vida; ritmo e sentimento. São êles os portadores principais de toda atividade que se caracteriza pela expressão pessoal.

Falar dos benefícios da educação física é quasi desnecessário. Hoje em dia, já se sabe que a mulher, mais do que homem, tem necessidade de uma educação física integral, porque nela é que repousa todo o futuro de uma raça.

A mulher de hoje já vai compreendendo melhor a necessidade de se educar fisicamente; ela já sente que a magreza ou a gordura exagerada só aparecem nas pessoas inativas. As mães de hoje, melhor orientadas, mais instruídas, já não se preocupam somente com a instrução de seus filhos, mas também com o problema da educação física que é parte integrante da higiene.

A necessidade da educação física é hoje cabalmente generalizada e reconhecida. A luta entre seus adeptos e seus oponentes está acabada. A luta agora trava-se dentro do próprio campo.

As discussões teóricas da importância e fins da educação física dependem de certos conceitos ou pontos de vistas. Assim, para Rousseau, "O corpo deve ser forte, si deve obedecer ao espírito. Tanto mais forte, tanto mais obediente. Si quereis fortalecer o espírito da juventude, treinai aqueles poderes que o espírito deve governar".

Para Schutte, "Um corpo é incompleto sem o espírito. Sem o corpo educado não há viço da inteligência, nem alegria". Para Lukain, "Não é bastante deixar o corpo e o espírito do homem como a natureza os fez".

Guts Muths mostrou que muitos dirigem a cultura do espírito, como se não tivessem corpo.

Todas essas opiniões, acordes em dar relêvo ao papel da educação física, não resolveram qual o método a seguir na educação física em geral, e particularmente na feminina, mesmo porque não apresentam nenhum aspecto didático.

Como devemos proceder na infância, na adolescência, na idade adulta?

As controvérsias sobre os métodos na educação física existente são o produto de preconceitos que operam nas instituições sociais e políticas.

Para respondermos à pergunta acima, inquiremos si há uma unidade como base nestas três concepções: a alma, o espírito e o corpo ou si há separação ou discordância nos três poderes fundamentais correspondentes a essas concepções. Pestalozzi, o grande professor psicólogo, foi um dos que mais profundamente sentiam a alma das crianças e o segredo de seus ideais, concluindo por aproximar essencialmente o sentimento e o pensamento com a afinidade que os entrelaçam.

Em todos os homens, há o instinto, para o movimento, observou êle.

São desastrosas as conseqüências para o desenvolvimento da alma da criança, decorrentes da inatividade sistemática e coercitiva que se observa em muitas escolas.

O segredo do entrelaçamento da psicologia e da física é, nesse caso, destruído pela paralização do instinto natural do movimento.

Como já disse acima, não sendo mais objeto de controvérsias a necessidade da educação física, o que se discute agora é a conveniência do método ou de orientação pedagógica.

O esporte veio quebrar as cadeias convencionais, dentro das quais, por muito tempo, se desenvolveu a Educação Física. Mas o esporte mal compreendido está sacrificando a liberdade dos movimentos livres em sua ânsia de procurar *records* e *scores*.

O desvirtuamento do esporte em certos países, onde a procura de *record* chega ao absurdo, tem sido nocivo ao prestígio da Educação Física, responsabilizada injustamente, pelas conseqüências desses excessos.

São as nações detentoras dos *records* realmente as mais aptas? Será realmente um signo eminente de poder, abandonar todos os movimentos livres e naturais em favor de um objetivo restrito a um determinado *record*?

A educação física importa na supressão ou no desenvolvimento dos movimentos nacionais?

Todas essas perguntas foram feitas ao povo alemão por Bode, o grande e mais moderno propagandista da ginástica de expressão.

O ritmo da vida se baseia na respiração e na pulsação. O ritmo de nossa vida vegetativa é a base da vida da alma. Si os movimentos das crianças são naturais, como pode ser explicada psicologicamente a supressão destes movimentos?

O corpo não é feito essencialmente de partes, mas de uma unidade orgânica. Para modelar esta unidade orgânica, e sem destruí-la, é necessário o esforço de uma influência pedagógica. Para a ciência, esta unidade orgânica é um objeto de procura. Para ver o organismo em sua totalidade, é necessário uma habilidade artística. O trabalho do professor de ginástica consiste em possuir uma técnica de ginástica para dirigir o desenvolvimento das condições de um acréscimo unificado de toda a musculatura.

Todas as formas de ginástica que não aplicam os movimentos totais do corpo, causam o mesmo perigo que o esporte que só tem um objetivo.

Entusiasta que sempre fui da Educação Física, venho a ela me dedicando há mais de 15 anos e somente a prática de lidar com crianças de todas as idades, com adolescentes e com mulheres de mais de 21 anos, eu devo a experiência em que se apoia o conceito que faço da educação física da mulher.

Todos os movimentos expressivos, oriundos da alegria livre de todas as crianças, como saltos, corridas, flexões, podem ser estimulados para criar-se uma emoção, seja pela dança, seja pela música.

Na Alemanha, numa Assembléia Educacional, Alfred Liek wach disse "A música e a ginástica nos ajudarão a educar a geração dos homens livres! O efeito estético dos exercícios livres é essencialmente dependente da música".

Para a educação física da mulher, não conheço nenhum método ou sistema tão apropriado como o da ginástica rítmica.

E' um método essencialmente feminino.

J. A. Barré, professor de clínica das moléstias nervosas da Faculdade de Medicina de Strasbourg, entre outros conceitos sobre a ginástica rítmica, disse:

"La gymnastique rythmique n'est pas la dance d'hier, ni celle d'aujourd'hui, ni un sport banal, ni un simple exercice musical: elle utilise ces différents moyens, pour lier des éléments que la nature a rapprochés, et que l'éducation ordinaire dissocie souvent. Au moyen d'une discipline agréable, d'où les thèmes compliqués doivent être banis, elle établit la cohésion et l'harmonie entre les facteurs nerveux et musculaires; elle peut faciliter la véritable possession de soi-même, et former des individualités cohérentes et fortes."

Ora, já em 1818, Franz Parcon escreveu "As condições necessárias para uma arte de ginástica devem ter, como lei, a estrutura natural do corpo humano. Tudo que põe em perigo sua beleza ou seu equilíbrio, ou que treina alguns membros a custa de outros, é contra a unidade e a harmonia da Educação Corporal e nunca poderá chamar-se ginástica".

Nenhuma ginástica realiza essa unidade, nenhuma é tão harmônica como a rítmica.

Não pretendo aqui ensinar a ensinar a ginástica rítmica—longe de mim tal pretensão; apenas quero mostrar aos completamente leigos a maneira como se pode iniciar esse ensino num grupo de alunos. Em primeiro lugar, os mais simples movimentos são ensi-

nados como andar, balançar ou elevar os braços, curvar o corpo em várias alturas. Desde o princípio, deve-se obter a participação do corpo inteiro em todos os movimentos. Esses simples exercícios são realçados com a música e, sob a influência da vontade, cria-se a expressão plástica desses movimentos. Depois vem o estudo do controle corporal, o lugar do grupo no espaço, o lugar de cada componente nos lugares.

A divisão de tempo e de espaço. Os intervalos. Depois vêm os exercícios de relaxamento, no lugar, em marcha. Os exercícios de impulso, de balanço. Os exercícios variam pela mudança de direção, pela combinação dos diferentes exercícios, pelo aumento ou diminuição da cadência.

Da sinceridade da expressão, depende a beleza do movimento, a graça, como a chama Schitler na sua obra "Graça e Dignidade", uma qualidade no modo de aparecer, e que pode existir numa estrutura sem belezas arquitetônicas. A graça não é determinada por movimentos propositais, mas como tudo que é pessoal, pelo jôgo inconciente do corpo.

Uma cousa tenho observado. As alunas executam melhor os movimentos, quando a música é bela e o ritmo bem compreendido. A ginástica feminina deve ser essencialmente rítmica. Ela precisa ser ensinada desde cedo, porque não conheço ginástica alguma que controle tanto os nervos e que exerça uma ligação tão profunda entre o corpo e o espírito como a ginástica rítmica. Corpo e espírito são um todo que devem trabalhar em estreita colaboração, um concebendo e ordenando, outro executando e exprimindo. Por isso, devemos preparar o corpo da criança, para ser na vida um instrumento de saúde, graça e força.

Mas quem quizer ensinar tal arte, terá que aprendê-la, não na teoria dos livros, mas praticamente com o próprio corpo.

Agora, uma resposta à pergunta que estou adivinhando em cada leitor.

Si não for possível, por falta mesmo de quem ensine, pôr em prática a ginástica rítmica, deve a educação física da mulher ser abandonada? Não. Por meio de exercícios naturais, como marchas, corridas, saltos, escaladas, natação, tudo isso sem a preocupação de records e, mais ainda, sem a idiota pretensão de se parecer com o homem, a mulher poderá alcançar um desenvolvimento físico capaz de garantir a integridade de sua saúde e beleza.



ESTA REVISTA LHE AGRADOU? ASSINE-A E FAÇA VER AOS SEUS AMIGOS A NECESSIDADE DE FAZÊ-LO TAMBÉM.

DEFESA PESSOAL

Pelo Sgt. Ajd. Alberto Latorre de Faria, monitor da E. E. F. E.

Iniciamos, neste número, uma série de publicações sobre—Defesa Pessoal—arte cuja difusão nos meios militares se torna tão necessária. Modernamente, não se compreende militar que a desconheça, complemento essencial de sua preparação profissional.

Difiniram-na como um conjunto de processos e ardis que permitem, de maneira rápida e fulminante, o desembaraço ou o domínio de um adversário que ataca.

Este ataque poderá ser consumado a mão livre ou com armas.

Numa concepção mais ampla, utiliza ela não só os recursos naturais do homem, como também, armas e instrumentos, tais como: espada, florete, sabre, bengala, pau, armas de fogo portáteis, punhal etc.

Pelo exposto, vê-se claramente que ela invade outras searas, indo buscar colaboração na Esgrima, Tiro ao alvo, etc., desportos já bem difundidos nos meios militares e civis.

Trataremos aqui, apenas, da parte referente ao emprêgo dos recursos naturais do homem (membros, cabeça, etc.), ora empregando-os em golpes traumáticos: sócos, ponta-pés, bofetadas, dedos nos olhos, cotoveladas, cabeçadas, joelhadas, etc.; ora em combinações inteligentes e ardilosas, tais como: "prises", "gravatas", etc.; ora comprimindo partes dolorosas e sensíveis do corpo humano; ora, ainda, colocando articulações em falso "chaves" e "torções".

De posse destes conhecimentos (golpes) estará o militar em condições de: a) resistir a um ataque perigoso, dominando seu atacante; b) impor-se aos que "esquecem" os sábios princípios da disciplina e do respeito; c) prestar socorro eficiente aos fracos e desprotegidos; d) agir em mil outras situações que na vida prática se apresentam quotidianamente.

Acrescendo a série de vantagens já enunciadas, a "Self Defence" praticada pelo método eclético, constitui excelente desporto, pois, além de desenvolver todo o sistema muscular, aumenta a resistência, desenvolve a audácia, o sangue frio, raciocínio ágil, energia, tenacidade, confiança em si, etc.

Exige uma perfeita coordenação de movimentos; a necessidade de agir, num espaço de tempo curtíssimo, habitua os músculos ao domínio da vontade. O golpe de vista, a presença de espírito e a malícia são grandemente necessários neste interessante desporto, de feição nitidamente utilitária, podendo ser classificado como a cúpula do edifício da grandeza e educação físicas do homem. Daí sua grande aceitação e difusão nos grandes centros desportivos (Paris, Roma, Tóquio, etc.), onde funcionam normalmente suas academias.

A defesa pessoal pode ser baseada em qualquer método de luta: Jiu-jítsú (judo, modernamente), capoeiragem, box inglês, savate, etc., mas o método eclético é o de melhores resultados. A experiência e a observação de vários anos comprovam esta afirmativa. J. J. Renaud, em sua admirável obra "La défense dans la rue", embora um apaixonado do box francês, participa dessa opinião, preconizando a aprendizagem do Jiu-jitsu e do box inglês como complementos do interessante desporto francês.

Consiste o método eclético em buscar nos diferentes desportos de rings, aquilo que têm de mais eficiente e utilitário, desprezando-lhes a parte ornamental ou convencional. Um estudo rápido destes desportos dará a palma da vitória ao Jiu-jítsú, como o mais adaptável à defesa pessoal. Necessitamos, porém, buscar no "box

internacional" seus fulminantes "diretos", "crosses", "hooks", "uppercuts", "swings", "jabs", "crochets", aplicados científica e precisamente ao mento, plexo solar, fígado, baço e carótida. Nossa capoeiragem contribue com suas cabeçadas, tesouras, rasteiras, ponta-pés, pantanas, escorão, rabo de arraia, etc., e, principalmente, com sua malícia acentuadamente brasileira. O box francês é por demais estilizado, mas mesmo assim fornece os golpes de "pé baixo", "chassés" e, principalmente, os "coup de pied de pointe à hauteur de figure" et "les parties sexuelles".

E' mister, porém, desprezar um pouco a estilização, tão saborosa aos franceses, impregnando-a com a desconcertante malícia brasileira.

A luta romana, por ser dependentê da fôrça e do pêso, pouco ou mesmo nada tem que selhe aproveite. E' uma luta convencional, sendo seu gradual desaparecimento, o fruto da concepção que deve predominar em matéria de desporto de ring:—utilitarismo e destreza, acima de fôrça e pêso.

O "Catch-as-catch-can" é uma luta em que se procura suprir, com a violência espetacular, a pouca eficiência da maioria de seus golpes. Nasceu para empolgar as multidões ávidas de sensações fortes. Buscaremos nela, apenas, as torções dos membros, as tesouras aos rins e pescoço e o estrangulamento (aliás, golpe proibido).

Finalmente, a luta livre praticada no Brasil tem muito a fornecer, pois, outra cousa não é que um jiu-jítsú sem quimono.

A defesa pessoal pode ser praticada em qualquer idade e pelos dois sexos, pois não requer grandes esforços físicos, nem grande coeficiente de fôrça. E' mister, porém, graduar a intensidade de seu trabalho nas condições de resistência do organismo do praticante. E' êste o dever precípua do professor. Deve-se evitar a fadiga e, durante os exercícios, encorajar os tímidos e refrear os ardorosos. O homem de idade evitará esforços prolongados e tomará lições de intensidade média.

E' aconselhável praticar diariamente uma lição de educação física e alguns exercícios preliminares característicos, que muito beneficiarão o iniciante e facilitarão a aprendizagem e perfeita aplicação dos golpes.

Nos meios civis, deverão conhecê-la profundamente as corporações policiais e as elites sociais. Nos meios militares, os quadros deverão igualmente manejá-la bem, dados não só sua grande eficiência, como também a segurança que seu conhecimento dá aos que têm a felicidade de praticá-la.

PREPARO DE UMA SALA DE "DEFESA PESSOAL"

Deverá ser ampla, arejada e assejada, podendo estar anexa à sala d'armas.

MATERIAL:—1 colchão de 5.m. X 5.m.

1 saco de areia

1 pushing-ball

luvas de box e de sacco

extensores, halteres pequenos, maçãs, cordas para pulo, bastões curtos, medicine-balls, revólveres, punhal de borracha ou de madeira, bengala, navalha de madeira.

OBSERVAÇÃO: Um simples colchão, um companheiro entusiasta e um bom professor são o suficiente para a prática desta indispensável arte desportiva, caso não se disponha de sala com o material acima descrito.

Campeonatos Sul - Americanos de natação, water-polo e saltos

Depois de seis importantíssimas reuniões que levaram à piscina do C. R. Guanabara uma multidão jamais prevista pelos mais otimistas, terminou a disputa dos campeonatos sul-americanos de Natação, Saltos e Water-polo.

Os brasileiros tiveram uma semana de grande expectativa em torno do desfecho dos vários páreos do mais salutar dos esportes, pelos seus resultados, os quais fizeram cair nada menos de quinze "records" sul-americanos e nove brasileiros!

Por essa formidável baixa das marcas continentais, numa porcentagem tão elevada, vê-se quanto é necessária a realização de certames dessa natureza, pelo menos de dois em dois anos, para apurar valores.

A organização do certame não foi toda perfeita, mas o resultado do campeonato de natação foi o que se esperava: a Argentina em 1º e o Brasil em 2º.

O nosso país perdeu-o, por sensível diferença, porque o Brasil não tem mais que dois ou três nadadores. Esta é que é a verdade nua e crua, e se não fossem homens de envergadura de um Ma-



noel da Rocha Vilar, que sozinho fez 48 pontos sendo a grande figura do certame, e Benevenuto M. Nunes, o segundo nessa classificação, o Brasil ficaria no "zero" nos primeiros lugares o que prova que em natação obtivemos o posto que merecíamos—o segundo lugar do continente.

Que a lição nos sirva e, para o futuro, que os nossos nadadores tenham progredido à altura, porque não se podia exigir mais do que fizeram aqueles que defenderam o pavilhão brasileiro.

A Argentina, que merecidamente triunfou pela segunda vez no Campeonato Sul-Americano de Natação, obteve o justo prêmio do valor da sua equipe campeã.

Possuindo vários homens de excepcionais recursos e qualidades, enquanto que nós só possuímos dois, a equipe platina brilhou, satisfazendo os prognósticos dos seus chefes.

Levantando 5 páreos dos 11 do programa, teve pelo número e valor de seus nadadores ótimas colocações secundárias que vieram consolidar o triunfo do campeonato.

E os argentinos conseguiram o contrário dos nossos, e sempre que perdiam o primeiro lugar, obtinham as melhores colocações secundárias, fazendo número.

Nós, não, apenas tivemos um homem para vencer, enquanto dos demais nada era esperado, e isso em todos os páreos.

Dêsse modo, como poderíamos almejar o campeonato, deante de uma equipe que possuía sempre dois homens em condições de, com rara exceção, triunfar?

Não era possível fazer mais do que aproveitar a lição que nos deram os vencedores, que é mais uma recomendação que fazem.

Precisamos de técnicos, mas não dêsses que todos os clubes possuem, que apenas são orientadores ou animadores.

Precisamos de homens como um Saïto, que embora já encontrasse a instrução dos briosos marujos brasileiros iniciada, aperfeiçoou-a e dotou-a de recursos técnicos tais, que deu à Liga de Esportes da Marinha, ocasião de salvar o país de uma derrota completa.

Dos demais países concorrentes pouco mais se pode dizer.

O Chile é que demonstrou melhor perfeição e adeantamento técnico dos seus nadadores, enquanto que o Uruguai fez apenas número.

O Perú, que teve somente um homem, nada poderia conseguir de apreciável, além das duas boas colocações de Cárpico.

Se no campeonato dos homens, não tivemos a colocação desejada, no certamen sul-americano feminino, o valoroso grupo de brasileiras que foram às raias, conseguiu para o Brasil o honroso título de campeão.

A equipe brasileira, que teve como "leader" a nossa campeã Maria Lenk, lutou brilhantemente no final do certame, quando já nos dois últimos dias tínhamos uma diferença de 10 pontos, para arrebatá-la brilhantemente o respectivo campeonato, com 5 pontos de vantagem sobre a sua contendora.

O valor do feito das nossas patricias é, pois, merecedor das homenagens de todos os brasileiros, porque a turma campeã é superior à sua única rival, que de superioridade só tem uma única disputante: Jeannete Campbell.

No water-polo, a equipe brasileira é muito superior aos quadros argentinos e uruguaio, e mesmo jogando mal contra o primeiro, impoz-lhe o seu valor.

O seu triunfo no campeonato foi justo e merecedor.

A prova de saltos para homens, foi conquistada pela dupla argentina, mais perfeita que a nossa, enquanto que nós triunfamos na prova feminina.

A TABELA FINAL.

São estas as colocações gerais dos quatro certames:

Campeão: Argentina, com 146 pontos. 2.º lugar: Brasil, com 114 pontos. 3.º lugar: Chile, com 39 pontos. 4.º lugar: Uruguai, com 10 pontos. 5.º lugar: Perú, com 10 pontos.

CAMPEONATO FEMININO DE NATAÇÃO

Campeão: Brasil, com 66 pontos. 2.º lugar: Argentina com 61 pontos.

CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE WATER-POLO

Campeão: Brasil, com 4 pontos. 2.º lugar: Argentina, com 2 pontos. 3.º lugar: Uruguai, com 0 pontos.

CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE SALTOS

Campeão: Argentina, com 281,35 pontos. 2.º lugar: Brasil, com 234,70 pontos.

CAMPEONATO FEMININO DE SALTOS

Campeão: Brasil (W. O.), com 65,15 pontos.

O Brasil ficou de posse de três títulos continentais, com sete "records" sul-americanos e a Argentina com 2 e 6 marcas continentais.

O Chile e o Perú conseguiram, cada um, 1 "record" sul-americano.

O resultado técnico da magnífica competição natatória que vem de se encerrar não poderia ser mais brilhante e de maior significação para o precioso esporte, não só na América do Sul, como no Brasil.

Ele evidencia não só um progresso continental, mas, particularmente, o avanço que nós, brasileiros, realizamos nesta última temporada.

Sem falar em novas marcas cariocas, como as de Piedade e Hilda Dias, nada menos de 17 records sul-americanos e 18 nacionais (nestes computados 10 daqueles feitos pelos nossos nadantes) foram estabelecidos no memorável Campeonato que Argentinos, Brasileiros, Chilenos, Peruanos e Uruguaios vêm de disputar.



Esses records são os que damos a seguir:

HOMENS

NADO LIVRE:

- 100 mts. Brasileiro: Manoel da Rocha Vilar—1'01"4/5.
- 200 mts. Sul-Americano e Brasileiro: M. R. Vilar—2'19"5/5.
- 300 mts. Sul Americano e Brasileiro: M. R. Vilar—3'48"
- 400 mts. Brasileiro: Manoel da Rocha Vilar—5'06"2/5.
- 800 mts. Sul Americano e Brasileiro: M. R. Vilar—10'48"2/5
- 1.000 mts. Sul Americano: S. Dibar, da Argentina—13'43"
- 1.500 mts. Sul-Americano: S. Dibar, da Argentina—20'41"4/5
Brasileiro: Manoel da Rocha Vilar—21'06"
- 4×100 mts. Sul-Americano: Argentina—4'10"2/10.
Brasileiro: 4'15"2/10.
- 4×200 mts. Sul-Americano: Argentina—9'34".
Brasileiro: 9'36"2/5.

NADO DE PEITO:

- 200 mts. Chileno: H. Forsell—3'01".
- 400 mts. Sul-Americano e Brasileiro: A. L. Santos—5'21"5/10

NADO DE COSTAS:

- 100 mts. Sul-Americano: D. Cárpio, do Perú—1'14".
Brasileiro: Benevenuto Nunes—1'14"1/5.

- 200 mts. Sul-Americano e Brasileiro: B. Nunes—2'40"3/5.
- 400 mts. Brasileiro: Benevenuto Nunes—5'48"3/5.

MULHERES

NADO LIVRE:

- 100 mts. Sul-Americano: J. Campbell, da Argentina—1'08".
Brasileiro: Helena Sales—1'15"2/5.
- 200 mts. Sul-Americano e Brasileiro: H. Sales—2'48"2/5.
- 400 mts. Sul Americano: J. Campbell, da Argentina—5'47"4/5
Brasileiro: Helena Sales—6'02".
- 4×100 mts. Sul-Americano: Argentina—5'11"1/10
Brasileiro: 5'12"2/5.

NADO DE PEITO:

- 200 mts. Sul-Americano e Brasileiro: M. Lenk—3'16"4/5.
- 400 mts. Sul-Americano: N. Johnson, do Chile—7'20"4/5.

NADO DE COSTAS:

- 100 mts. Sul-Americano e Brasileiro: M. Lenk—1'28"1/5.

CAPEÕES SUL-AMERICANOS ISOLADOS

Embora por equipe, o título máximo coube à Argentina. Conseguimos fazer campeões continentais, dois únicos homens, um dos quais foi a mais destacada figura do certame.

O primeiro é Manoel da Rocha Vilar, que foi o recordista de pontos entre todas as equipes, tendo conseguido 48.

O nadador n.º 1 do país é campeão sul-americano dos 200, 400 e 800 metros e recordista sul-americano destas provas, e brasileiro, nos 100, 200, 300, 400, 800 e 1.500 livres.

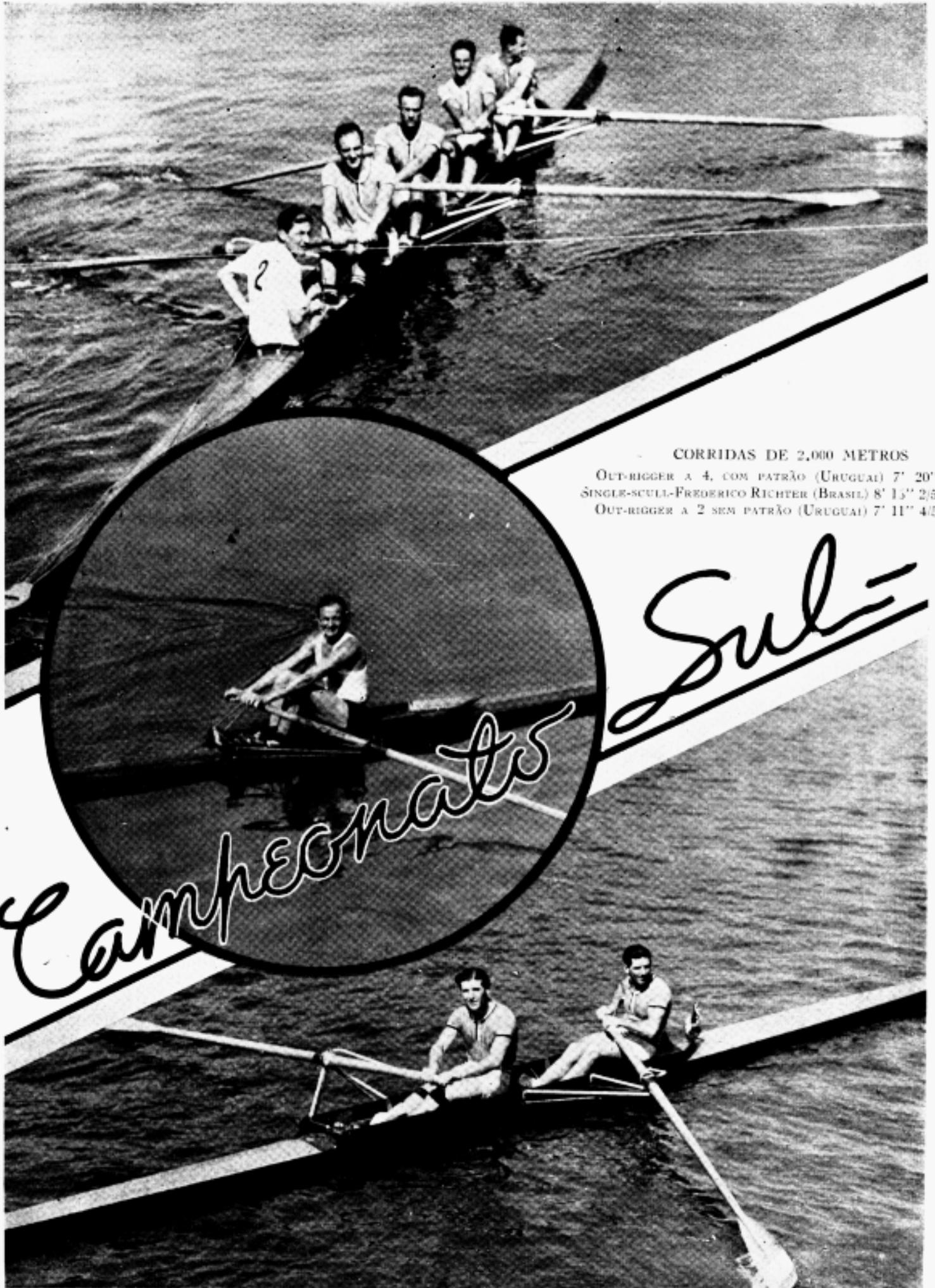
O segundo campeão continental é outro valioso elemento da Liga de Esportes da Marinha, Benevenuto M. Nunes, que levantou brilhantemente as duas de sua especialidade — os 100 e 200 metros de costas, onde bateu os "records" sul americanos, arrebatando-os de Daniel Cárpio, que com ele disputou.

Benevenuto ainda conseguiu superar, numa prova extra, nadando sozinho, o "record" sul-americano desse estilo, em 400 metros.

Isaac Moraes, apesar de não ser vencedor, é a 3.ª figura da equipe da Marinha.

A sua corrida nos 4×200 consagrou-o também.

São, pois, merecedores das homenagens de que têm sido alvo por todos os brasileiros.



CORRIDAS DE 2.000 METROS

OUT-RIGGER A 4, COM PATRÃO (URUGUAI) 7' 20"

SINGLE-SCULL-FREDERICO RICHTER (BRASIL) 8' 15" 2/5

OUT-RIGGER A 2 SEM PATRÃO (URUGUAI) 7' 11" 4/5

Campeonatos

Sub



☞ CORRIDAS DE 2000 METROS

DOUBLE-SCULLS (URUGUAI)

OUT-RIGGER A 2 REMOS, COM PATRÃO (BRASIL)

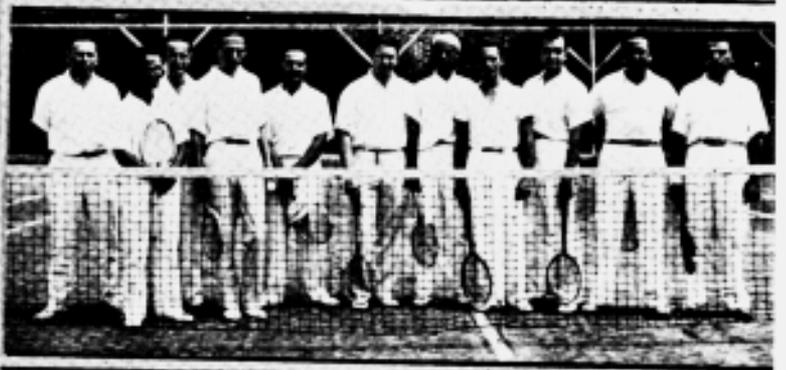
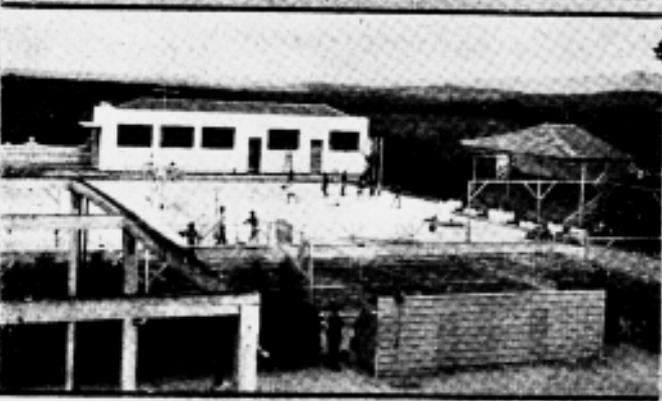
OUT-RIGGER A 8 REMOS (BRASIL) 6' 20" 2/5

Americano

de Remo

CAÇAPAVA

6.º R. I.



ÉQUIPE DE VOLLEY-BALL

ⒸPind

CONCORRENTES AO TORNEIO DE TENIS E ELEMENTOS DA E. E. F. E. QUE TOMARAM PARTE NA SOLEMNIDADE DA INAUGURAÇÃO DO ESTÁDIO

ⒸPind

ASPECTOS DO ESTÁDIO



BASKET-BALL

Ligeiras considerações sobre "CHAVES"

Em basket-ball, "chave" é uma combinação tática de ataque executada no início ou no decorrer de uma partida. No estudo das chaves é que se deve basear a preparação de uma equipe. Essas combinações deverão ser feitas de modo a terminarem sempre, com um jogador completamente desmarcado e em ótimas condições de atirar à cesta, daí o se escolher geralmente o melhor encestador para o término da "chave".

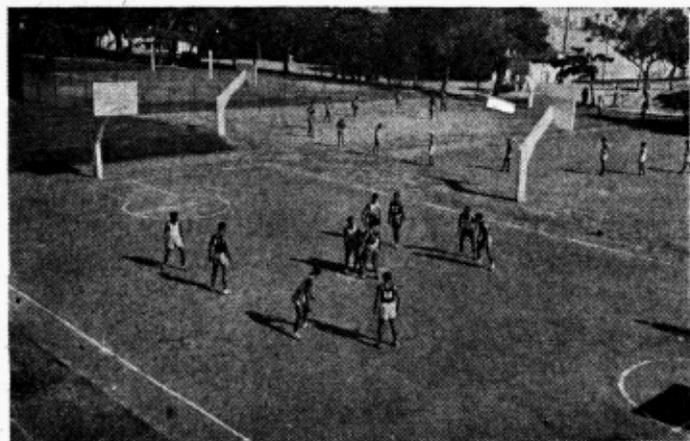


Fig. I

Para sua execução, os jogadores, a um sinal previamente convenção, sem se preocuparem provisoriamente com os adversários, agem de modo a se colocarem em certos pontos do terreno, para se acharem sobre a trajetória da bola, de maneira que o último atacante se ache nas condições já expostas.

As "chaves", quando bem executadas e praticadas, dão à equipe que delas lança mão, vantagens consideráveis sobre as demais que as desconhecem, porque com a tática pre-estabelecida, têm à sua disposição



Fig. II

uma série de combinações que sábiamente alternadas produzem os melhores resultados, pois que o contra-ataque chega geralmente muito tarde.

A execução das "chaves" não é de tão fácil aprendizagem como parece, pois é necessário que os jogadores tenham noção exata das posições que deverão ocupar, o que deve ser feito com rapidez e precisão, exigindo por conseguinte prática constante, que só um ensaio continuado consegue obter.

Em virtude dessas dificuldades, as "chaves" devem ser simples e fáceis devendo de início a aprendizagem ser limitada a uma ou duas e depois com a prática e conhecimento mais perfeito, ir aumentando gradativamente. É preferível ter uma única bem executada do que várias imperfeitas.

As posições a serem ocupadas pelos jogadores, não podem, é claro estar exatamente nos lugares determinados, sendo suficiente que fiquem nas imediações, porque as próprias ocorrências do jogo, nem sempre permitem semelhante exatidão.

Várias dúvidas foram levantadas contra o emprego constante das "chaves" que a-pesar-de variadas tornam o jogo muito matemático tirando assim a iniciativa do jogador e desorientando a equipe, quando por qualquer circunstância, a execução das mesmas se tornar irrealizável.

Deve se levar em conta, que as "chaves" não podem constituir por si só todo o jogo de basket, pois elas só poderão ser empregadas nas saídas no centro, nas saídas laterais e nas de fundo de campo.

As "chaves" de centro são empregadas quando o centro de uma equipe é mais alto ou salta mais que o da

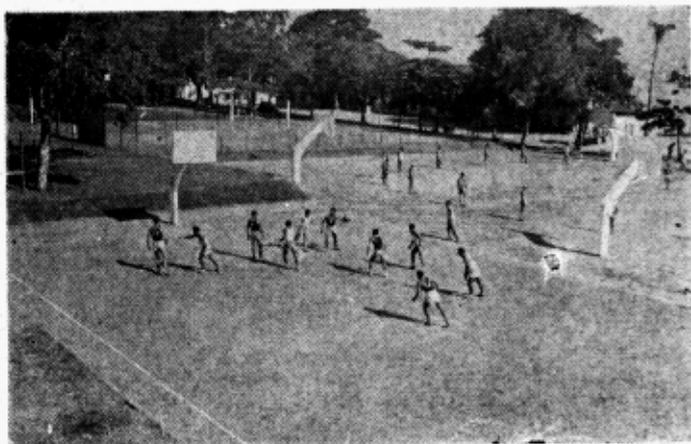


Fig. III

equipe adversária. As laterais e de fundo são empregadas indiferentemente.

Vejamos alguns exemplos:

CHAVE 1

O jogador 5 que pula mais que o adversário empurra a bola para o local onde se achava o jogador 4 que neste momento se desloca vindo o jogador 3 receber a bola neste lugar.

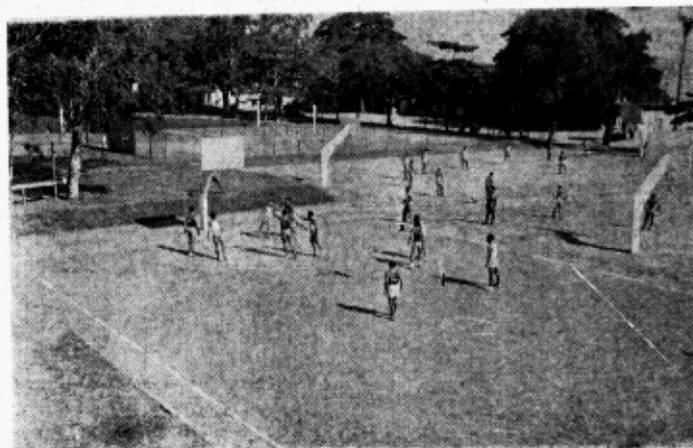


Fig. IV

Este jogador passa ao n.º 4 enquanto que o n.º 5 se desloca pelo centro (Fig. 3). O jogador 4 passa ao n.º 5 que encesta (Fig. 4).

Esta "chave" poderá terminar quando o jogador 4 estiver de posse da bola que desmarcado poderá correr para a cesta.

A visita do Dr. Júlio César Estol

AO BRASIL

Impressões do Sul-Americano — “Formidável a Escola de Educação Física do Exército”—A contribuição da mulher

O sr. Júlio César Estol, presidente da Câmara dos Deputados Uruguiaia veio chefiando a embaixada uruguiaia de natação. Procurámos ouvi-lo, para que nos dissesse a sua impressão depois do campeonato sul-americano, sobre o esporte brasileiro. E disse-nos êle:

—Não se pode falar dos esportes do Rio, e digo Rio porque é o centro diretiz e regulador nessa matéria no Brasil, sem acentuar que me chamou poderosamente a atenção o caráter social de todos êles. Remo, natação, golf, tennis, foot-ball, basket, volley-ball, tiro, equitação, têm os seus mais fortes expoentes no Tijuca, Fluminense, Flamengo, Botafogo, Guanabara, Vasco da Gama, Country Club e confirma a minha impressão a formidável Escola de Educação Física do Exército, de que me ocupei em particular.

A CONTRIBUIÇÃO DA MULHER

Para o que chega desprevenido e observa o ambiente, se tem a sensação de assistir a uma verdadeira eclosão dos esportes. E' mais: pareceria que o povo brasileiro os praticasse com verdadeira devoção. Presenciei na piscina do Guanabara a pais amantísimos que, com verdadeira religiosidade, sustinham seus garotos, pequenos de dcis e três anos, com “tiradores” especiais, para ensinar-lhes o ABC da natação. Observei também a concorrência extraordinária, não já na piscina do Guanabara que foi o centro de atração principal durante os últimos 15 dias, mas sim em outros clubes, cada um de acôrdo com seus gostos, sua orientação ou tendência realizava os seus exercícius com a naturalidade de um povo que estivesse habituado a fazê-lo durante dezenas de anos. Observei ainda, particularmente, à mulher carioca com suas características físicas adoráveis, que se move no ambiente que lhe é familiar e onde é rainha com a sua incomparável graça. Pratica o tennis, a natação, o golf, a equitação. Vemo-la chegar só ao seu club e desenvolver-se em meio de um ambiente de respeito e camaradagem que nos surpreende a nós, os rio-platenses.

O BRILHANTE FEITO DOS BRASILEIROS

Todos os clubs que mencionei e algum que involuntariamente omito, contribuíram para difusão do esporte por que tiveram a inteligente preocupação de associar às suas atividades a mulher. Numa palavra: há uma verdadeira contribuição familiar no desenvolvimento da obra esportiva. Nós desgraçadamente estamos entrando nessa etapa. A raiz dos campeonatos mundiais de foot-ball si hierarquizou dia a dia e hoje é comum observar-se em nosso stadium do Parque José Bela e Ordóñez uma concorrência numerosa de famílias da sociedade de Montevideo. Os resultados dessa admirável solidariedade, tivemos a oportunidade de conhecer nos campeonatos que acabam de encerrar-se. O brilhante papel dos remadores brasileiros na lagôa, as magnificas performances de Vilar, o marinheiro idolo das multidões que margeavam a piscina do Guanabara, a vitória da equipe feminina são os brazões que ostenta hoje o Brasil esportivo e com os quais podem encarar o futuro com otimismo.

A ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Disse que também falaria da Escola de Educação Física do Exército na Fortaleza de São João. Tenho a sensação, que o espaço para esta nota já resulta de proporções desmedidas, mas seria imperdoável não render pleito a essa admirável obra que tambem tem e muito particularmente, um caráter social. Em nossos países da América Latina, muitas vezes se tem olhado a classe militar com certa desconfiança. Visitar a Escola de Educação Física e difundir o que aí se observa não uma obrigação patriótica brasileira, mas também, sim, de projeções americanas. Fui gentilmente atendido pelo Diretor dessa Escola, Major Raul Mendes de Vasconcelos, seus ajudantes técnicos e alguns colegas seus do Departamento Médico. Todos brindaram-me generosamente com sua experiência e todos me transmitiram o entusiasmo e a experiência que inspira sua obra, de transcendência extraordinária.

O Exército criado pelo povo para sua defesa, de acôrdo com os antigos cânones, passou a exercer um novo papel defensivo de maior repercussão futura. Passou a preparar a defesa da raça, essa raça que surgirá do imenso crisol que é o Brasil com características próprias dentro do conceito das nações americanas. Essa Escola; que visitei em seus menores detalhes, da qual levo documento precioso para o meu país, é o maior expoente do espírito esportivo local. Peço ao amigo reporter que transmita à imprensa, aos esportistas e ao povo brasileiro, a nossa cordeal saudação de despedida e o mais profundo agradecimento da nossa delegação pela acolhida maternal que se nos brindou nesta estadia para nos brevíssima.

(Transcrito d'O Glob, de 29-4-1935).

o o o

Publicações a Venda

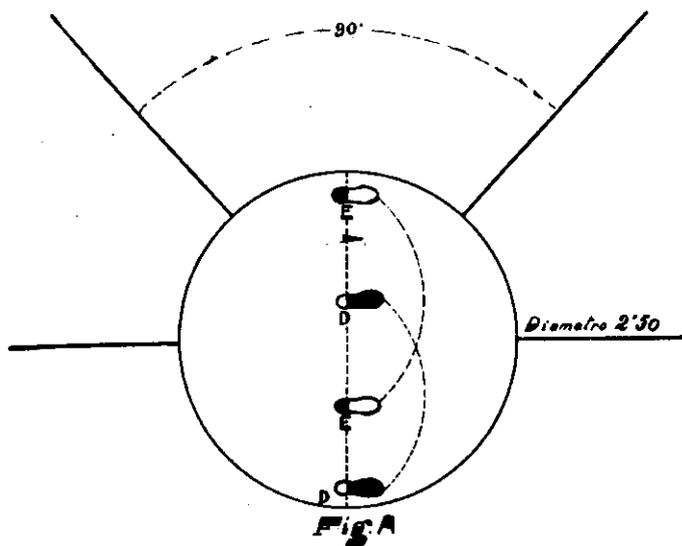
Revista de Educação Física	último número	1\$000
Regulamento de Educação Física	atrasados	1\$500
Corridas a pé	1. parte	8\$000
Massagem científica		2\$500
Socorros de urgência		2\$500
Coletânea de notas sobre Educação Física Feminina		1\$000
Organização de estádios, Organização de competições esportivas, Volley-Ball, Basket-Ball, Natação, Remo e Lançamentos		4\$000
Fisiologia aplicada à Educação Física		2\$000
Cardiologia e Cardiopatologia		2\$000
Traumatologia desportiva		2\$000
Biologia, Anatomia e Fisiologia dos grandes aparelhos e noções de Bioquímica		2\$000
Higiene aplicada à Educação Física		2\$000
Ficha biométrica (para unidades do Exército e estabelecimentos civís do Brasil), 10 fichas		1\$500

Arremêso do Disco

Pelo Cap. João Gualberto

A—DESCRIÇÃO DO APARELHO

O disco é circular, de faces abaüladas, circundado por um aro de ferro, exteriormente liso e arredondado, protetor da madeira do corpo do aparelho. Em suas faces, existem duas placas circulares de ferro ou bronze, presas entre si e à parte de madeira, por um parafuso;



no interior das placas, cujo diâmetro estará compreendido entre 0m.,051 e 0m.,057, ajusta-se um núcleo de chumbo destinado a completar o pêso do aparelho.

O diâmetro mínimo do disco é de 0m.,219, sua espessura no centro das placas, de 0m.,044, e, a 0m.,006 da borda externa do aro, nunca maior de 0m.,013. Seu pêso não será inferior a 2 quilos, podendo, todavia, ser todo de metal, si satisfizer às condições supra.

B—LOCAL DE ARREMÊSSO

E' constituído por um círculo de 2m.,50 de diâmetro, limitado por um aro idêntico ao empregado nos arremessos do pêso. O interior do círculo, perfeitamente plano, será semelhante aos das pistas de carvão ou de terra bem batida. O aro de ferro que o circunda, pintado de branco para melhor orientar os lançadores nos arremessos, terá a parte superior no nível do campo e a 0m.,02 acima do círculo de arremêso.

Tal como para o arremêso do pêso, marca-se no campo, com duas linhas de cal, um ângulo de 90 graus, que limitará o *setor de arremêso*, onde serão contados como válidos os lançamentos. Para melhor orientação de concorrentes e juizes, bandeirolas vermelhas nas extremidades dessas linhas assinalarão o setor. Convirá também marcar com cal o semi-círculo, balisando assim a entrada e saída dos concorrentes. O centro do círculo será determinado por um tacho de madeira enterrado a 2 ou 3 centímetros, ou por esquadro idêntico ao utilizado nos arremessos do pêso.

Há conveniência em ser o terreno gramado, limpo de pedras, pois só assim se poupam discos e se evitam desgastes nos aros, que os tornem ásperos e rugosos, com rebarbas que poderão ferir os dedos do lançador.

C—MEDIÇÕES

Os arremessos marcam-se com bandeirolas idênticas às de emprêgo nos de dardo, colocadas no primeiro ponto tocado pelo disco ao cair, dentro do setor de arremêso.

A medição se faz com trena de aço de 75 ms., graduada em milímetros, ajustando-se a parte inicial da



graduação sôbre a haste da bandeirola, e extendendo-a em direção ao centro do círculo, fazendo-se a leitura sôbre a borda interna do aro.

Nas competições e campeonatos, é costume usarem-se grandes cubos de madeira pintados de branco e tendo, em quatro de suas faces, números em preto, indicadores de distâncias previamente medidas no campo em

que se vai realizar a prova. Assim melhor se orientará a assistência, que, após cada arremesso, mais ou menos lhe avaliará o alcance. São eles dispostos, nas linhas que demarcam o setor, a partir de uma certa distância (variável com os resultados prováveis) e de 5 ou de 10 em 10 metros.

Os records brasileiro e local devem ser marcados com bandeirolas de cores nacionais.

D—MODO DE SEGURAR O DISCO

Como nos demais lançamentos, o modo de adaptá-lo à mão é questão de máxima importância, pois, sem estar perfeitamente preso, não será possível seu lançamento.

Aquí, o tamanho da mão é fator de grande valor na obtenção de bons arremessos; quanto maior, melhor se adaptará ao disco e no momento de largá-lo mais rotação lhe imprimirá. Colocá-la espalmada sobre uma das faces do disco, dedos bem separados, apoiando as falangetas do indicador, médio, anular e auricular sobre a borda do aro, ficando apenas o polegar apoiado sobre a face do aparelho, cujo diâmetro deverá ficar no prolongamento do eixo do antebraço onde também se apoiará uma parte do aro (Fig. 1).

No momento do arremesso, os dedos indicador e médio imprimirão ao disco uma rotação no sentido do movimento dos ponteiros de relógio.

E—LANÇAMENTO SEM IMPULSO

Como temos dito, nada mais é que o final do arremesso com impulso, estudado separadamente, a título



de preparação e de decomposição do movimento completo.

Coloca-se o lançador na metade da frente do círculo, pés afastados e perpendiculares ao eixo de lançamento, perna esquerda voltada para a direção do arremesso, braços caídos naturalmente, segurando o disco com a mão direita como já vimos e com a palma esquer-

da apoiada na outra face; o pé esquerdo junto da borda interna do aro do círculo e as pernas semi-flexionadas (Fig. 3).

O arremesso é precedido sempre de alguns balanceamentos preparatórios do disco, de baixo para cima e vice-versa. Para isto, os braços são levados para o alto e esquerda, flexionando-se os ante-braços quando



o disco atinge seu máximo de altura (Fig. 2); em seguida, trazido este para baixo e levado o mais possível para trás (Fig. 8), repetir algumas vezes estes balanceamentos e por fim, soltar o disco quando a mão tenha atingido seu máximo de avanço, estendendo completamente as pernas, que estavam em semiflexão durante os movimentos preliminares (Fig. 9). Assim que o disco haja deixado a mão, executar a reversão (mudança dos pés) trazendo o pé direito para frente, a ocupar o lugar do esquerdo, que é levado para retaguarda (Fig. 10).

O disco só deve sair da mão no momento em que ombro e braço hajam atingido seu máximo de avanço, estando o peso do corpo depositado inteiramente sobre

FOTOGRAFIAS !

Máquinas para qualquer exigência. Chapas, papéis e filmes de todos os tipos

ÓTIMAS AMPLIAÇÕES ::: LINDÍSSIMAS PAISAGENS ::: VIGOROSAS CÓPIAS

SO' COM MATERIAIS DA
CASA NIEPCE

Rua 7 de Setembro, 133 - Sob.
TELEFONE 22 - 6259 — RIO DE JANEIRO

a perna esquerda, o pé direito apenas apoiado pela ponta (Fig. 9).

Como tivemos ocasião de dizer em artigos anteriores, a reversão, conquanto não seja absolutamente indispensável no caso do arremêso sem impulso, pois quasi não ha desequilíbrio do corpo no final do lançamento, deve sempre ser feita, afim de criar o automatismo necessário ao arremêso com impulso.

Além do movimento de translação do disco, os dedos indicador e médio lhe imprimirão outro de rotação, que, conforme dissemos, será no sentido do dos ponteiros de relógio.

Deve ser de 45 graus mais ou menos o ângulo de projeção, podendo entretanto sofrer aumento quando o lançamento for a favor do vento e diminuição, quando contra.

Quando o disco estiver se deslocando no ar, somente o aro deve ser visível e, quando bem arremessado, dará pequenos saltos ao atingir o solo, deslizando finalmente sobre uma de suas faces.

F—LANÇAMENTO COM IMPULSO

O impulso é obtido por voltas (ou giros) feitas no interior do círculo de 2m.,50 de diâmetro, dependendo portanto, um bom alcance, do modo de se efetuarem tais voltas.

Coloca-se o lançador na metade posterior do círculo, com o ombro esquerdo voltado na direção de arremêso, pés afastados uns 40 centímetros um do outro e perpendiculares ao eixo de lançamento, o pé direito encostado na borda interna do aro do círculo, os braços caídos naturalmente, o disco seguro pela mão direita, como foi



ensinado, e a esquerda com a palma apoiada na outra face do aparelho; o peso do corpo distribuído sobre as duas pernas que se mantêm semiflexionadas (Fig. 3).

Desta posição, faz-se o arremêso do seguinte modo: Executam-se alguns balanceamentos preparatórios, de acôrdo com o que já foi dito (Figs. 4 e 5) e, quando o disco estiver na sua posição mais recuada possível do

corpo (Fig. 5), desloca-se o pé esquerdo para trás uns 10 centímetros e se executa uma meia volta sobre este pé, colocando o direito na frente, sobre o diâmetro do círculo (Fig. 6); em seguida, nova volta sobre este pé (Fig. 7), tomando apóio com o pé esquerdo na frente, junto à borda interna do aro (Fig. 8). Desta última posição, efetua-se o lançamento, trazendo-se o disco de bai-



xo para cima e soltando-o desde que o braço e o ombro estejam o mais avançado para frente (Fig. 9). Assim que o disco haja deixado a mão, faz-se a reversão, trocando a posição dos pés (Fig. 10); com isto se restabelece o equilíbrio do corpo, evitando-se venha o lançador a sair do círculo.

Durante as voltas executadas pelo lançador, o disco deve sempre ser conservado em sua posição e o mais atrás possível do corpo, passando sucessivamente da posição baixa para a alta, desta para a baixa e nova e finalmente para a alta, quando deixa a mão. As voltas serão executadas em velocidade crescente, mantido sempre um pé de apóio. Cumpre evitar sejam elas feitas aos saltos; devem-se manter as pernas, durante as

HEPARGON

Produto rigorosamente manipulado segundo os modernos princípios da fito-opoterapia mineralizada, sendo normalmente indicado nas hepatites, colecistites, angiolitites, litíase biliar, nefrites, diabete tipo hepático, afecções ictéricas em geral e prisão de ventre. (Vide notas terapêuticas na

REVISTA MÉDICO-CIRÚRGICA DO BRASIL, n. 1; de 1934, ano XLII, e a bula)

Laboratório F. de Albuquerque
Rua Araújo Lima, 47 — C. Postal 2515
RIO DE JANEIRO

mesmas, em semiflexão, até o momento final do arremesso, quando se estendem completamente.

Os deslocamentos são feitos sobre o diâmetro do círculo, na direção do arremesso (Fig. 19) aproveitando-se assim o maior espaço possível.

Para evitar-se o desenvolvimento do corpo apenas do lado direito, é aconselhável praticar-se também o arremesso com o braço esquerdo; a princípio haverá grande dificuldade, porém com a continuação do trabalho, o movimento ficará perfeitamente coordenado.

G—TREINAMENTO

Sessões especiais devem ser consagradas ao treinamento, nas quais serão estudados os exercícios educativos, o modo de segurar o aparelho, seu arremesso sem e com impulso, preparando, ao mesmo tempo, com os flexionamentos, as massas musculares para serem postas em ação na execução do movimento.

A prática das corridas de velocidade de 100 e 200 metros e os saltos em altura são também aconselháveis ao preparo do atleta que se especializa neste arremesso.

No início do treinamento, o esforço não convém seja levado ao exagêro, e agindo-se com grande prudência para não cansar demasiadamente os músculos, executando-se sempre os movimentos com a máxima coordenação possível. A procura do estilo, que, como vimos dizendo, nada mais é que a mais exata e econômica adaptação da força ao trabalho a produzir, deve ser a maior preocupação, tanto do atleta, como do instrutor.

Além das qualidades de perfeita coordenação de movimentos, grande elasticidade, velocidade e instan-

tação, será apenas mister a prática dos exercícios educativos que passaremos a mencionar:

a) Sem o aparelho.

1.º) Afastamento lateral, meia flexão das pernas, flexão do tronco; depois, extensão das pernas e do tronco, com elevação brusca dos braços para a esquerda e para a direita, com rotação do tronco para o lado da elevação.



2.º) Afastamento lateral e mãos nos quadrís, meia flexão das pernas, rotação do tronco trazendo um ombro para frente, depois, extensão das pernas com rotação do tronco, avançando o ombro recuado.

3.º) Afastamento lateral, braços elevados lateralmente, pé esquerdo ligeiramente para frente, levar a espádua e o braço direito para trás flexionando as pernas; depois, extensão das pernas, rotação do tronco para o lado esquerdo, levando o braço direito para frente e o esquerdo para trás. Executar o mesmo exercício para o lado esquerdo.

4.º) Grande afastamento lateral, balanceamento lateral do tronco passando pela flexão, um braço levado sobre a cabeça e outro atrás das costas, sem rigidez.



taneidade no esforço, exigidas do atleta para produzir bons arremessos, deverá possuir altura superior a 1m.,70, peso maior de 70 quilos, cinturas torácica e pélvica desenvolvidas e musculosas, e pernas e braços fortes.

Para se obter que o arremessador fique familiarizado com o disco, que sempre o adapte bem à mão, e no momento de soltá-lo, lhe imprima o movimento de

MILITARES

NOVO PLANO DE FARDAMENTO

QUEPIS E CINTOS, TOPES, COCARES, EMBLEMAS, TECIDOS DE LÃ, BRINS, BOTÕES, PERNEIRAS, CALÇADOS, UNIFORMES, CAPOTES E EQUIPAMENTOS

PREÇOS SEM COMPETIDOR

Magalhães, Sucupira & Comp.

FORNECEDORES DO EXÉRCITO, MARINHA, POLÍCIAS FEDERAL E ESTADUAIS

Rua Buenos Aires, 60

CAIXA POSTAL 1966 — FONE 23-4016 — END. TELEG. SOÉGA

Rio de Janeiro

b) Com o aparelho.

1.º) Afastamento lateral, braços caídos naturalmente, o disco seguro pela mão direita, balançar o braço direito em um plano vertical, ao lado do corpo, de trás até atingir na frente a posição horizontal; quando estiver junto à coxa, flexionar o ante-braço lançando o disco para cima, imprimindo-lhe com os dedos indicador e médio o movimento de rotação no sentido do movimento dos ponteiros de relógio.

2.º) Estando na posição de lançamento, executar vários giros, sobre um e outro pé, sem entretanto soltar o disco. De início, os giros devem ser lentos, procurando aos poucos aumentar essa velocidade. Assim, os dedos ficarão habituados ao grande trabalho de tração destinado a vencer a força centrífuga, que age no sentido de despender-lo da mão.

3.º) Executar os giros acima, procurando manter as pernas semiflexionadas, o disco sempre atrás do corpo, ocupando ora a posição alta, ora a baixa, descrevendo, deste modo, uma curva ondulada em torno do corpo do lançador.

A preocupação de grandes distâncias nos arremessos não deve ser para iniciantes objeto de cogitação, porquanto, uma vez obtida a coordenação do movimento, os bons resultados naturalmente aparecerão. O empenho exagerado da força nos arremessos prejudica extraordinariamente os efeitos do treinamento, descontrolando a execução do movimento.

Os balanceamentos preparatórios serão feitos sem grande dispêndio de energia e portanto sem rapidez,



tam-se repetições e os prejuízos que poderão acarretar nos futuros arremessos; cada falta, a tempo corrigida, representa progresso no final do trabalho.

Executar com muita violência os balanceamentos preparatórios acarreta grande perda de energia, a ser poupada para o final do lançamento.

Não retirar o pé esquerdo para trás os 10 centímetros, no momento de iniciar a primeira volta sobre ele,



quando o disco se acha na sua posição mais recuada do corpo, faz com que o deslocamento do lançador se dê em outra direção que não a do diâmetro do círculo, perdendo-se assim espaço de impulso e contribuindo também para que o disco, uma vez solto, vá cair fora do setor, tornando nulo o arremesso.

Fazer as voltas ou giros com as pernas estendidas, em lugar de semiflexionadas, ocasiona a impossibilidade de, no final do lançamento, se aumentar o efeito da impulsão do disco com uma completa extensão das pernas.

Saltar durante a execução das voltas ou giros para maior impulso do corpo, redundando em abandono do indispensável apêio no terreno, onde se deve, conseqüentemente, sempre manter um pé.

Falta ainda é não conduzir o disco durante as voltas num percurso ondulado, ocupando alternadamente posições baixas e altas, até que, no final, seja levado da mais baixa possível à mais alta, quando a mão atinge o máximo avanço, e não soltar o aparelho segundo o ângulo de projeção de 45 graus, mais ou menos, com o dorso da mão voltado para cima.

Soltar o disco no momento da reversão, isto é, quando o pé direito vai ocupar a posição do esquerdo, na frente do círculo junto ao aro de ferro, abandonando, deste modo, o solo, justamente no momento em que mais necessário se torna tal contacto.

Não dar ao disco no ar o movimento de rotação no sentido dos ponteiros de relógio e, bem assim, uma inclinação tal que o torne quasi paralelo ao terreno de arremesso, dificultando-lhe vencer a resistência do ar e alcançar maior distância.

servindo apenas para ativar a ação dos músculos, que oportunamente será solicitada.

H—PRINCIPAIS FALTAS COMETIDAS

A atenção, tanto do atleta como do instrutor, deverá estar sempre voltada para a importante questão das faltas cometidas nos arremessos. Deste modo, evi-

I—REGRAS PARA AS COMPETIÇÕES

De acôrdo com o Regulamento da C. B. D., são as seguintes:

Como nos demais lançamentos, todo concorrente terá direito a três arremessos e os seis melhores classificados terão direito a mais três, creditando-se, a cada um, o melhor dentre todos os seis.

O lançamento se efetuará no interior de um círculo de 2m.,50 de diâmetro.

A medida do arremêso deverá ser feita conforme o já estabelecido.

Nulo será o arremêso, quando o concorrente, após iniciado o movimento, venha a tocar com qualquer par-



te do corpo ou de suas vestes, o terreno fora do círculo ou pise sôbre suas bordas; não poderá ademais abandonar o círculo antes que o aparelho toque o solo, mantendo-se em posição correta, até deixar o local pela parte posterior.

Os arremessos que tiverem exatidão de ângulo de 90 graus serão também nulos.

Marcam-se os arremessos de acôrdo com o que foi prescrito anteriormente.

E' vedado o uso de correias ou aparelhos de qualquer espécie que favoreçam ou auxiliem o arremêso.

Em caso de empate, novo lançamento adicional será dado aos concorrentes, sendo o resultado apenas motivo de nova classificação para desfazer o empate.

J—MATERIAL NECESSÁRIO

Para o treinamento e a prática do arremêso do disco, é o seguinte:

Aparelho de 2 quilos, nas condições já especificadas.

Aro de ferro para demarcar o círculo de arremêso.

Trena metálica de 75 metros, graduada em milímetros.

Bandeirolas de marcação para os concorrentes.

Todo atleta deverá utilizar sapatos especiais com pregos na sola e no salto, que dão maior firmeza nos arremessos.



4^º R.A.M.



