

ORGÃO DO CENTRO MILITAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MAIO

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

## “A VERDADEIRA FRENTE REVOLUCIONARIA”

Resumindo, na expressão concisa de um conceito sintético, a sua apreciação sob um dos aspéto pelo qual pôde ser encarada a revolução russa de 1917, afirma Lunatscharsky que aquela transformação apresentou uma “frente militar” e uma “frente economica”, mas que sua “frente” fundamental era a “frente pedagogica”.

Essa proposição não pôde ser considerada peculiar ao episodio moscovita; nela se encerra um principio geral, definindo a essencia de todo o dinamismo revolucionario, e que não pôde deixar de ser objéto de profunda meditação em fases criticas como a que o Brasil e o mundo inteiro ora atravessam.

“As revoluções, — tive eu ensejo de escrever em representação submetida, em 9 de Maio de 1931, ao Conselho Universitario da Universidade do Rio de Janeiro, para ser presente ao Governo da Republica, — começam e acabam nos espiritos.

Nêles se originam as idéas propulsoras dos movimentos insurreccionais contra a ordem existente, em seus diferentes aspéto, e para êles se voltam as preocupações construtoras da fase final, para a transformação da mentalidade do povo á feição da nova ordem instituida.

Não ha, pois, revolução que se não manifeste, fundamentalmente na ordem pedagogica, cuja transformação deve ser, em última análise, o objetivo final de toda obra revolucionaria.

Os diferentes aspéto que a revolução pôde apresentar, e a propria feição politica que, na generalidade dos casos ela sempre oferece, não representam mais do que simples meios para a consecução do fim pedagogico, que assegurará a estabilidade de uma ordem nova.

Quando o movimento insurreccional não se esboça na plenitude de tão simples características construtoras, não pôde ser classificado como uma revolução: será, quando muito, um choque de facções na luta estéril para a conquista de um predomínio méramente politico.

O movimento atual do Brasil não pôde ter êste caráter restrito.

As necessidades construtoras a que êle forçosamente terá que atender são, desde muito, sentidas e compreendidas nos mais cultos circulos da intelectualidade brasileira, mesmo entre os que enxergaram com maiores apreensões a occorrenca da fase insurreccional do movimento transformador, cuja lenta elaboração, entretanto, nitidamente percebiam do sub-consciente das massas”.

As revoluções, com efeito, surgem de um sentimento coletivo de mal estar; são manifestações de reação do organismo social, no esforço para modificar situações nascidas de insuficiencias vária, mas todas, em essencia, referentes á condições do individuo.

A modificação dêste, em última análise, é o verdadeiro objetivo da obra revolucionaria, e tal modificação desdobra-se em duas tarefas, uma relativa a um melhor ajustamento da geração atual, e a outra, a mais conveniente preparação da geração vindoura.

E’ a obra educacional, a que se referia Lunatscharsky, no concerto que deixámos enunciado, obra integral, abrangendo as ordens física, moral e intelectual, para a conveniente preparação do individuo para a vida que terá de viver, nas condições proprias de seu meio e de sua época.

O termo essencial desta grande tarefa é o objetivo da cruzada cívica e eugénica, que o Centro Militar de Educação Física, patrioticamente, vem realizando — uma obra apostolar, em que se patenteia a exáta compreensão da verdadeira “frente revolucionaria”.

E assim, naquêle recanto da Fortaleza de São João, onde outróra se iniciou a fundação da Capital do Brasil, como que justificando a doutrina da predestinação historica dos lugares, 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.

Ignacio M. Azevedo do Amaral.

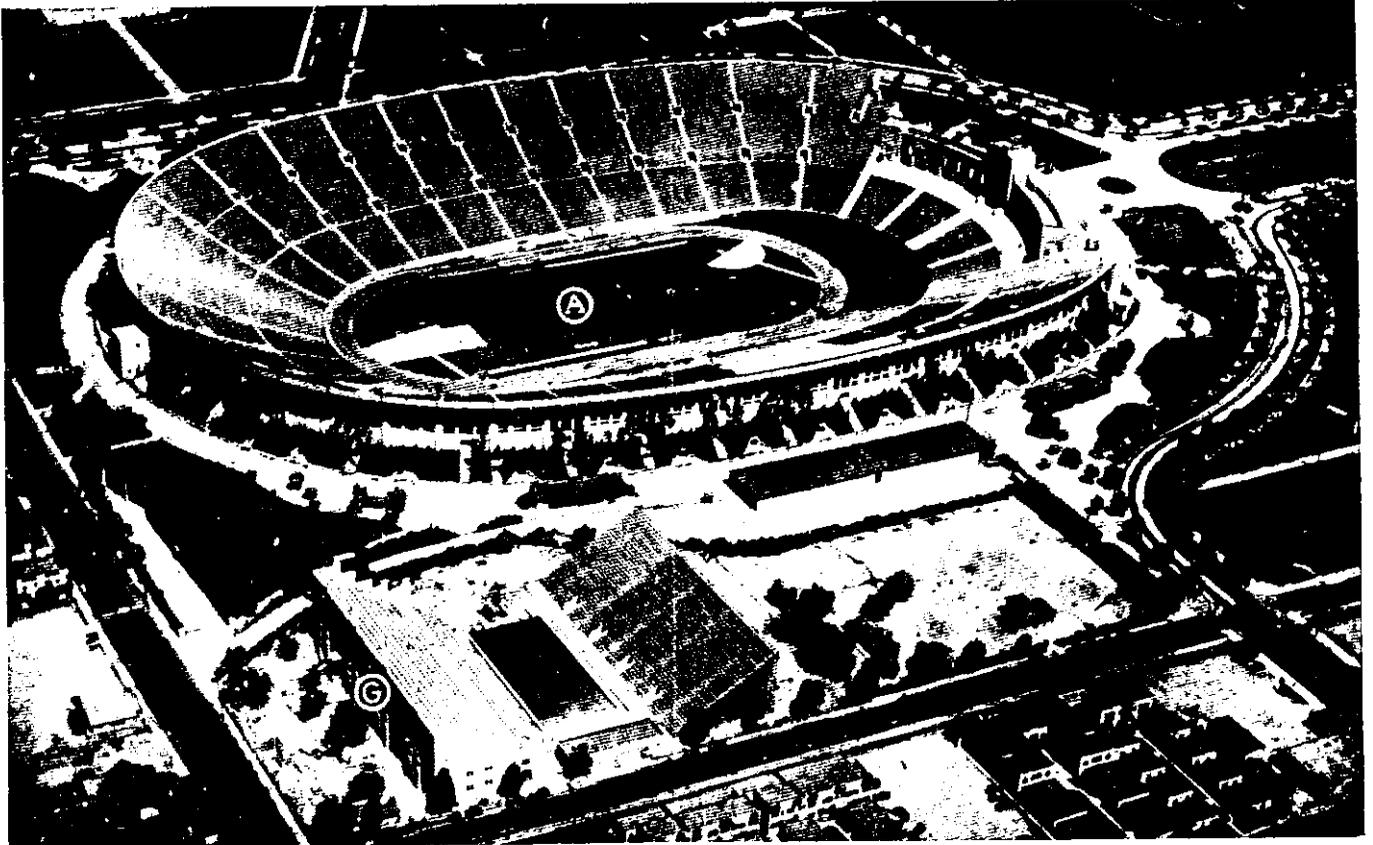
(Professor catedrático da Escola Naval e da Escola Politécnica da Universidade do Rio de Janeiro)

# OS MAIORES ESTÁDIOS DO MUNDO

Como não constitui novidade para ninguém, o record dos estádios, quer quanto á quantidade, qualidade e capacidade de assistencia, pertence aos Estados Unidos, onde os esportes são praticados como em nenhum outro lugar. Póde-se afirmar mesmo que, na terra "yankee", só com enorme dificuldade poder-se-á encontrar um rapaz ou uma moça que não possua destacada vida esportiva.

Pelo quadro estatístico abaixo, o leitor fará uma ideia do que é a educação física na America do Norte:

St. Louis.....	Sportman Park.....	34.000
Morgantown....	Univ. de West Virginia...	33.000
Providence....	Brown University.....	32.000
Tacoma.....	Tacoma Stadium.....	32.000
Washington....	Griffith Park.....	32.000
Atlanta.....	Georgia School.....	30.000
Detroit.....	Navy Field.....	30.000
San Diego....	Balboa Park.....	30.000
Lincoln.....	Univ. de Nebraska.....	30.000
Brooklin.....	Ebbets Field.....	28.000



Estádio Olímpico de Los Angeles, onde se realizaram as últimas olimpíadas

Cidade	Club ou Colegio	Lotação			
Chicago.....	Municipal.....	125.000	Austin.....	Universidade de Texas.....	27.000
Filadelfia....	Sesquicentennial.....	125.000	Bloomington..	Univ. de Indiana.....	25.000
Berkley.....	Universidade da California	90.000	Denver.....	Universidade de Denver...	25.000
Palo Alto....	Stanford University.....	88.000	Lewisburg....	Buchenell University.....	25.000
Nova York....	Yankee B. B.....	82.000	Cleveland....	Donn Field.....	21.000
Nova Haven..	Yale University Bowl....	80.000	Nashville....	Vanderbilt University.....	21.000
Passadena...	Rose Bowl.....	80.000	Ithaca.....	Cornell University.....	21.000
Baltimore....	Venable Stadium.....	78.000	Detroit.....	Michigan Agr. College....	20.000
Filadelfia....	Filadelfia University.....	76.000	E. Lansing....	Univers. de Detroit.....	20.000
Los Angeles..	Coliseum.....	110.000			
Pittsburg....	Univ. de Pittsburg.....	75.000			
Columbia....	Ohio State University....	63.000			
Chicago.....	Universidade de Chicago..	60.000			
Urbana.....	Universidade de Illinois..	60.000			
Chicago.....	Comiskey Park.....	60.000			
Nova York....	Polo Grounds B. B.....	55.000			
Evanston....	Northwestern.....	55.000			
Minneapolis..	Univ. de Minessota.....	55.000			
Notre Dame..	Univ. de Notre Dame....	55.000			
Iowa City....	Universidade de Iowa....	42.200			
Princeton....	Princetown University....	42.000			
Cambridge...	Harward University.....	41.000			
Pittsburg....	Forbes Field.....	41.000			
Boston.....	Braves Field B. B.....	40.000			
Sattle.....	Univ. de Washington....	40.000			
Nova York....	Columbia University.....	35.000			
Syracuse....	Syracuse University.....	35.000			

# ORGANISAÇÃO DE ESTÁDIOS

## CONSTRUÇÃO DE PISTAS

(Continuação)

**Pista de 300 metros** — As menores curvas que se pôde construir são então dois semi-círculos de 30 metros de raio; seu desenvolvimento total é de  $60 \times \pi \approx 188,4$  metros mais ou menos.

Além disso, é indispensável que os corredores disponham, antes da chegada, pelo menos de 50 metros em linha réta para lutas regularmente. Pôde-se admitir que as menores linhas rétas devam ter 55 metros; para as duas linhas rétas  $55 \times 2 = 110$  metros de desenvolvimento.

Em consequência, a menor pista regular que se pôde construir é uma pista de 300 metros (190 metros de curvas mais 110 metros de rétas), (fig. 3).

Para construir uma pista destas dimensões, possuindo os fundos necessários, é suficiente dispor de um terreno retangular tendo 130 metros por 75.

O traçado deve permitir a prática do foot-ball (3.<sup>a</sup> condição a satisfazer).

A pista de 300 metros, com curvas de raio suficientes satisfaz a 2.<sup>a</sup> condição.

Mas o desenvolvimento de suas curvas é muito grande (2/3) do desenvolvimento total.

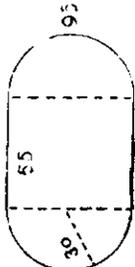


Fig. 3

Além disso é impossível praticar o foot-ball ou o rugby no terreno central. Eles podem ser praticados noutros terrenos, mas é preciso não esquecer que são êles que asseguram as receitas que permitirão conservar e melhorar um estádio.

Quando se pôde construir cercas, gradis ou tribunas, estas acomodações deverão ser dobradas se os esportes coletivos se disputam fóra do estádio de atletismo.

Reunindo-se ao contrario todos os campos necessários á prática de todos os esportes num mesmo terreno, poder-se-á facilmente construir, melhorar e tornar mais confortáveis as instalações reservadas aos assistentes.

Em consequência, a melhor fórmula de pista é aquélla que satisfazendo as condições já estudadas, permite a prática dos esportes coletivos no centro do terreno.

**Pista de 400 metros** — A pista de 300 metros não satisfaz esta última condição. Ora, o desenvolvimento total de uma pista deve ser um multiplo de 100 metros para permitir a marcação prática das cordas, para

facilitar a organização de uma reunião e para cronometrar o tempo intermediario nas corridas classicas.

Convirá a pista de 400 metros?

Para que um campo de foot-ball caiba no centro, devemos antes de mais nada verificar sua largura:

72 metros (70 para o rugby); ajuntemos 6 metros de cada lado para colocação das caixas de saltos e suas pistas; pôde-se deduzir que as duas linhas rétas, deverão estar distantes de  $72 + 12 = 84$  metros.

Se se ligasse por dois semi-círculos de  $84 \div 2 = 42$  metros estas curvas teriam um desenvolvimento de 264 metros mais ou menos. Restaria para as rétas  $400 - 264 = 136$  metros, ou para cada linha réta  $136 \div 2 = 68$  metros.

Esta pista satisfaria a segunda condição (raio da curva).

Não satisfaria no entanto á primeira (2/3) de curvas e 1/3 sómente de rétas).

Ela não satisfaria a 3.<sup>a</sup> porque os angulos do campo de foot-ball chegariam muito proximo da pista, as linhas rétas sendo muito curtas (93 metros) em relação ao comprimento de um campo de foot-ball 105 metros (110 metros para o rugby sem levar em conta o goal que pôde invadir a pista). (Fig. 2).

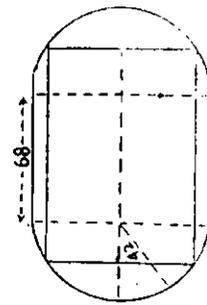


Fig. 2

Examinando-se o croquis acima, nota-se que prolongando-se as linhas rétas e contornando-se os angulos do campo de foot-ball por uma circunferencia de raio mais curto ligando-se á primeira, obtem-se: o alongamento das rétas (primeira condição a satisfazer);

o terreno regulamentar de foot-ball e rugby (3.<sup>a</sup> condição a satisfazer);

É suficiente reduzir êste raio mas nunca abaixo de 30 metros.

Partindo dêstes dados obtem-se a melhor fórmula de pista de 400 metros com o traçado seguinte:

Curvas em asas de cesto com 3 raios;

raio central: 54 metros sobre  $60^\circ$ ;

raios laterais: 30 metros sobre  $60^\circ$  cada um. (Figura 1).

Desenvolvimento total da curva: 119,38;  
das duas curvas: 238,76.

Desenvolvimento das linhas rétas: 400 — 238,76  
= 161,24.

Desenvolvimento de uma linha réta:  $161,24 \div 2 =$   
= 80,62.

Este traçado é excelente e permite aos melhores corredores manter sua velocidade nas curvas especialmente se se eleva a pista ligeiramente em todo o seu contorno (fôrma de bacia) como é recomendado mais longe.

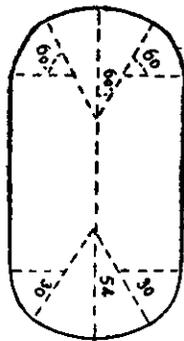


Fig. 1

É necessário um terreno retangular de 160 ms. por 100 (aí compreendidos os desenvolvimentos indispensáveis, mas não incluídas as acomodações reservadas para o público).

Em suma, basta ter 30 metros a mais de comprimento e 25 de largura para passar da pista de 300 ms. á pista de 400. Não se hesita em preferir esta última, sabendo-se as numerosas vantagens que éla proporciona.

**Pista de 500 metros** — A pista de 400 metros é muito boa entretanto o seu traçado impõe ainda  $\frac{3}{5}$  de curvas e  $\frac{2}{5}$  de rétas.

Com a pista de 500 metros pôde-se obter rétas ao menos iguais ás curvas; esta pista será mais rápida e os resultados obtidos superiores sobretudo para as provas de velocidade (20 e 400 metros).

É preciso ainda traçá-la em boas condições.

A pista do estádio de Colombes que pôde ser tomada como modelo é de curvas em asa de cesta de 3 raios: Raio central — 48 metros sobre 50°.

Raios laterais — 36 metros sobre 65° cada um.

Desenvolvimento total de uma curva — 123 ms.

das duas curvas — 246 metros.

Desenvolvimento de uma réta — 127 metros.

das duas rétas — 254 metros.

A pista de Pershing tem curvas muito fáceis pois são constituídas de dois semi-círculos de 55 metros de raio. Mas um traçado deste genero dá um desenvolvimento muito consideravel de curvas (352 metros) em relação ás rétas (148 metros).

**Consequencia para as provas de velocidade puras** — Os 200 metros em Colombes não comportam senão 73 metros em curva (um dispositivo para alargar a pista na saída, permite reduzir ainda as curvas de 30 metros).

Em Pershing, os 200 metros têm 126 metros de curva.

Os 400 metros em Colombes só têm 124 metros de curva.

**Consequencia para as provas de velocidade pura:**

Os 200 metros em Colombes não comportam senão 73 metros em curva (um dispositivo para alargar a pista na saída, permite reduzir ainda as curvas de 30 metros). (Fig. 7).

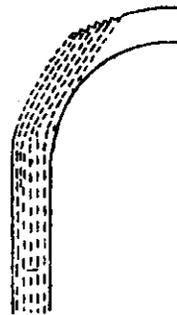


Fig. 7

O traçado da pista de Colombes explica as velocidades aí realizadas e a facilidade com a qual o record mundial de 400 metros foi diversas vezes batido durante os Jogos Olímpicos de 1924.

Entretanto uma pista de 500 metros ocasiona muitos gastos pelo ligeiro beneficio que se obtém. Além disso éla afasta o público do centro de ação sobretudo para os jogos de foot-ball. Só ha interesse em escolher uma pista destas nas grandes cidades onde o público é muito numeroso nas manifestações esportivas.

**Orientação** — O publico se coloca de preferencia ao longo da linha réta sobre a qual são disputadas as corridas de velocidade; ha interesse em que o sol bata nas costas afim de não prejudicar a vista. As reuniões tendo lugar de tarde, de 15 a 18 horas, no momento em que o sol chega para oeste, as linhas rétas devem ser orientadas no sentido Norte-Sul, caso a fôrma do terreno o permita.

# O PRIMEIRO ANO DA CRIANÇA NA ESCOLA E O SEU CRESCIMENTO FÍSICO

(ILIDIO ALCANTARA O. ABADE)

Numa das fases mais acentuadas de crescimento físico é que a criança inicia seu aprendizado primário.

Antigamente, considerava-se a criança como sendo um homunculo, isto é, um homem em miniatura ou em proporções reduzidas.

Pelo contrario, ela constitue um tipo especial, quer quanto á sua natureza física, quer quanto á sua natureza de ordem espiritual.

Tendo-se em vista dois seres humanos diferentes, uma criança e um adulto, na primeira notamos que a cabeça é muito maior em relação ás outras partes do corpo — tronco e membros. O tronco por sua vez é mais comprido que os membros.

A criança não cresce em blóco como o cristal; as diferentes partes do nosso corpo não crescem igualmente, como supunham os filosofos do seculo XVII.

Por esse motivo, o crescimento físico da criança opera-se sempre em sentido de uniformizar o todo, e por isso acelera-se mais nos pontos em que existem deficiencias.

O crescimento do homem, ao contrario, realiza-se em cada órgão, obedecendo mais ou menos a um ritmo. A marcha, porém, é ora acelerada, ora lenta. É sempre maior nas primeiras idades, tornando-se menor nas idades já avançadas. Do nascimento até a idade de um ano o crescimento é rapido.

Segue-se um periodo moroso que precede a outro imediato mais rapido, dos 6 aos 7 anos.

Dos 7 aos 12 anos o crescimento é mais vagaroso, para continuar rapido até aos 15 anos e, com menos rapidez, daí por diante.

Estas são as fases do crescimento que compreendem: a primeira infancia, a segunda infancia, a adolescencia, seguindo-se a puberdade.

Todavia, esses dados variam segundo as raças, sexos, condições sociais, condições físicas, clima.

O que mais nos interessa, porém, é sabermos as relações existentes entre as crises do crescimento e o trabalho mental.

Se o individuo se acha ocupado com um trabalho físico, em que gasta enormes energias, pouco sobra para o trabalho mental, e vice-versa, se o individuo se acha ocupado em grandes trabalhos mentais, pouco sobra para as energias organicas.

Portanto, é grande a influencia do crescimento físico na marcha do desenvolvimento mental ou intelectual das crianças. Durante as principais crises do crescimento físico, as crianças necessitam de grandes reservas de energia organica.

Existe entre o crescimento físico e o desenvolvimento intelectual das crianças uma alternativa: quando a marcha do crescimento físico aumenta, a do crescimento intelectual, diminue e vice-versa.

Nos periodos mais acentuados do crescimento físico, dos 6 aos 7 anos, e dos 12 aos 15 anos, o organismo apêla para todas as energias e consome grande soma de forças vitais. O desenvolvimento intelectual, por sua vez, exige esforço não pequeno, havendo consumo sensível de energias.

Não podendo a natureza acudir ás duas necessidades ao mesmo tempo, torna-se forçoso que uma delas dê lugar á outra. Daí a razão porque, quando o intellecto se desenvolve, o físico se mostra um tanto estacionario, e quando o físico está em pleno crescimento, o intellecto paralisa sua marcha.

Nêstes periodos de maior crescimento físico, nêstes periodos em que os cuidados devem-se multiplicar, é que as crianças começam os dois grandes periodos: escola primaria e os preparatorios.

É a ocasião em que ela vai mudar de regimen, fica prêsã, passa a um meio diferente, inicia seus es-

"Il faut donc tâcher de rendre la moins coercitive possible cette première année de l'école. CLAPARÉDE.

tudos fazendo muitas applicações intellectuais e gastando consequentemente energias que lhes vão fazer falta. Tudo isso acarreta o prejuizo da saúde corporal da criança, com prejuizo em consequencia, da saúde psíquica. Daí, êstes atritos entre o físico e psíquico devido, unicamente, ao uso demasiado de energias, sobrevindo então a "surmenage", se não advierem ainda perturbações mais terríveis.

As crianças nestas fases mostram-se raquiticas, com uma certa pobreza organica. É necessario, então, que os professores evitem as demasias na exigencia da produção mental dos pequeninos.

Nas crises mais acentuadas do crescimento físico, certas crianças tornam-se desatentas, vadias, irritadas, sendo necessaria toda tolerancia dos mestres.

Não pôde, pois, um sistema educativo integral desconhecer as leis gerais do crescimento.

É preciso, pois, como diz o Dr. CLAPARÉDE: "Tratar de tomar o menos coercitivo possivel êste primeiro ano da escola".

É preciso que a escola, nas suas práticas e exigencias de todos os dias, não sobrecarregue as crianças, não as prejudique mais, porque então seria somar uma fadiga a outra fadiga.

É necessario que a escola seja tolerante.

Como deverá proceder o educador, afim de não prejudicar os pequeninos?

Adaptando o trabalho do desenvolvimento mental das crianças ao seu estado fisiologico.

Não há obra educativa, quando a educação tem por base as disposições naturais do educando e sim quando esta obra se adapta bem ás condições psicofisiologicas da criança. É fazer que o ensino seja apropriado a quem se educa.

A escola é que se deve adaptar á criança e não a criança á escola.

O objêto da escola não é o aluno, é a criança.

O mestre deve considerar a criança fóra e dentro do meio escolar.

A melhor ocasião para se estudarem as inclinações, as tendencias, e os habitos da criança, é quando ela está livre. É nos jogos que ela apresenta suas tendencias naturais.

O bom educador deverá conhecer até as condições dos ascendentes do educando.

É impossivel impôr simultaneamente á classe os mesmos deveres e as mesmas lições.

Assim praticando, o educador poderá fazer uma adaptação perfeita. Mas esta adaptação educativa não depende exclusivamente do professor. É de acôrdo com a adaptação escolar que a adaptação educativa se realiza.

## A ESCOLA MODERNA SATISFAZ ESTAS CONDIÇÕES?

Infelizmente, hoje, em muitas escolas estas práticas ainda não são atendidas.

Ha escolas onde os professores sobrecarregam as crianças de trabalhos mentais, onde se deixam crianças sem recreio, onde se toma a merenda dos pequenos, afim de castigá-los por qualquer falta cometida no decorrer das lições e não raro praticam o grande crime de punirem crianças com pancadas.

A tais educadores ficaria melhor que, ao em vez de titulos de professores, que tão belas qualidades encerram, usassem o de feitores, amestradores ou qualquer outro que esteja de acôrdo com tais perversidades. É preciso que se note, que tais defeitos e falhas não são de autoria da escola, mas sim de certas organizações escolares.

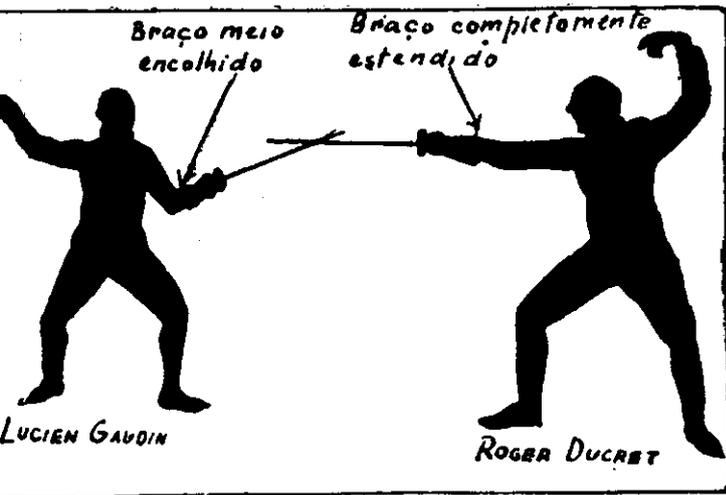


Fig. 1 — Duas guardas bem diferentes.

# OLHO DO ESGRIMA DE FLORETE

Pelo Cap. HORACIO SANTOS

Os antigos professores de esgrima eram um tanto rígidos na aplicação das suas lições de "plastron", causando com isso serios atritos com seus discipulos. O motivo principal desses atritos consistia no fato do mestre tirar completamente a iniciativa do aluno, obrigando-o a executar um trabalho devéras fatigante e que, em absoluto, não correspondia á realidade dos assaltos. Dessa luta surgiu então, a esgrima moderna, com métodos e processos novos que vieram abalar sériamente a corrente antiga por eles chamada "classica". Como tudo que é revolucionario, no prin-

esgrima. Para um Lucien Gaudin, famoso campeão de florête extra-classe, que adota a guarda com a mão apoiada sobre a côxa e arma com a ponta quasi no

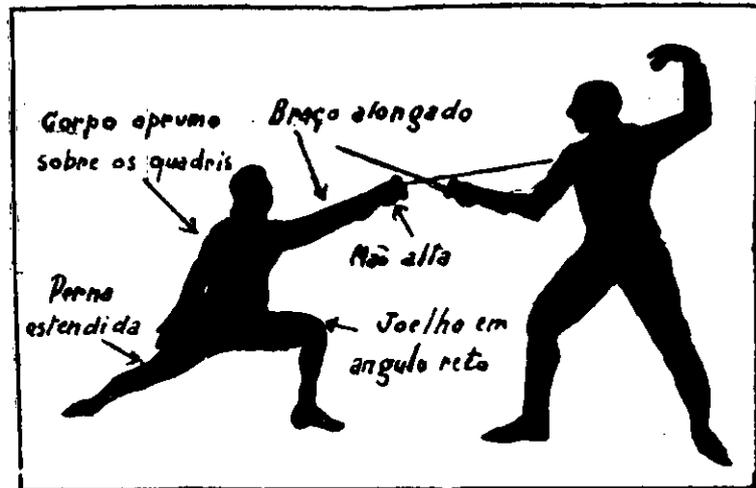


Fig. 2 — Bem a fundo. O atrador não perde o equilibrio.

cipio é mal interpretado, começaram os exageros e fatalmente o descredito dominou a nova Escola.

Mas o que não resta duvida é que ambas as correntes deviam ceder um pouco. Nem classico absoluto, nem o ridiculo dos "modernistas" que supõem fazer

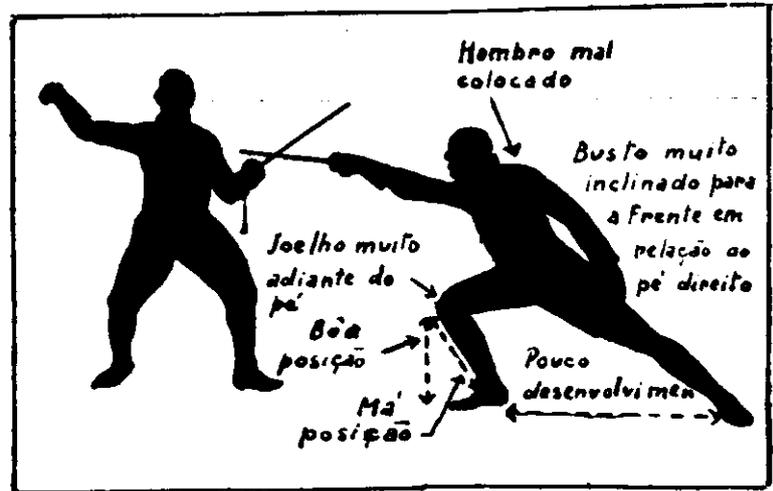


Fig. 3 — Má a fundo.

chão, ou um Roger Ducret, campeão mundial de espada que atravessou incolume varios campeonatos segurando a arma pela extremidade do punho — deve haver tolerancia porque têm eles de fato, credenciais de "azes" do nobre esporte. Mas para os que não

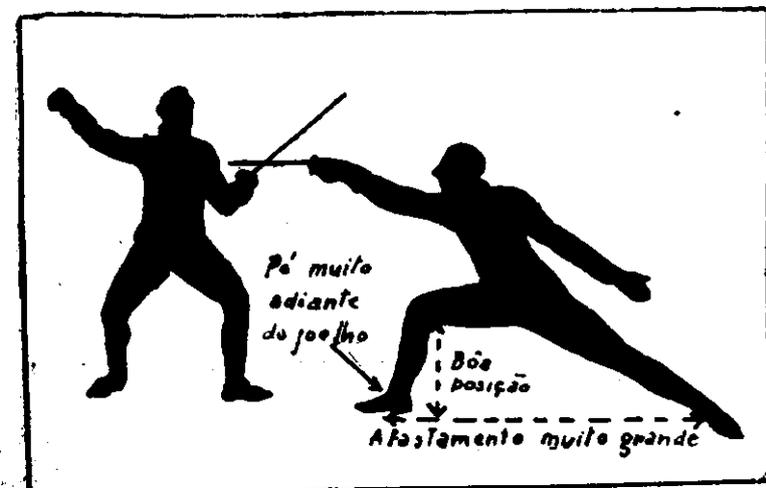




Fig. 6 — Parada de quarta longa.

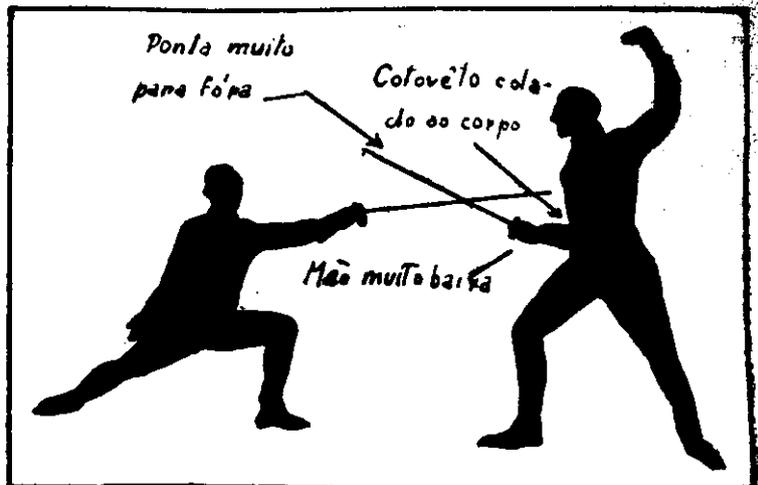


Fig. 7 — Parada de quarta insuficiente (fraca).

possuem essas credenciais — um Não com N maiúsculo. Ao contrario: tem que aprender e trabalhar em boa técnica, para conseguir o bom mecanismo e automatismo tão exigidos da "arte de tocar sem ser tocado".

O objetivo do presente artigo é não só mostrar até onde vão as fronteiras da tolerancia, como pôr em evidencia o A B C da esgrima.

Examinemos então as ilustrações destas paginas.

certamente, a extensão completa do 'braço armado no seu desenvolvimento a fundo ou o mesmo, sem ele, que é o caso dos ataques efetuados em marcha.

Outra ação que é bastante elementar: a independencia dos movimentos de braço com o corpo. Fixemos atenção no atirador da esquerda (fig. 2). E' perfeito o seu a fundo. O mesmo não acontece com o atirador da direita da fig. 3 ou da fig. 4 com os seus "desenvolvimentos" exagerados ou incompletos.

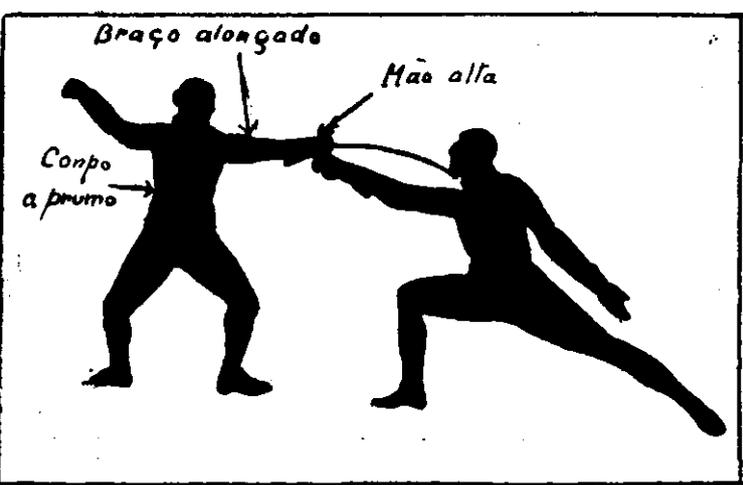


Fig. 8 — Boa resposta.

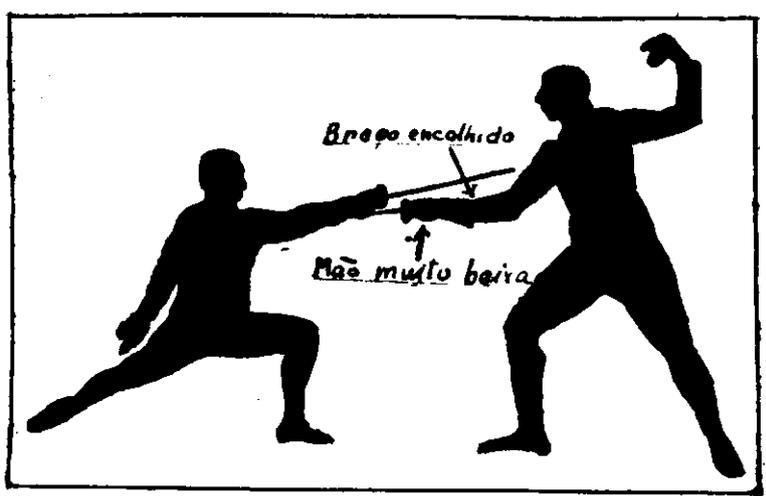


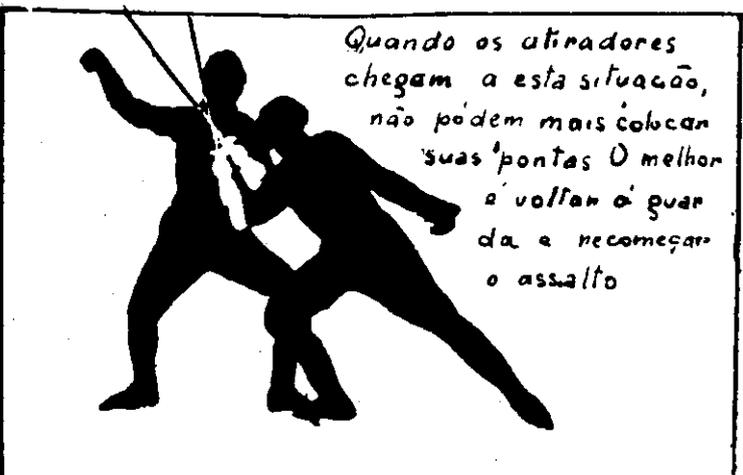
Fig. 9 — Má resposta, que permite uma "remise" do adversario.

Fig. 1 — A guarda do atirador da esquerda. Braço meio encolhido. O da direita o contrario — braço completamente estendido. Com quem está a razão? Não se precisa ser grande técnico para dar esta resposta: ambos têm razão, mórmente sabendo-se que a silhueta do canhoto representa Lucien Gaudin e o da direita Roger Ducret ha pouco citados.

Uma cousa porém, torna-se indispensavel e já constitue doutrina firmada em esgrima. E' a cobertura do atirador na linha que ataca, o que exige

Vejamos agora as paradas. Elas tanto pôdem ser curtas (fig. 5) como longas (fig. 6). E' indiferente. O principal é que ela seja feita com "autoridade" isto é, com dominio sobre o ferro do adversario e não com "insuficiencia" ou fraca como se vê na fig. 7. A parada curta é melhor quando se quer dar uma resposta certa, pois a sua execucao é feita sobre final do ataque e neste caso, para ser perfeita, exige que ela seja efetuada sómente com o braço, sem participacao do corpo, que

(Conclui na pag. 34)



# A B C da Esgrima de Florete

*(Continuação da pag. 19)*

deve conservar-se imóvel, aprumo, como mostra a fig. 8, diferente da fig. 9, em que o atirador da direita pára mal, permitindo uma "remise" do adversario, antes que êle atinja o seu objetivo que é o peito do seu antagonista. Quando se chega ao corpo a corpo (fig. 10), o melhor é fazer alto e voltar á posição de guarda, devido á quasi impossibilidade de decidir o ataque. Mas nada impede, entretanto, que se faça bôa esgrima (fig. 11), por exemplo, onde os atiradores, como estamos vendo, manejam com segurança suas armas, isto principalmente devido ás vantagens colhidas com os principios de independencia das ações de mão com as do resto do corpo.

# NATAÇÃO

## Os dez melhores resultados do mundo, em 1932

São os seguintes os dez melhores resultados do mundo, nas diversas provas de natação, em 1932:

100 metros, nado livre: **Myasaki**, Japão — 58''; **Barandy**, Hungria — 58'' 2/5; **Kawaishi**, Japão — 58'' 3/5; **Schwartz**, Estados Unidos — 58'' 4/5; **Kalili**, Estados Unidos — 58'' 4/5; **Yusa**, Japão — 58'' 4/5; **Takahashi**, Japão — 59'' 1/5; **Thomson**, E. Unidos — 59'' 3/10; **Spence**, E. Unidos — 59'' 3/10; **Scckely**, Hungria — 59'' 2/5.

Récorde mundial — **J. Weissmuller** — E. Unidos — 57'' 2/5.

400 metros, nado livre: **Crabbe**, Estados Unidos — 4' 48'' 2/5; **Taris**, França — 4' 48'' 5/10; **Oyodota**, Japão — 4' 50'' 2/5; **Gilhula**, E. Unidos — 4' 53'' 2/5; **Charlton**, Australia — 4' 55'' 2/5; **Deiters**, Alemanha — 4' 55'' 3/5; **Sugimoto**, Japão — 4' 56'' 1/10; **Takamura**, Japão — 4' 57''; **Ryan**, Australia — 4' 57''.

Récorde mundial — **J. Taris** — França — 4' 47''.

1.500 metros, nado livre: **Kitamura**, Japão — 19' 12'' 2/5; **Makino**, Japão — 19' 14'' 1/10; **Christy**, E. Unidos — 19' 39'' 5/10; **Crabbe**, E. Unidos — 19' 42'' 1/5; **Ryan**, Australia — 19' 45'' 1/10; **Flanagan**, E. Unidos

— 19' 53'' 1/10; **Ishiarada**, Japão — 19' 57'' 3/5; **Taris**, França — 19' 59''; **Costoli**, Italia — 20' 1'' 3/10; **Charlton**, Australia — 20' 3'' 7/10.

Récorde mundial — **Arne Borg** — Suecia — 19' 7'' 1/5.

100 metros, de costas: **Kiyokawa**, Japão — 1' 8'' 3/5; **Kuppers**, Alemanha — 1' 1'' 2/5; **Irye**, Japão — 1' 9'' 2/5; **Zehr**, E. Unidos — 1' 9'' 9/10; **Kawatsu**, Japão — 1' 10''; **Kerber**, E. Unidos — 1' 11'' 1/5; **Karlson**, Noruega — 1' 11'' 2/5; **Chalmers**, E. Unidos — 1' 11'' 3/5; **Suzuki**, Japão — 1' 11'' 3/5; **Lundahl**, Suecia — 1' 11'' 4/5.

Récorde mundial — **Kojac** — E. Unidos — 1' 8'' 1/5.

200 metros, braçada classica: **Spence**, E. Unidos — 2' 44'' 3/5; **Cartonnet**, França — 2' 44'' 3/5; **Koike**, Japão — 2' 44'' 9/10; **Schgartz**, Alemanha — 2' 45'' 1/5; **Tsuruta**, Japão — 2' 45'' 2/5; **Sietas**, Alemanha — 2' 46'' 5/10; **Ildefonso**, Filipinas — 2' 47'' 1/10; **Wittenberg**, Alemanha — 2' 49'' 1/5; **Schoebel**, França — 2' 49'' 1/5; **Adjaluddin**, Filipinas — 2' 49'' 1/5.

Récorde mundial — **Spence** — Estados Unidos — 2' 44'' 3/5.

# Natação

Pelo 1.º Tenente Raimundo Simas de Mendonça

(CONTINUAÇÃO)

## EXERCÍCIOS CONVENIENTES A CADA GRUPO

Tradicionalmente o ensino da natação começa pelo *á la brasse*. No entanto, uma forte corrente é simpática á aprendizagem directa do *crawl*, julgado hoje, o mais natural e o mais facil.

Sou partidario desta opinião, pois julgo, pelas observações feitas, este nado mais natural.

Um instrutor capaz decidirá iniciar o ensino por um por outro nado, fazendo as necessarias perguntas na lista dos exercicios que se segue:

1.º — **Não nadadores** — Ideia diretriz — Dar confiança.

### a) exercicios em sêco:

— estudo da posição do corpo no deslizar e no flutuar;

— respiração dentro d'água;

— estudo do *crawl* ou do *á la brasse* (movimentos de braços, movimentos de pernas, movimentos dos braços combinados com a respiração).

### b) exercicios dentro d'água:

— imersão progressiva, flutuar;

— jogos;

— imergir a cabeça, abrir os olhos;

— procura de objetos a pouca profundidade;

— deslizar;

— estudo do *crawl* ou do *á la brasse*:

movimento dos braços, pés no fundo, movimento das pernas, com apóio das mãos, movimentos combinados dos braços e pernas. (Deslizando).

2.º — **Iniciantes** — Ideia diretriz: Ensinar o nado (*crawl* e *á la brasse*):

### a) exercicio em sêco:

— posição do corpo no deslizar, estudo do *crawl* ou do *á la brasse*, movimento de braços, movimento de pernas, movimentos de braços, pernas e respiração.

### b) exercicios dentro d'água:

— deslizar;

— procura de objetos a profundidade crescente (até o peito);

— estudo do *crawl* ou do *á la brasse*, aperfeiçoamento dos movimentos simples.

— movimentos combinados;

— percurso a distancia crescente (até 20 metros);

— jogos.

1.º — **Nadadores** — Ideia diretriz: proporcionar a segurança pessoal. (Nado de frente, costas, mergulhos).

### a) exercicios em sêco:

— aperfeiçoamento dos movimentos de *crawl* ou *á la brasse*;

— estudo do nado de costas (deslizar, movimentos de braços, movimentos de pernas);

— exercicios educativos preparando para o mergulho (iniciantes).

### b) dentro d'água:

— mergulho simples (de joelhos, em pé);

— deslizar em distancias crescentes;

— prática do deslizar de costas;

— procura de objetos, profundidade crescente;

— aperfeiçoamento do *crawl* ou *á la brasse*, percurso com o minimo de braçadas;

— percorrer distancias crescentes (até 50 metros).

— estudo do nado de costas, deslizar de costas, (movimento de pernas e movimento de braços; movimentos combinados);

— passar do nado de frente para o de costas e reciprocamente;

— jogos.

4.º — **Bons nadadores** — Ideia diretriz: aperfeiçoamento, tendo em vista o salvamento e a natação esportiva.

### a) exercicios em sêco:

— educativos preparando o mergulho;

— indicações sôbre o papel das mãos, no governo em baixo d'água;

— aperfeiçoamento dos movimentos do nado de costas: movimento dos braços;

— prise de salvamento;

— cuidados dispensados aos afogados;

— estudo do *á la brasse* ou do *crawl* (movimento dos braços, movimento das pernas, movimento combinados, respiração).

### b) dentro d'água:

**Natação utilitaria** — Mergulhos simples, quedas n'água, voluntarias e por balanceamento.

— nadar de bruços, de costas e de frente, só com as pernas ou só com os braços;

— procura de objetos no fundo d'água: mergulhando da borda e partindo da superfície.

— ajuda ao nadador fatigado;

— percursos em baixo d'água: partindo da borda e da superfície.

**Natação esportiva** — Mergulho corrêto em profundidade:

— mergulho de partida;

— deslizar partindo do bordo;

— deslizar tomando impulso numa parede vertical;

— **à la brasse** — estudo do **à la brasse** — movimentos de pernas, movimentos de braços, com apoio dos pés, movimentos das pernas com apoio dos braços, movimentos combinados de pernas e braços.

**O'timos nadadores** — Ideia diretriz: fazer salvadores e orientá-los na natação esportiva:

— programa igual ao dos bons nadadores, aumentando a dificuldade. E mais: natação utilitaria:

— procura de objetos, aumentando a profundidade até 3 metros;

— estudo dos salvamentos: na superfície e imerso:

— mergulho de altura crescente até 3 metros.

**Natação esportiva:**

— estudo do nado de costas crawlado: em sêco: movimentos de braços e pernas;

**na agua:** movimentos de braços, de pernas, combinado de braços e pernas.

— estudo das viradas; mergulhos variados; manejo da bola de **water-polo**

**Salvadores** — Ideia diretriz: preparar para os salvamentos difíceis e para a natação esportiva.

Programa igual ao dos bons nadadores com dificuldade crescente.

E mais: **natação utilitaria:**

— mergulho de altura crescente até 5 metros;

— procura de objetos no fundo até 5 metros;

— livrar-se das prises de um afogado.

Percurso em baixo d'água até 25 metros:

— estudo dos salvamentos difíceis.

**Natação esportiva:** viradas e partidas nos três nados:

— mergulhos;

— **water-polo** — passes e shoots

**Nadadores de elite** — (nadadores esportivos). Ideia diretriz: aperfeiçoamento geral, depois especialização, tendo em vista as competições esportivas.

a) aperfeiçoamento geral. Na prática do salvamento, o estilo dos nadadores esportivos (**crawl**, **à la brasse**, e nado de costas crawlado).

— mergulho;

— **water-polo**;

b) especialização (numa das partes acima).

# JOGOS

Lagrange, em sua notavel obra "O exercicio entre as crianças e os jovens", analisou, com muita exatidão e profundamente, o valor dos jogos sob o ponto de vista higienico e educativo.

"O jogo, diz elle, é a regulamentação mais ou menos metódica, dos movimentos instintivos, que todo sêr vivo é levado a fazer espontaneamente, quando impulsionado pela necessidade de exercicio". Sendo o jogo um movimento instintivo, vejamos o seu desenvolvimento através das diversas fases da vida, afim de podermos fazer uma verdadeira adaptação dos jogos ao interesse despertado pelas crianças nos vários periodos.

Parece existir uma grande diferença no aparecimento dos atos instintivos nos animais inferiores, como os insêtos, onde, desde o começo, êles surgem inteira ou quasi inteiramente prontos, — e seu surgimento nos animais superiores, onde êles só gradualmente se vão aperfeiçoando. Nêstes, o que predomina, são antes, predisposições ou capacidades, muito mais extensas que os atos instintivos, as quais se realizam mediante a ação da experiencia individual e de imitação dos pais.

O homem nasce quasi desprovido de atividade instintiva. A evolução dessa atividade se faz nêle da mesma maneira que nos outros animais vertebrados, isto é, segundo uma ordem de manifestações progressivas que surgem em épocas diferentes e bem determinadas durante o longo periodo de sua infancia.

O fenomeno reflexo do grito, provocado pela entrada de ar frio nos pulmões, é o primeiro ato por meio do qual se revela a vida de relação da criança, ao entrar em cortáto com o mundo; momentos depois de ter vindo á luz, ela sabe sugar o seio materno e deglutir o leite que aquêle lhe fornece.

Durante seus primeiros dias, a criança dorme quasi ininterruptamente e só desperta, via de regra, para manifestar por meio de grito sua necessidade de alimento. Si está acordada, executa com os olhos, com os musculos da face, com os braços, com as pernas, com os dedos, com os artelhos, movimentos desconexos e sem objetivo; algumas vezes boceja, tesse ou espirra.

O frio, o calor, as picadas que lhe são feitas na pele provocam, da parte do recém-nascido, além do grito, movimentos incertos. A's excitações do olfato e do paladar, êle reáge precocemente: repele o seio materno quando algum cheiro penetrante é deposto sobre êste; as soluções assucaradas ou muito amargas, introduzidas em sua boca, provocam movimentos mimicos, exátamente analogos aos dos adultos, quando percebem um gosto agradável ou desagradável.

Na ocasião do nascimento, a criança não reáge a nenhum som, mas, bem depressa, no decurso de algumas horas — do segundo dia o mais tardar — estremece de um modo típico, quando algum ruído é provocado em suas proximidades. Quanto á vista, o recém-nascido não parece distinguir nem as fórmãs, nem as côres.

Outras manifestações da vida de relação, só depois

de decorridas algumas semanas de existencia, começam a se revelar, surgindo paulatinamente discriminadas por fases perfeitamente separadas. Todas as mães sabem notar, com grande alvoroço, a época em que o bebê começa a fixar a vista, a sorrir, a segurar os objéto, a conhecer a mamadeira, a sentar-se, a ficar de pé, a andar, a falar e a pensar.

Na 5.<sup>a</sup> semana de existencia, a criança mira fixamente os objéto luminosos; na 8.<sup>a</sup>, acompanha-os com os olhos em seus movimentos e, si ouve algum ruído, volta a cabeça para o lado de onde êle veio. A partir do 3.<sup>o</sup> mês, seus movimentos começam a coordenar-se. Aos 6 meses, começa a brincar com as mãos e já é capaz de segurar os objéto. Aos 7 ou 8 meses, começa a imitar os gestos que vê ou os sons que ouve; é capaz de se sentar e, assim, pôde melhor observar o que se passa ao seu redor. Aos 12 meses, segura e assinala os objéto, retendo-os firmemente em suas mãosinhas, mantém-se sentado sem necessidade de apóio, move coordenadamente a cabeça para os lados, retira da boca a mamadeira vazia, reconhece as pessoas com quem está habituada a tratar e extranha as desconhecidas, exprime sua alegria com risos e exclamações, sua dôr pelo choro e pelos gritos, seu assombro e seu interesse por meio de movimentos mimicos.

Os atos instintivos são atos herecitarios, que não resultam, pois, nem da instrução, nem do aprendizado; desde a primeira vez que se manifestam, o animal sabe executá-los com segurança e sem hesitações. Como acabamos de vêr, o desenvolvimento a atividade instintiva da criança se faz, pois, passando por um certo número de fases que se sucedem numa ordem mais ou menos regular. Em cada uma dessas fases, essa atividade se exerce em torno de determinados objetivos. A criança parece escolher, dentre a infinita variedade de estímulos que a todo instante lhe chegam do mundo exterior, aquêles que lhe sejam mais apropriados e mais convenientes á sua evolução. Essa aparente escolha que a criança faz, ou essa necessidade que ela sente por um determinado estímulo num momento dado de sua vida, constitue aquilo que se pôde chamar "seu interesse".

"Para brincar e para imitar", diz Cleparède é que serve a infancia. Duas grandes atividades capitais dominam, de perto, todo o grande periodo da infancia do homem e se estendem até a idade adulta: o jogo e a imitação. A' custa dêstes dois instrumentos, é que principalmente se faz o desenvolvimento corporal e mental da criança. O ato instintivo do jogo e do brinquedo provém da necessidade imperiosa de agitação que leva a criança a exercer por todos os meios essa atividade. No jogo a criança encontra o principal aparelhamento por meio do qual ela pôde satisfazer completamente os interesses que a solicitam nas diferentes fases de sua vida. Não é só a criança; quasi todos os animais vertebrados, como entre outros, muito bem mostram os cães, os gatos e macacos, se entregam, comevidente prazer, á atividade do brinquedo. Os desportos, as danças, as diversões de toda sorte a

que o homem adulto se dedica com tanto ardor, demonstram também, de modo iniludível, a função que a mencionada atividade representa em sua vida.

Aos 6 meses de idade, começa a criança a brincar. Primeiro é o brinquedo com os próprios membros, a custa do qual ela aprende a coordenar os movimentos. Em seguida, são os jogos por meios dos quais ela exercita os órgãos dos sentidos, divertindo-se em apalpar os mais diferentes objetos, em percuti-los para ouvir os sons que produzem, etc. Trabalha com seus músculos grandes, empregando com torpeza os músculos acessórios ou pequenos. Dos 3 aos 6 anos, o menino realiza atividades com as grandes massas musculares, utilizando também os membros inferiores e superiores que vão crescendo com celeridade. Sente especial predileção pelos brinquedos de fição e a sua imaginação surge e se expande vigorosamente: assim um toco de pau pôde representar para ele as mais diferentes cousas; o cabo de vassoura pôde ser tomado como um cavalo ou como uma locomotiva, a cadeira invertida faz as vezes de automovel e a boneca merece trato e carinho como se fosse realmente uma criança. Quantos meninos, com grande assombro de seus pais, desprezam o mais perfeito e custoso automovel de brinquedo, pelo que ele construiu com um caixão de querosene e uma rodas de madeira. Até os 9 anos, aos meninos agrada praticar os jogos tradicionais, tais como a mancha, brinquedo de esconder, os jogos de adivinhação. Ha grande atividade dos membros inferiores, os quais nesta época crescem com marcada aceleração. Até os 12 anos, os meninos desejam praticar atividades de destreza, em competições, com alguma cooperação, corrida, saltos, etc. Nesta época é que se ouvem os meninos dizerem frequentemente: "ah! que eu corro mais que tu!", "ah! que eu salto mais que tu!", "ah! que eu jogo uma pedra mais longe que tu!", etc. Depois dos 12 anos os meninos praticam jogos que requerem atividades físicas, jogos de cooperação, de equipes, etc.

A respeito dêsse interesse, se pôde dizer que se manifesta nos meninos de uma certa idade, seguindo uma marcha ascendente até alcançar um maximo e depois um declínio, ou melhor até ser substituído por outros desejos relativos às diferentes época. A sequencia de manifestação dêstes desejos é idêntica á ordem em que a raça humana os adquiriu.

A psicologia demonstra com efeito, a consideravel importancia do jôgo, do brinquedo, na vida da criança. Ela nos ensina que o jôgo preenche no espirito infantil, a função que no adulto, se deve habitualmente ao trabalho. As noções de obrigação moral, de dever, de necessidade social, de necessidade material, que não existem na criança, estão nelas substituidas pela função do jôgo. Do instinto de brincar é que a criança extrai as energias que o instinto de conservação social oferece ao adulto. Ao colocar o amor ao jôgo ou a tendência ao jôgo, na alma da criança, a natureza a armou admiravelmente contra sua propria incapacidade de interessar-se pelas realidades da vida.

A natureza nos mostra que, para chegar a um certo gráu de desenvolvimento, o organismo deve passar previamente por **estádios** que parecem contraditórios; tais **estádios** são indefensáveis porém. Assim, para que uma criança chegue ao gráu de desenvolvimento em que possa mastigar carne, é necessario que passe pelo **estádio** de alimentar-se exclusivamente com leite. Se começarmos por dar carne á criança, desde seu nascimento, sob o pretexto de que é necessario educá-la para a mastigação, imediatamente aparecerão nela manifestações patológicas que poderã causar-lhe a morte, muito antes de que saíam os dentes. Do mesmo modo, é engatinhando que a criança se prepara para andar. Quando se pretende

saltar esta fase, ensaiando e bêbê a andar antes da hora, o resultado é contraproducente: deformam-se as pernas da criança e perde-se o tempo.

Não será nenhum absurdo pois, imaginar que o jôgo possa ser uma etapa indispensavel para apuração do interesse pelo trabalho. É a observação demonstra que o é, efetivamente. Não ha, ademais, nenhuma opposição radical entre o jôgo e o trabalho, como supõe a pedagogia tradicional. Essa opposição era professada entre os romanos, povo sério, sem dúvida, mas brutal e grosseiro em seus jogos, como rígido e inflexível na prática do dever. De um lado coação violenta; do outro, relaxamento sem freios. Deve ser esse o ideal da vida humana? Os gregos não concebiam dêsse modo nem o jôgo nem o trabalho. Para eles, os jogos eram nobres e regulados, e o trabalho conservava a graça e facilidade.

Notemos, de passagem, que a palavra *Stoie*, de onde tirámos nós a palavra escola, significava ocio, para os gregos. E, ainda para os latinos, "ludus" designava tanto jôgo, brinquedo, como escola; o "ludi magister", o mestre do jôgo, era o mestre da escola.

Foi sob a influencia de um cristianismo mal compreendido, que condenava toda a alegria como vicio, que começou a depreciar-se a noção de jôgo, oposta depois pouco a pouco, á de trabalho.

Em geral, o jôgo tem uma influencia bastante acentuada no desenvolvimento físico, mental e moral do menino, e particularmente os jogos de equipe, os mais complicados e organizados, cuja prática se inicia em um dos periodos mais importantes da vida do menino, como é o da puberdade. Neste se produzem trocas estruturais, funcionais e psíquicas, que têm uma decisiva influencia na formação e orientação do homem e da mulher, no futuro. Os jogos de equipes sintetizam todas as vantagens e os beneficios que o homem pôde receber com a prática dos jogos. Os beneficios físicos são numerosos, pois os jogos são os principais agentes para que o individuo possa obter uma saúde perfeita. O jôgo é uma atividade natural, pois exige movimentos baseados em antigas coordenações neuromusculares da raça humana, cuja expressão favorece o desenvolvimento físico e organico de uma forma natural, agradável e alegre. O jôgo prepara o organismo para produzir um rendimento maior com menor dispendio energético. Proporciona a quem o pratica, força, velocidade, agilidade e resistencia, qualidades tão necessarias em qualquer atividade humana. O jôgo produz beleza corporal, porque é um exercicio natural, livre e equilibrado que, como consequencia, desenvolve o corpo como a natureza o deseja, em forma simétrica, esbelta e vivaz. Sabemos que a atividade muscular tem uma participação importante no desenvolvimento mental. O menino — como disse Taylor — desenvolve seu cerebro por meio do exercicio físico, da mesma forma que pelo trabalho intelectual. O jôgo é essencialmente atividade muscular e portanto desempenha uma função fundamental no desenvolvimento da mente. Ninguém põe em dúvida o grande valor do jôgo como elemento fundamental na formação do caráter. Este está baseado nos instintos e nas emoções. A conduta do homem depende dos seus sentimentos, mais que de seus pensamentos e é assim que seus desejos e emoções têm uma influencia poderosa na realização dos seus atos. Como os instintos e as emoções mais importantes exigem para sua completa expressão, a atividade muscular, é evidente que o jôgo deve ser um fator de alto valor na formação do caráter. Os rasgos e qualidades dêste podem grupar-se em 3 divisões, segundo a ordem de desenvolvimento do menino. As **qualidades individualistas**, isto é, aquelas pertencentes á conduta pessoal independente. Entre estas se podem citar as se-

guintes: a coragem, a perseverança, a determinação, a confiança em si mesmo, a persistencia, a agressividade (no sentido de ação imediata á decisão), o dinamismo, a ambição (desejo de melhorar e progredir), o entusiasmo, etc. Em segundo lugar mencionam-se as **qualidades sociais**, tais como: a simpatia, o altruismo, a amizade, a gentileza, a justiça, a honestidade, o respeito, a generosidade, a cortezia, a tolerancia, a sociabilidade, etc. Finalmente as **qualidades cívicas** que compreendem as necessarias para formar parte da sociedade e suas organizações. Entre estas qualidades, poderiam citar-se as seguintes: a lealdade, a cooperação, a liberdade, a obediencia, a moralidade, o otimismo, etc.

O campo de jôgo é uma escola onde se cultiva o caráter. Isto não quer significar que só por si seja suficiente a prática do basquetebol, do futebol, e de qualquer jôgo para cultivar estas qualidades. Não. A obra principal, a responsabilidade total, corresponde ao mestre ou ao diretor de jogos. Este é quem deve modelar o caráter dos meninos, pois o campo de jogos o oferece a oportunidade para praticar êsses ensinamentos no ambiente mais propicio, na forma mais natural e nos momentos em que ela pôde ser mais eficaz, chegando mais ao intimo do menino. Este quando joga, deixa de lado essa capa de verniz social, adquirindo nas aulas de ética e moral que se ditam nas escolas, e se manifesta tal como é, isto é, demonstra sua verdadeira personalidade. Um menino que é desleal, que é grossiero, que é rude, etc.,

porá em evidencia todas estas más qualidades quando estiver entregue aos jogos. Eis aí a oportunidade da intervenção do mestre para reprimir essas qualidades e evidenciar as boas. Assim como é certo que o jôgo, sob a direção ou contrôle de uma pessoa competente, pôde ser considerado como um fator evidentemente eficaz para ministrar aos meninos êsses bons ensinamentos, não é menos certo que, praticado sem direção, os resultados podem ser completamente opostos. O espirito de solidariedade e cooperação, a coragem, o reconhecimento de um capitão ou chefe, são tão necessarios para organizar uma quadrilha de ladrões ou assaltantes, como para uma obra honesta e altruistica.

*Ignacio Roblin*  
Cap.

#### BIBLIOGRAFIA

- Vida e Educação — John Dewey.  
 Psicologia Aplicada á Educação — Dr. Lago Pimentel.  
 Educação Física da Republica Oriental do Uruguai — Julio Rodriguez.

# FICHAS PARA CRIANÇAS

**DR. SETTE RAMALHO**

A organização de uma ficha para crianças não é materia facil, sendo preciso atender, no caso da Educação Física, além de uma situação até certo ponto assimilavel á do adulto, aquela muito especial creada pela observação do fenomeno do crescimento. Ora, êste é tão complexo que dificil seria afirmarmos que uma dada ficha contém todos os elementos necessários.

Entretanto chegámos a organizar dois modelos: — o primeiro já contendo um número consideravel de medidas todas elas importantes para a análise atenta do crescimento, ao lado de elementos que seriam úteis para a aplicação de exercicios especiais; o segundo procurando reduzir a um minimo possível êste elementos, de maneira a poder atender ás necessidades de uma escola ou associação dispondo de pouco tempo e poucos recursos.

De qualquer dos dois modelos poderemos vir a colher dados capazes de serem utilizados para a constituição de tabelas e quadros que viessem a servir de base a estudos antropologicos da criança no Brasil. iniciados, é bem de verdade, mas muito deficientes no número de seus elementos.

Muitos hão de extranhar o número um tanto grande de medidas colhidas no primeiro modelo, con-

siderando-o por isso inexequivel. A prática nos mostra, porém que, apesar de todos êstes elementos, com um serviço bem distribuido, poderíamos realizar cerca de trinta medições completas por hora, o que daria com um trabalho diario de três horas cerca de 100 crianças completamente medidas.

O segundo modelo é ficha rapidissima; bem distribuida poderia fornecer três a quatro vezes mais mensurandos por hora.

Com esta apresentação de fichas porém não consideramos dada a última palavra no assunto; pelo contrario achamos que êle apenas se inicia, ficando a questão aberta para os estudiosos; nós proprios iremos, á medida que a prática nos indicar, introduzindo dados novos ou suprimindo elementos desnecessarios.

O que a fica é apenas um ponto de partida, contendo elementos que aquêles que se preocupam com a biometria durante o fenomeno do crescimento, notadamente Godin, consideram indispensaveis a uma boa interpretação do mesmo. Aproveitamos a oportunidade para chamarmos a atenção para um fato que se passa entre os antropologistas e biometristas em geral: É a preocupação quasi exclusiva de obtenção de **médias**, deixando de parte uma observação

que a nosso vêr tem mais importancia que as proprias médias: **a pesquisa dos elementos extremos compatíveis com o desenvolvimento normal em cada idade.**

Não deixa de ser absurdo o querermos que todas as crianças de uma mesma idade, para serem consideradas bem desenvolvidas tomem como padrão as que se apresentam com as características encontradas nas médias. Deve haver certamente um limite inferior além do qual as crianças teriam seu desenvolvimento comparavel com as de menor idade, como haverá um limite superior, além do qual seu desenvolvimento seria comparavel a crianças de idade mais elevada. E entre estes dois limites se colocaria então cotípo médio, certamente o mais frequentemente encontrado.

O desenvolvimento estatural, o tipo constitucional, são certamente fatores que influirão nas proporções dos demais dados somáticos e mesmo funcionais e estes elementos são muito variáveis. Fazer estudo em redor destes dados para podermos ter uma ideia mais justa do desenvolvimento e do equilibrio constitucional de cada criança é assunto de magna importancia, notadamente quando a estas crianças queremos aplicar exercicios físicos.

Um trabalho de gabinete, jogando com todos os dados colhidos no país será necessario; para isso deixamos aqui o nosso apelo aos que se encarregarem de tais mensurações para que enviem cópia de seus resultados ao nosso Gabinete de Biometria, onde elaboraremos, diante de numerosas estatísticas, os quadros de maxima, minima e média das crianças do Brasil, nas diferentes idades e nas diferentes medidas.

### INSTRUMENTAL

Em primeiro lugar daremos aqui uma relação do material necessario á organização da ficha mais simples; em seguida acrescentaremos á esta relação aquêlê que faltar para a realização da ficha mais completa.

#### Ficha reduzida:

- 1 balança;
- 1 toeza;
- 1 quadro mural para envergadura;
- 1 fita metrica metalica (1 ou 2 metros);
- 1 compasso de espessura (serve o compasso obstetrico de Baudeloc);
- 1 espirometro (de Barnes);
- 1 pneumomanometro ou pneumometro;
- 1 cronometro simples.

Para a ficha do primeiro modelo teremos que acrescentar a esta relação mais o seguinte material:

- 1 compasso de Charpy ou goniometro;
- 1 cefalometro ou compasso cefalometrico;
- 1 esquadro indicador adaptavel a uma toeza para as medidas de altura parciais ou, uma mesa de Viola. (2)
- 1 dinamometro de Colin (modelo infantil);
- 1 dispositivo para força escapular de tração;
- 1 dispositivo para força escapular de pressão;
- 1 dispositivo para força lombar;
- 2 relógios de D'Arsonval;
- 1 compasso de deslramento;
- 1 quadro mural para sentido muscular.

NOTA — O manometro, que se destina á medida de força expiratoria poderá ser o mesmo que se encontra no aparelho de Vaquez Laubry (pressão arterial) ao qual se adapta um tubo de borracha com um pequeno bocal de vidro.

O espirometro de Barnes comum é um pouco pesado para as crianças levantarem o disco interno.

Seria de desejar que se construíssem espirometros do mesmo modelo, mas em proporções mais reduzidas, proprios para crianças, o que não é difficil.

Godin construiu um aparelho que muito se assemelha á mesa antropometrica ou antropometro de Viola, ao qual deu o nome de "Auxonomometro" por meio do qual se poderiam tomar várias medidas de altura ou distancia rapidamente.

Consideramos o processo bom quando se dispõe de reduzido número de mensuradores. Quando porém o pessoal é sufficiente pensamos ser mais rápida a utilização separada do instrumental mencionado que permite a melhor divisão e distribuição do trabalho dando como resultado um rendimento muito superior.

### TECNICA DAS MEDIDAS

Vamos dar em rapidas palavras indicações técnicas sôbre as diferentes medidas indicadas na ficha do 1.º modelo. Por aí será facilmente reduzida a técnica das medidas do 2.º modelo, (reduzido).

**Peso** — De preferencia nu ou com o minimo de vestuario possível (um maillot ou uma simples calça leve). A criança imovel no meio do prato da balança. Registrar o dado em frações de 100 gramas. Não ha necessidade de maior aproximação.

**Altura** — Em pé, de costas para o toesa, tocando na mesma pelos calcanhares, nádegas, dorso e occiput. Pés um pouco abertos, calcanhares unidos, attitude erêta, sem exagero. Registrar o dado em centímetros. As frações acima de  $\frac{1}{2}$  centimetro são levadas á casa superior de centímetros as de  $\frac{1}{2}$  centimetro e menos, trazidas á casa inferior de centímetros.

**Busto** — A criança sentada sôbre a banqueta da toeza, de costas para esta, as pernas ligeiramente flectidas, tocando as nádegas, o dorso e o occiput na haste. Registrar o dado da mesma forma que para a altura.

**Membros inferiores** — Por subtração; tirando-se o busto da altura, resta o comprimento dos membros inferiores.

**Cranco** — Comprimento: da glabella ao opistocraneo; largura: de um eurio (parietal) ao outro; altura: do vertex ao mento. Os dados são registados em milímetros.

**Vertico jugular** — Do vertex (extremidade superior da cabeça) ao meio da furcula externa (depressão que se nota na parte superior do corpo do esterno). Em centímetros.

**Jugulo xifoidéa** — Do ponto jugular ao apendice xifoide. Registrar em centímetros.

**Abdominal superior** — Do apendice xifoide ao ponto em que se entrecruzam duas linhas: a primeira horizontal, passando pelo bordo inferior das decimas costelas; a segunda vertical correspondendo á linha mediana do corpo (passando pelo apendice xifoide, umbigo e sínfise pubiana. Registrar em centímetros.

**Abdominal inferior** — Vindo do ponto acima mencionado ao meio do bordo superior do pubis. Em centímetros.

**Xifo pubiana** — Soma das duas últimas.

**Altura do umbigo** — Tomada em relação ao solo, por meio do esquadro adaptavel á toeza. Este esquadro servirá para tomar as 5 medidas anteriores que poderão ser tomadas tambem por meio de um compasso a deslramento ou de uma fita metrica.

**Diametros** — Instrumento: compasso de espessura.

**Toracicos** — Transverso: tangenciando o ponto mais externo das costelas, na linha axilar; sagital, em uma linha horizontal tendo como ponto de referencia o ponto de implantação do apendice xifoide no corpo do esterno.

**Bi-acromial** — De um acromio ao outro.

**Bi-crista** — De uma crista iliaca á outra.

**Bi-trocateriano** — De um grande trocanter ao outro.

**Hipocondriacos** — **Sagital** sôbre o meio da distancia abdominal superior, em uma horizontal até á columna vertebral; **transverso**, dois pontos ligando uma linha imaginaria horizontal que passaria no meio da distancia abdominal superior e terminaria lateralmente na linha axilar.

**Angulo de Charpy** — Aplicando o vertice do compasso ou goniometro sôbre o ponto de implantação do apendice xifoide no corpo do esterno, abrindo o compasso acompanhando a abertura das costelas. Registrar em gráus.

**Perimetros** — Instrumento: Fita métrica.

**Escapular** — Um circulo horizontal envolvendo a parte superior do tronco, passando lateralmente ao nivel da massa dos deltoides.

**Toracico** — Circunferencia horizontal, tendo como ponto de reparo o ponto de implantação do apendice xifoide no corpo do esterno. Sem tirar a fita do lugar tomar as medidas em repouso, inspiração e expiração forçadas. Registrar os dados em centímetros.

**Abdominal** — Circunferencia passando lateralmente logo acima dos iliacos e vindo á frente no ponto mais saliente do abdomen. Inclinação de trás para deante, de cima para baixo. Registrar em centímetros.

**Pelviano** — Circunferencia horizontal, passando lateralmente pelas saliencias dos trocanteres, abrangendo atrás grande massa dos gluteos.

**Braço direito e esquerdo, ante-braço direito e esquerdo, coxas e pernas** — Tomados ao nivel da maior

espessura muscular. Será facil encontra-la por tentativa. Registrar em meios centímetros.

**Punho e tornozelos** — Ao nivel dos pontos menos espessos do ante-braço e das pernas (geralmente logo acima dos maleolos).

**Elasticidade torácica** — Diferença entre as medidas tomadas em inspiração e expiração forçadas.

**Capacidade vital** — Após uma inspiração profunda, fazendo uma expiração forçada. Medida muito difficil nas creanças, precisando um prévio treinamento e muito **geito**. Registrar em frações de 50 centímetros cubicos. Repeti-la umas 5 vezes e registrar o dado mais elevado.

**Força expiratoria bucal** — Soprar com toda força no bocal de um manometro ou pneumomanometro, evitando o mais possivel a intervenção das bochechas. Registrar em centímetros de mercurio.

**Frequencia respiratoria** — Registrar o número de inspirações observando as elevações costais. Escolher um ponto de reparo fixo e cronometrar suas ampliações.

**Apnéa voluntaria** — Após uma inspiração ampla mas não muito forçada — mandar tapar o nariz e fechar a boca. Em segundos.

**Batimentos cardiacos** — Contagem do pulso por minuto.

**Força manual** — Comprimir o dinamometro, tendo o cuidado de deixar o marcador para dentro da palma e um pequeno parafuso existente na borda, para o lado dos dedos.

**Forças escapulares** — Evitando-se que se faça apôio no peito. Seria útil colocar o aparelho preso a uma haste vertical partindo do solo, fixando-o.

**Força lombar** — Exercendo tração sôbre o di-

namometro em suas extremidades mais finas, a inferior presa a uma prancheta por uma corrente, a superior presa a uma haste horizontal onde se pega. Os pés apoiados sobre a prancheta não deixando dobrar os joelhos.

Observar bem as duas escalas do dinamometro: uma para as forças que o comprimem e outra para as que o distendem.

**Reação psico-motora** — Com o relógio de D'Arsonval. Uma das medidas que exigem muita atenção por parte do mensurando e muita paciência por parte do mensurador:

**Visual** — Fazer a criança deter o movimento da agulha tão pronto a veja manifestar-se. Repetir a experiência dez vezes consecutivas, observando o total de centésimos de segundo gastos, tirar uma média (dividindo-os por 10).

**Auditiva** — Fazer a criança apertar o pressor manual tão pronto ouça o som do martelo batendo sobre a mesa.

**Tátil** — Idem, ao sentir tocar-se em sua mão com o martelo. Tirar as médias da mesma forma.

**Velocidade** — Registrar o número de segundos e frações gastos em uma corrida com estímulo, de 50 metros.

**Índice ponderal** — Raiz cubica do peso, multiplicada por 100 dividido o resultado pela altura. Estamos organizando tabela minuciosa.

**Busto-membros** — Dividir os centímetros dos bustos pelos centímetros dos membros inferiores.

**Coefficiente pulmonar** — Dividir a capacidade vital em centímetros pelo peso em quilos.

**Formulas individuais de crescimento** — Ver Godin *La crois sence pendant l'age scolaire*. (Pag. e seguintes).

**Comprimentos parciais** — Medidas com o esquadro adaptavel á toeza ou com a meza de Viola ou ainda com o auxono mometro de Godin.

**Braço** — do acromio ao cotovelo.

**Antebraço** — cotovelo á linha articular do punho.

**Mão** — do punho á ponta do dedo medio.

**Coxa** — do trocãter (porta mais saliente) ao condilo externo (joelho);

**Perna** — do condilo externo ao maleolo externo.

**Altura do pé** — do maleolo ao chão.

**Comprimento do pé** — do calcaneo á extremidade do grande artelho.

A muitos parecerão desnecessarias as medidas tomadas sobre o craneo: elas visam estabelecer as formulas individuais de crescimento, sobre cujo valor ha necessidade de se fazer averiguações.

A' ficha se segue um **perfil morfo-fisiologico**, a semelhança do já descrito para adulto. Infelizmente os dados estatísticos que possuímos ainda são muito deficientes para organização de tabelas com êste fim o que torna por óra impossivel êste traçado.

**Gráfico percentual** — É uma projeção das medidas projetáveis de uma criança, sobre papel milimetrado, reduzidas (ou ampliadas) todas as suas medidas a um padrão de 1 metro de altura. Para isso basta que cada uma das medidas seja, com exceção do angulo de Charpy que se mantém o mesmo, multiplicada por 100 e dividida pela altura real da criança. Como êste calculo é demorado estamos organizando uma tabela para atender a todos os casos.

A tomada dos elementos de uma ficha deve ser precedida de um exame médico minucioso para discernir possíveis lesões organicas; a êste exame se segue um exame sob o ponto de vista ortopedico, cujos resultados serão registados na ficha juntamente com os conselhos médicos especiais que o caso vier a requerer.

**NOTA** — Observamos entre nossas crianças um exagerado sentimento de pudor que não nos permite

siquier imaginarmos a tomada destas medidas estando elas desnudas, notadamente as do sexo feminino, pratica que seria de desejar e que em tão grande escala é realizada nos países cultos. Não poderemos porém desprezar os melindres das proprias creanças como de seus progenitores, sob pena de termos falhar totalmente nossas tentativas, motivo porque aconselhamos a utilização, até que os costumes se adaptem as exigencias da ciencia, de um **maillot** ou, em creanças muito pequenas, de uma simples calcinha de seda, bem como utilizar nestas medidas moças ou senhoras bem adestradas, sob a orientação presente ou prévia de um médico.

Observa-se tambem na ficha que existem apenas casas para o registro de duas medidas. Estas medidas serão semestrais obedecendo ao ritmo normal do crescimento. Aconselha-se que, em cada ficha se deixem casas correspondentes a todos os exames procedidas na criança até seu completo desenvolvimento, isto é duas mensurações para cada ano de idade. Isto que parece a primeira vista muito pratico porque poderíamos acompanhar o desenvolver de uma criança ao contemplarmos uma só ficha, a nós nos parece pouco pratico por dois motivos principais, além de outros: a ficha assim se estraga rapidamente pelo seu continuo manusear; registando-se um dado errado, havendo um acidente que inutilise a ficha (o que é frequente) teremos que passar a limpo dados numerosos quando a criança já estiver nos últimos annos de seu desenvolvimento, o que além do grande trabalho a ser feito, não está isento de novos erros.

Por esta razão preferimos fazer uma ficha para cada ano de idade e collecciona-las cuidadosamente em cadernos. Será facil fazer depois um grafico de todas as medidas e apreciar o seu evoluir em conjunto.

## DIVISÃO DO SERVIÇO

Quando afirmamos que as fichas seriam rapidamente realisáveis, tínhamos naturalmente em vista a possibilidade de ser o trabalho das mesmas dividido por varios bio-mensuradores, (de preferencia mulheres, como dissémos) acompanhados de pessoas capazes de registrar na ficha os dados colhidos.

Para a ficha reduzida bastariam 4 operadores, como o serviço assim dividido:

Chamada a criança, um escrevente tomará nota do nome, idade, côr, residencia e data do exame primeiro. Entregará á mesma sua ficha, dirigindo-a para:

**o primeiro medidor** que lhe tomará os dados correspondentes ao peso, altura, busto, inferiores e envergadura, mandando em seguida, com sua ficha para o segundo medidor, recebendo já a segunda criança a ser medida;

**o segundo medidor**, com um compasso, tomará as medidas de diametro (bi-acromial, bi-crista, bi-trocãteriano) e com a fita metrica o perimetro torácico em repouso inspiração e expiração, mandando a criança com a sua ficha para o terceiro recebendo a segunda criança a ser medida, no momento em que o primeiro recebe a terceira;

**o terceiro medidor** tomará as medidas de capacidade vital, força expiratoria e frequencia do pulso, mandando a criança para o páteo onde realizará a prova da corrida com o 4.º medidor, recebendo a segunda criança no momento em que o segundo mede a terceira, o 1.º mede a quarta criança.

Crê-se assim um ciclo perfeito, com um rendimento verdadeiramente enorme, sendo até possível, com individuos já treinados realizar de 100 a 120 fichas por hora, com a vantagem de especialisar cada medidor em suas medidas de maneira a virem se tornar cada vez mais rapidos e perfeitos.

A **ficha completa** ou, melhor, mais completa exige naturalmente, para que o serviço seja rápido, maior número de mensuradores. Aconselhamos que as medidas de ordem morfológica sejam tomadas em dias diversos das de ordem fisiológica, o que reduziria o número de biometristas e melhoraria as condições das medidas fisiológicas que poderiam ser alteradas pelo cansaço trazido com as anteriores.

Para a primeira parte (morfologia) precisaríamos dispor dos seguintes medidores:

1.º — Pêso, altura, busto, membros inferiores, envergadura, crânio.

2.º — De vertico-jugular até altura do umbigo.

3.º — Diâmetros.

4.º — Perímetros: escapular, torácico, abdominal, pelviano e ângulo de Charpy.

5.º — Perímetros dos membros.

6.º — Comprimentos parciais de membros.

Seriam precisos pois mais dois mensuradores que na ficha reduzida. Aconselharíamos que se praticassem primeiramente todas as medidas morfológicas de todos os alunos para terminadas estas mensurações serem iniciadas então as de ordem fisiológica.

Pelo processo acima descrito poder-se-ia processar cerca de 50 fichas por hora, o que daria 150 crianças medidas em três horas de trabalho.

A segunda parte da ficha, iniciada no dia seguinte à terminação das fichas morfológicas, teria a seguinte distribuição:

1.º **Medidor** — Sentido muscular, frequência respiratória e frequência de pulso.

2.º **Medidor** — Apnéa voluntária, capacidade vital e força expiratória bucal.

3.º **Medidor** — Medidas de força.

4.º **Medidor** — Reação psíco-motora.

5.º **Medidor** — Reação psíco-motora.

NOTA — Colocamos propositadamente dois medidores para a reação psíco-motora por ser medida demorada, afim de não acumular o serviço.

Esta parte seria feita a razão de 60 ou mais alunos por hora.

## PESSOAL E MATERIAL

Seria de grande utilidade a organização de um grupo ou mais de medidores, com seu material móvel capaz de se deslocar facilmente em um automóvel especial, o qual ou quais os grupos visitariam um certo número de escolas diariamente, tomando todas as medidas, auxiliados pelo pessoal docente da escola para o registo dos dados colhidos.

Esta organização viria reduzir a muito pouco as despesas com o material Biométrico e trazer medidas tomadas por um pessoal bastante prático, portanto rápidas e merecedoras de fé.

Ha idealizado um automóvel já com os instrumentos seriados. Não pensamos ser muito prático pela dificuldade de colocar o carro ao abrigo dos curiosos. Um carro que transportasse o pessoal e o material necessários seria mais razoável e a disposição do material em uma sala previamente reservada para estas medidas seria feita pelo pessoal técnico.

Os quadros murais para envergadura e sentido muscular poderiam ser substituídos por painéis de oleado branco, pintados e adaptados ás paredes na ocasião das medidas serem tomadas.

Os calculos decorrentes das formulas aritméticas seriam feitos posteriormente na comissão técnica.

Com isto pensamos ficar desobrigados da difícil tarefa que nos solicitaram de dar elementos para a constituição de ficha para crianças e sua execução.

# FICHA MORFOLOGICA PARA CRIANÇAS

(MODELO REDUZIDO)

Nome .....

Idade ..... anos

Côr .....

Residencia .....

(ANVERSO)

DATAS		1. <sup>o</sup> EXAME	2. <sup>o</sup> EXAME	Obs.	
MORFOLOGIA	Peso				
	Altura				
	Busto				
	Membros inferiores				
	Envergadura				
	DIAMETROS	Bi-acromial			
		Bi-crista			
		Bi-trocanteriano			
	PERIMETRO TORAXICO	Repouso			
		Inspiração			
Expiração					
Elasticidade					
FISIOLOGIA	Capacidade vital				
	Força expiratoria bucal				
	Frequencia de pulso				
	Corrida de 50 metros				
	INDICE PONDERAL				

(REVERSO)

Observações ortopedicas e indicações especiais do medico:

M O R F O L O G I A

DATAS		1.º EXAME	2.º EXAME	MAX.	MIN.
Peso .....					
Altura .....					
Busto .....					
Membros inferiores .....					
Envergadura .....					
Crânio	Comprimento .....				
	Largura .....				
	Altura .....				
Distâncias	Vertico jugular .....				
	Jugulo-xifoidea .....				
	Abdominal superior .....				
	Abdominal inferior .....				
	Xifo-pubiana .....				
Altura do umbigo .....					
Diametros	Toracico	Sagital .....			
		Transverso .....			
	Bi-acromial .....				
	Bi-crista .....				
	Bi-troncanteriano .....				
	HIPOCONDRIACOS	Transverso .....			
Sagital .....					
Angulo de Charpy .....					
M E M B R O S	Toracico	Escapular .....			
		Repouso .....			
		Inspiração .....			
		Expiração .....			
	Abdominal .....				
	Pelviano .....				
	Braço direito .....				
	Ante-braço direito .....				
	Punho direito .....				
	Braço esquerdo .....				
	Ante-braço esquerdo .....				
	Punho esquerdo .....				
	Coxa direita .....				
	Perna direita .....				
	Tornozelo direito .....				
Coxa esquerda .....					
Perna esquerda .....					
Tornozelo esquerdo .....					

DATAS		1.º EXAME	2.º EXAME	MAX.	MIN.	
FISILOGIA	Função respirat.	Elast. toracica	Diametral	Sagital .....		
		Perimetral .....		Transversa .....		
		Capacidade vital .....				
		Força expiratoria bucal .....				
		Apréa voluntaria .....				
	Frequencia respiratoria .....					
	Numero de batimentos cardiacos .....					
	FORÇA	Manual direita .....				
		Manual esquerda .....				
		Escapular	Pressão .....			
Tração .....						
Lombar de tração .....						
Reação psicomotora	Visual .....					
	Auditiva .....					
	Tátil .....					
Sentido muscular .....						
Velocidade: corrida de 50 ms.-tempo .....						

R E L A Ç Õ E S

Indice ponderal  
 Busto—membros inferiores  
 Coeficiente pulmonar

Formulas individuais de crescimento:  $\frac{C}{V} = \dots$

$\frac{O}{V} = \dots$        $\frac{M}{O} = \dots$        $Rd = \dots$        $Rp = \dots$

A N O T A Ç Õ E S      O R T O P E D I C A S

- Escoliose
- Cifose
- Lordose
- Pés tortos
- Joelhos tortos
- Outras

FERFIL MORFO-FISIOLOGICO (a ser organizado)

# EQUITAÇÃO

## POSSE E EMPREGO DAS AJUDAS

CAP. A. ANCORA  
Instrutor Chefe de Equitação da Escola de Cavalaria

O nosso último trabalho foi dedicado ao que o nosso R. Eq. chama estudo das ajudas e tão somente a ele, para pouparmos aos leitores a fadiga das longas palestras, mui principalmente quando não tem a atratividade de um vocabulário rico em termos e a beleza da frase bem dita.

A nossa tarefa de hoje é dizer aos cavaleiros que não basta ter-se o conhecimento das ajudas a utilizar, mas é indispensável também poder e saber empregá-las. Estes dois pontos são duas afirmativas que não causam surpresas a ninguém, tal a verdade que representam, porém, já temos dito várias vezes, ou pelo menos patenteados, ser difícil descobrir-se cousas novas em assuntos equestres e portanto ficamos contentes com o nosso papel de repetidores infatigáveis das cousas muito sabidas.

Poder empregá-las é o que o nosso "catecismo" denomina de "Posse das Ajudas" e o saber, de "Emprego das Ajudas".

A medida que o cavaleiro ganha fixidez e flexibilidade, a posse das ajudas vai também sendo adquirida como consequência dessa contração geral e dessa fixação em boa posição; contudo torna-se necessário um esforço especial no sentido de obter, além de independência das ajudas, umas em relação às outras, a capacidade de usá-las na intensidade desejada, em uma palavra, disciplinadamente.

E' relativamente simples alcançar-se a disciplina das ajudas; a vontade, o raciocínio e o tempo são os elementos preciosos para tudo na vida e por isso mesmo para o caso equestre tratado.

Os movimentos assimétricos são o começo, pôde-se assim dizer, porque os exercícios executados para colocar e fixar, embora não deixando de concorrer, tem entretanto seu fim diré-

mente destituído de uma sensibilidade e noção de equilíbrio, será fatalmente levado a julgar com bom senso do resultado de sua ação sobre o equilíbrio de sua montada. Certos máis cavaleiros têm tido a sinceridade e consequentemente dado com isso uma prova de equilíbrio mental, de declarar, ao apearem de um cavalo bem adestrado, a insuficiência de suas qualidades equestres, mas atestando a impressão agradável, que sentiram nos movimentos do cavalo. Um homem que viaja num trem, não sabe dirigir o comboio, entretanto, nem por isso deixa de perceber o bom funcionamento e qualidade do material.

Um cavaleiro agindo com uma certa intensidade das pernas, sente que o movimento foi acorde com as ajudas empregadas, mas desconforme com o seu desejo, logo, ao repetir o mesmo movimento, já poderá melhor dosar a ação. Um outro áge lórá de tempo e percebe que o animal se desordenou; de outra feita já se pôde aproximar mais do "a proposito" tão indispensável na arte equestre.

Essa percepção da obediência ou resistência do cavalo e das ações justas ou injustas é o que se chama táto equestre, pedra de toque da instrução do cavaleiro a que já tivemos a grande satisfação de falar em outras ocasiões.

Adquiridas as mãos justas e leves, suaves e firmes e as pernas energicas porém progressivas, o táto equestre surge.

Para tanto, uma cousa é indispensável e esta é: montar a cavalo.

### SER UM BOM ANIMAL, EIS A CONDIÇÃO PRIMORDIAL I (BOISBY)

Na presente situação racial, a saúde física depende em grande parte da criação de campos de jogos, estádios e escolas de educação física. Os exercícios e os jogos ao ar livre (pequenos e grandes) são indispensáveis, não só para favorecer o crescimento normal dos adolescentes, como também têm grande influencia na formação intelectual e moral. A prática dos esportes, traz resultados higienicos e morais: por um lado, desvia a juventude dos perigos da ociosidade; por outro, é um derivativo precioso da vida desregrada dos "dancings" e "cabarets"; ainda por outro lado, ensina a dosar as despesas de energia nos diversos atos da vida e prepara o individuo para a vida prática tão cheia de esforços e vicissitudes.

Pelas experiencias quotidianas, pela lição diaria das cousas oriundas das práticas esportivas, surge uma escola de ordem e de razão. "A primeira condição, a condição indispensável para vencer na vida, é ser um bom animal", disse Emerson, um tanto ou quanto grosseiramente. Este pensamento foi completado por Herbert Spencer, assim:

"... e a primeira condição da prosperidade nacional, é que a Nação seja formada de bons animais".

Uma educação física energica unida a uma sólida cultura intelectual: EIS A FORMULA; nunca uma sem a outra.

### FORÇA E SAUDE (BOISBY)

Ser um homem dotado de grande força muscular não indica absolutamente que seja dotado de boa saúde. Tive que submeter a exame nas Comissões de Reforma, atléticas nos quais evoluia o germen da tuberculose. Entretanto, individuos desprovidos de força muscular, podem ter uma constituição que resista vitoriosamente a todas as causas de molestias.

A força muscular é um atributo local apenas; a saúde é, pelo contrario, a resultante do equilíbrio fisiológico. Por isso devemos procurar o equilíbrio antes do poder da força: este deve aparecer como complemento em consequencia dos progressos do crescimento e as práticas metodicadas e racionais do exercicio.



tamente determinado: posição sólida e natural; depois é a propria atenção do cavaleiro a melhor educadora, primeiramente exigindo ações espaçadas das ajudas que se contrariam e bem acentuadas para mais ir consentindo a aproximação até chegar a iludir o espectador com a aparente simultaneidade. Sim, dizemos aparente simultaneidade, por julgarmos que o principio de BAUCHER "mão sem perna e perna sem mão" não pôde ser inslígido sem graves danos para a franqueza do cavalo, base sobre a qual assenta a beleza das andaduras.

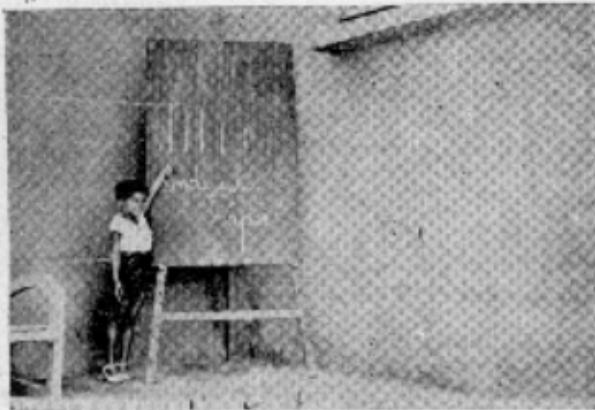
A utilização progressiva das ajudas é um excelente meio para se atingir ao resultado almejado, a rédea direita de abertura, após a rédea contraria ou de apoio e finalmente as rédeas diréta de opposição e contrária de opposição (4.º efeito), que representam exigencias mais acentuadas na ordem enumerada na propria execução dos movimentos de picadeiro aconselhados na primeira parte do R. Eq., cortar o picadeiro, voltas, meias voltas, mudanças de mão e circulo. Não se esqueçam porém os cavaleiros de que o tempo é o auxiliar da vontade e só elle vai permitir a realização das suas determinações. E' necessario fixar os objetivos e depois trabalhar.

Havendo conhecimento e posse, só resta empregar as ajudas e agora é que o cavaleiro terá de redobrar o seu esforço, porém dele e unicamente dele, vai depender o bom emprego.

Nessa fase é o proprio cavaleiro quem vai julgar as suas ações e nada poderá obter se não fór severo nesse julgamento, afim de que a má ação perca terreno em favor da boa.

São dois os elementos a buscar para essa boa ação: o momento e a intensidade. Ora, não é tão difficil assim, como dizem muitos, essa procura, pois a menos que o individuo seja total-

# E D U C A Ç Ã O



Acertou!

Já vimos em artigo anterior qual o ponto de vista mantido pelo método empregado relativamente á educação física infantil. Referimo-nos á importancia da escola maternal e posteriormente da educação física, na formação geral do futuro homem e em ambos assinalámos que a educação dos sentidos deve ser encarada seriamente; nos jardins de infancia deverá ser a base de tudo que se deseja ensinar. Atribue-se, hoje, aos jogos sensoriais tanta importancia na educação infantil quanto á educação realizada nos campos de jogos. Uma e outra se completam, unem-se.

No presente número, para elucidação do assunto, indicaremos como devem ser realizados alguns jogos sensoriais.

## A) EDUCAÇÃO DA VISTA

Existe uma educação da vista. Os homens habituados a prescrutar o horizonte, os marinheiros, os árabes no deserto, chegam a possuir uma vista muito mais sensível que a do resto dos mortais.

Como todas as nossas faculdades, a visão—e esta constatação se aplica igualmente ás propriedades dos outros sentidos — a visão se aperfeiçoa pelo exercício.

Nas escolas maternas, imaginou-se, para esse fim, grande quantidade de meios engenhosos. Ensina-se ás crianças a distinguir côres, fórmãs, a apreciar distancias e dimensões. Por exemplo, para as



Só esse?

côres, pôdem-se utilizar bolas, panos, ou papeis de diferentes cambiantes. A mãe ou professora toma de uma bola e diz: "mostre-me uma de côr igual". Pôdem-se assim desde cêdo reconhecer casos de daltonismo. Para as formas, utilizar-se-ão pedaços de cartão cortados de acôrdo com figuras geometricas ou reproduzindo animais ou objéto usuais.

Para as distancias ou dimensões, citemos alguns exemplos:

1.º — **Jogos das linhas rétas** — As crianças devem ter lapis e papel. A professora traça com um giz rétas maiores e menores e explica:

Todos estão passeando. As grandes são os papais e mamais. As pequenas são crianças. Pergunta: Onde está Mamã? É o irmãozinho? Risque no papel o Papai e a irmãinha!

2.º — **Jôgo das linhas oblíquas á direita e linhas oblíquas á esquerda** — Explica:

Esta gente está correndo; este vai cair de nariz no chão; aquelle vai cair de costas. Pergunta: Quem vai cair de costas? Mostre! Risque!

3.º — **Jôgo da série de verticais, sendo as da frente mais altas ou vice-versa** — Explica:



Repare bem!

As que estão atrás parecem menores porque estão mais longe. E diz: F... mostre quem está longe; quem está mais perto, etc.

**Outro jôgo** — Colocar objéto semelhantes lado a lado, depois perto e longe. Observar ás creanças que estes objéto não parecem do mesmo tamanho e perguntar:

Qual o maior, qual o menor?

Éis uma cousa que se deve passar na escola maternal. Nas escolas elementares, certos trabalhos manuais e de desenho constituem outros meios a aproveitar.

Estes jogos ensinarão as crianças a bem julgar das dimensões, distancias, etc.

Mas não se trata sómente de educar a vista. É preciso ao mesmo tempo evitar deformá-la ou fatigá-la. Qualquer instrutor deve examinar a vista de seus alunos. Basta para isso fazer passá-los deante de um quadro no qual devem estar impressas séries de linhas de grandeza decrescente e espessura proporcional, e interrogar das diferenças.

(Teóricamente, deveria fazer parte do exame médico a pesquisa de perturbações visuais).

# SENSORIAL

1.º Ten. IVANHOÉ GONÇALVES MARTINS

Em bóa pedagogia, o educador deveria ser capaz não sómente de aperfeiçoar e conservar a vista de seus alunos, como também de corrigir tanto quanto possível um certo numero de anomalias de visão, tais como a nictalopia (acuidade visual abaixada durante o dia e aumentada durante a noite), a hemeralopia (o contrario da nictalopia) e o daltonismo (ou confusão de côres.

E' talvez pedir muito aos pais e professores; dever-se-á recorrer aos medicos que indicarão as providencias necessarias nêstes casos.

## B) EDUCAÇÃO DO TATO

O sentido do tâto exerce-se sobre toda a superficie do corpo por intermedio da pêle.

Para que esta pêle funcione da melhor maneira possível, é preciso mantê-la em bom estado e limpa (agua e sabão) e habituá-la ás influencias ambientes, particularmente ao frio e ao calor.

A pêle das crianças deve ser treinada como seus musculos e seu cerebro. Para isto, nada de muitas vestes. As flanélas e os tricots são muito menos úteis,



Está difícil!

mesmo no inverno, do que geralmente se crê. O mais seguro resultado de seu emprêgo é colocar a pêle em estado de menor resistencia.

O sentido do tâto se exerce mais particularmente por meio da mão. E' preciso então fazer a sua educação. Esta educação é feita utilizando-se as mil ocasiões na qual a criança emprega a mão. E' executada na escola maternal, fazendo com que a criança realize todos os movimentos que faz quando bebe, come, penteia-se, assôa-se, desabotoa-se, veste-se, etc. e organizando-se jogos que consistem em fazer com que a creança reconheça, de olhos fechados, objetos que toque: lapis, moédas de dinheiro, giz, pedra, frutas, botões, fazendas, caixinhas, etc.

## C) EDUCAÇÃO DO OUVIDO

Não é sómente agradável ter o ouvido fino, é também condição de toda a existencia normal. Os surdos, aquêles que tem o nervo acustico atrofiado, devem ir ao médico. São como os cegos, os anormais, os idiotas.

Mas o educador pôde aperfeiçoar um ouvido incompleto ou imperfeito: é o caso das crianças que não têm bom ouvido para a musica.



De que lado vem o som?

Poderá ensinar os alumnos a apreciar diferenças de sons, sua intensidade, duração e distancia.

A musica e o canto são os melhores educadores do ouvido. Sua ação é conhecida e usual. Não insistiremos.

A organização de côros escolares e principalmente côros a varias vozes é cousa excelente, não só sob o ponto de vista da disciplina, como da formação do ouvido. E' útil fazer os alumnos cantarem durante as sessões de trabalho, para habituá-los a disciplinarem suas cordas vocais.

## D) e E) OLFATO E ODOR

O olfato e o odor devem também ser apurados.

Perceber alimentos são, simples, desprovidos de alcool, distinguir alimentos mal preparados ou excessivamente condimentados, etc., sentir odor do vinagre, vinho, anís, amoniaco, etc., servem para evitar impressões penosas ou desagradaveis e dirigir sábiamente o modo de alimentar-se.

A escola maternal terá na vida diuturna mil ocasiões para tal desideratum.

Resumidamente, temos abordado a educação sensorial. O educador, quer seja o papá ou a mamã ou o professor, poderá escolher uma infinidade de jogos. Realizá-los continuamente, nos passeios, nas horas de distração ou lazer, é contribuir para o desenvolvimento sábio dos filhos e alumnos.



Erron !

# EDUCAÇÃO FISI

Organizadas pelo

## LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FISICA

— Turma de normais.	Regimen da lição	Sessão preparatoria	Normal.
— 1.º periodo de instrução.		Lição propriamente dita	{ 7 aplicações. 3 educativos.
— Duração: 30 ou 45'.		Volta á calma:	{ 1 ou 2 jogos. Normal.
— Local: Estádio.			

### SESSÃO PREPARATORIA — (Duração: 6' ou 9')

**Evolução** — Marcha em espiral.

**Flexionamento de braços** — Elevação vertical dos braços em diferentes planos.

Rítmo: 6 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 5. Maximo 10.

**Flexionamento de pernas** — Mãos nos quadris. Elevação dos joelhos em diferentes planos.

Rítmo: 6 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 4. Maximo 8.

**Flexionamento do tronco** — Afastamento lateral. Flexão e extensão do tronco. Rítmo: 6 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 6. Maximo 12.

**Flexionamento combinado** — Afastamento para a frente, com rotação do tronco para o lado da perna avançada, combinado com elevação lateral dos braços. Rítmo: 8 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 6. Maximo 12.

**Flexionamento assimetrico** — Elevação lateral dos braços, depois flexão dos ante-braços, sendo um no plano horizontal e outro no plano vertical. Repetição: Mínimo 6. Maximo 12.

**Flexionamento da caixa torácica**, com circundução dos hombros. Repetição: Mínimo 3. Maximo 5.

### LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA— (Duração 21' ou 31'30'')

— Marcha em flexão do tronco. (Apl.).

— Suspensão inclinada. Flexão dos braços. (Ed.).

— Cavalgar para a frente uma viga colocada a 2 ms. de altura. (Apl.).

— Balanceamento dos braços com flexão coordenada das pernas (Ed.).

— Salto em extensão com impulso. (Apl.).

— Passe-passe de lado do medicine-ball. (Ed.).

— Transportar um camarada por 2 outros (cadeirinha). (Apl.).

— Corrida por lances, deitando no fim de cada lance. (Apl.).

— Lançamento de objéto leves: Bolas granadas, etc., com o braço estendido. (Em altura, em extensão e sôbre um objetivo fixo). (Apl.).

— Luta de lado (repulsão). (Apl.).

**JOGOS** 1 Roda do chicote.

2 O Cangurú.

### VOLTA A' CALMA — (Duração 3' ou 3'30'')

— Marcha lenta com exercicios respiratorios.

— Marcha com canto ou assobio.

— Alguns exercicios de ordem, curtos e variados, energicamente comandados.

# C A M I L I T A R

Cap. Inácio de Freitas Rolim

## LIÇÃO DE APLICAÇÕES MILITARES

- Sessão semanal para um G. C.
- Uniforme: o de instrução.
- Equipamento: progressivamente carregado.
- Armamento: o do G. C.
- Duração: vinte minutos.
- Terreno: de preferencia preparado.

-- Regimen da lição	}	Sessão preparatoria:	uma marcha suficientemente prolongada.
	}	Lição propriamente dita:	exercicios das sete categorias sem obrigatoriedade de respeitar a ordem das familias.
	}	Volta á calma: ]	Exercicios respiratorios suficientemente prolongados. Marcha com canto. Alguns movimentos de ordem unida.

### SESSÃO PREPARATORIA -- (Duração: 3 minutos)

- Marcha de 300 metros.

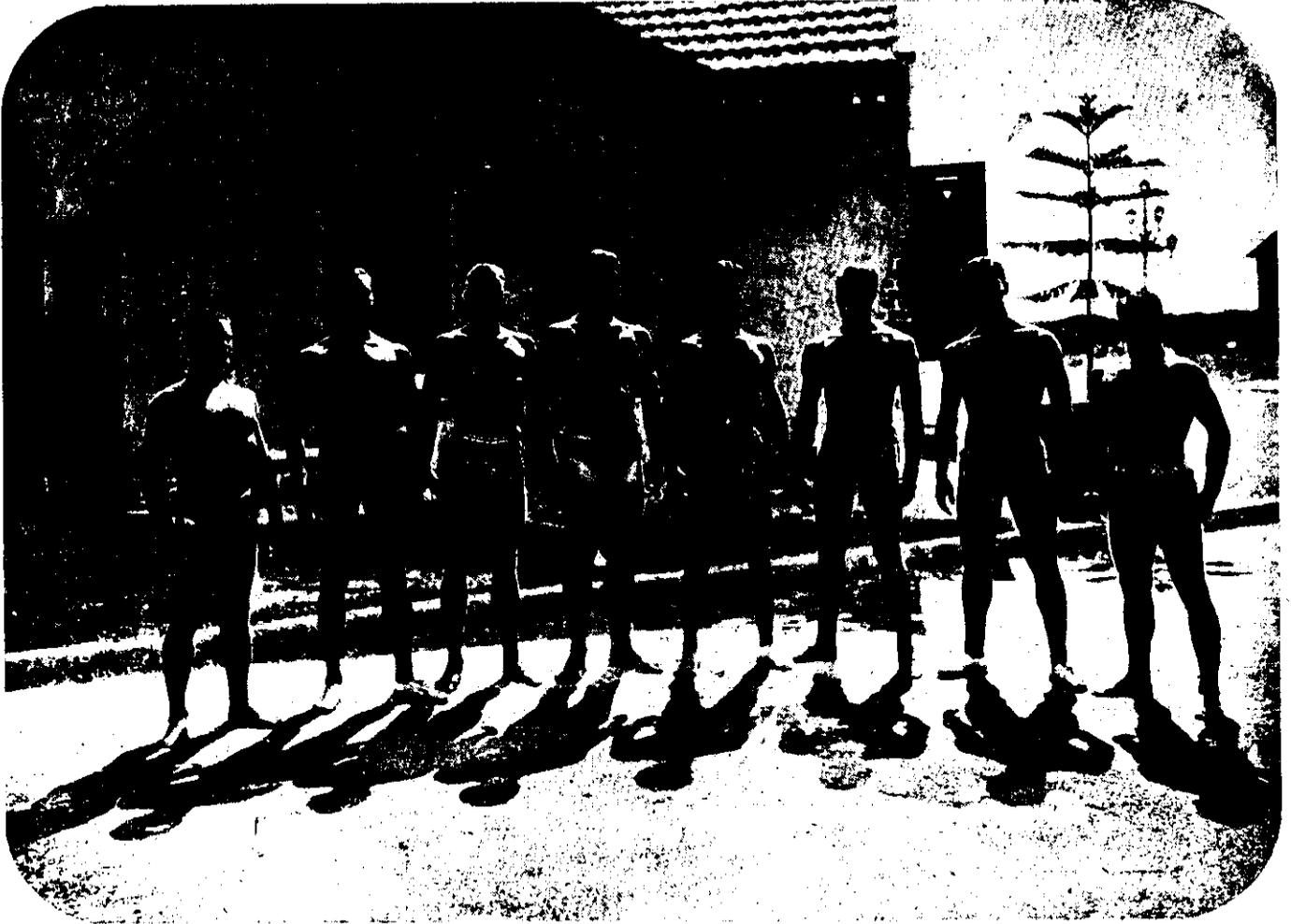
### LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA -- (Duração: 12 minutos)

- Marcha em terreno revolvido.
- Escalada do parapeito de uma trincheira.
- Transposição de um fôssco com a largura de 1m 00.
- Transportar uma camarada sôbre a nuca e sôbre os hombros.
- Lances de 15 a 20 metros a toda a velocidade, em linha réta, partindo da posição de pé.
- Lançamento de granadas, de pé sem impulso sôbre elementos de trincheiras ou buracos de obuzes.
- Batida-curta --apontar. Batida com forçamento--pancada com o couce--ponta. Empurar--ponta.

### VOLTA A' CALMA -- (Duração: 5 minutos)

- Marcha lenta com exercicios respiratorios.
- Marcha com canto.
- Exercicios de ordem unida. (Voltas a pé firme e em marcha).

NOTA -- Iniciamos neste número a publicação do "Plano Geral de Treinamento" estabelecido para cada periodo de instrução por um oficial instrutor em cada unidade de instrução e para cada categoria.



### EQUIPE DE LUTADORES

Da esquerda para a direita  
Assobrab, Roldão, Gonçalves, Can-  
tão, Sorôa, Rubens e Armandinho

# Disciplina e Desporto

A **Polícia Especial**, organização nova ainda, já se vai notabilizando pela disciplina com que se apresenta em todas as suas demonstrações públicas.

Isso se explica muito naturalmente pelo espírito desportivo que congrega todos os seus elementos, numa solidariedade, coesão e entusiasmo incedíveis.

Essa Coletividade conta entre os elementos que a compõem, um grande número de consumados atletas e, depois, adota os métodos mais científicos e modernos de Educação Física. Assim, pois, essa força que reúne e ordena os milicianos especializados da nossa cidade, é o produto quasi exclusivo da prática dos desportos. São notórias as virtudes de Educação Física sistemática, e, em especial, dos jogos desportivos, a tal respeito. Eis pois, aí todo o segredo do brilho que ostenta a **Polícia Especial**. Aquela disciplina, voluntariamente consentida de seus elementos, cousa não muito comum em outros meios desportivos, é uma consequência do cultivo metódico do Físico, buscando todo o proveito possível da prática racional dos desportos individuais e coletivos.



## EQUIPE DE FUTEBÓL

Da esquerda para a direita:

Gray, Rollm, Lins, Ladislau, Medio,  
Bibi, Moisés, Zezé, Baby, Moacyr,  
Italia, Henrique, Benedito, Gringo,  
Nogueira e Agricola



## EQUIPE DE BASQUETEBÓL

Da esquerda para a direita:

Frederico, Baiano, Frota, Jurandir,  
Jujú, Pitanga, Serpa, Gato e Celso



# COMANDANTE JAIR DE ALBUQUERQUE

Acaba de perder a nossa Marinha de Guerra, de modo violento e imprevisto, um de seus brilhantes elementos: o Comandante Jair de Albuquerque.

Esse golpe rude, teve natural repercussão em todos os meios sociais, notadamente nos ciclos desportivos, onde o ilustre morto deixa indelevel marca de sua individualidade.

O Comandante Jair, ao par de suas raras qualidades militares, de marinheiro convencido, deixa o seu nome imperecivelmente ligado á Educação Física Nacional, pelo muito que fez por esta com sua atividade indomita e a sua energia incomparavel. Foi um dos 89 signatarios da áta de fundação da Liga de Esportes lavrada no Club Naval em 25 de Novembro de 1915. A essa Liga vinha dedicando o melhor de seu tirocinio, incentivando por todos os meios, os desportos, promovendo provas, campeonatos, competições de toda natureza, de Vela, Remo, Nataçãõ, Atletismo, Jogos terrestres e aquaticos, que ficaram notaveis na historia do esporte nacional, principalmente as competições terrestres e aquaticas em que tomaram parte as Marinhas estrangeiras.

O espirito ardoroso e empreendedor do Comandante Jair, venceu um sem número de reverses e a êle, sem dúvida, deve a Liga de Esportes da Marinha, e com esta a Marinha Nacional, grande parte do renome que possui nos meios desportivos.

A obra meritoria do Comandante Jair culminou com a criação da Escola de Educação ísica da Marinha, o que só conseguiu.

após ingentes esforços e uma perseverança invulgar em seu desideratum. Como Presidente da Liga e Diretor da Escola de Educação Física, o valoroso Comandante entregou-se a uma edificante preparação, cujos resultados vêm sendo evidenciados no brilho notavel com que se vem destacando a Marinha em todos os desportos terrestres ou aquaticos.

Do trabalho majestoso do Comandante Jair fala mais alto que quaisquer comentarios, a eloquencia inexcedivel dos números: em 1916 o número de homens que se entregavam á pratica dos desportos, na Marinha, andava por pouco mais de duas centenas. Nos anos subseqüentes, o número de desportistas foi num crescendo extraordinario, atingindo em 1929 a 8.120 homens, conforme se verifica do relatorio oficial do Ministerio da Marinha de 1930.

Além de notavel homem de desporto, o ilustre marinheiro mostrou-se sempre exímio organizador, tendo sido o autor do Regulamento da Escola de Educação Física aprovado pelo Governo, e havendo ainda dotado a mesma Liga de registros, historicos, classificações, etc., singulares pelo esmero e espirito de ordem que denotam.

Aqui ficam ligeiros tópicos acerca da vultosa obra do Comandante Jair, a cujas qualidades a Educação Física muito deve.

O C. M. E. F. se associa á grande consternação da nossa Marinha e aqui deixa consignada, nesta pagina, toda a extensão dos seus sentimentos.



# REGRAS PARA O "CAGE-BALL"

## I

a) A bola oficial será a "The Wilson n.º 221 Cage-ball" de 30 polegadas de diametro, ou a "The Wilson n.º 219", de 24 polegadas de diametro. Ela deverá ter a forma esférica, com camara de ar de borracha reforçada com uma coberta de lona.

## II

a) Os "goals" deverão ser feitos de corda fina e as dimensões da parte aberta não devem ter menos de 20 pés (6 ms.) e nem mais de 40 pés (12m,5) de comprimento, por 4 (1,20 ms.) de largura e uma profundidade de 18 polegadas (0,45 ms.)

b) A altura dos "goals" para um jogo será de 10 pés do chão ou assoalho á beira dos mesmos (sejam 3 metros).

c) Si fôr jogado no interior ou recintos fechados os "goals" deverão ser presos por cordas nas paredes laterais em cada extremidade, e o espaço reservado ao jogo ter uma altura conveniente acima do assoalho.

d) Quando o jogo é feito ao ar livre, os "goals" são ligados aos postes usados no regulamento oficial.

e) Os postes regulamentares para cada "goal" são colocados de 30 (9m,50) a 50 (15m,00) pés entre cada extremidade do "goal" e o poste. São feitos de madeira ou de cano de ferro, com dois braços em cada um, sendo que um deles é colocado a 10 pés (3m,00) acima do sólo e tem 6 pés de comprimento, e o outro estará a 8 pés (2m,40) acima do sólo e também com 6 pés de comprimento. Anéis ou argolas são colocados nas extre-

b) Conduzir a bola.

c) Aglomerar, cair propositalmente sobre a bola quando esta estiver em contato com o chão.

d) Tocar na rede do "goal".

## VI

a) O tempo do jogo deve ser um periodo de 30 minutos, sendo 15 em cada meio tempo, havendo também 5 a 10 minutos de descanso.

NOTA — O tempo do jogo poderá entretanto, ser prorrogado ou abreviado de comum acôrdo; mas sempre deverá o tempo ser dividido em duas partes iguais e haver um descanso de 5 minutos no minimo.

## VII

a) Os árbitros para o jogo serão: um juiz e quatro fiscais. Entretanto, de comum acôrdo, o jogo poderá ser arbitrado somente por um juiz.

## VIII

A infração de qualquer regra será imediatamente punida pelo juiz.

a) Quando a bola sai fóra dos limites do campo, o jogo não cessa, a menos que o juiz e os fiscais julguem que éla se distanciou tanto que vá prejudicar o tempo do jogo.

b) Quando um "team" é punido por um "foul", a bola é dada ao adversario com 30 pés de distancia do "goal" (9 metros)



Aspecto de uma partida de "Cage-ball"

midades dos braços, por onde passarão as cordas das extremidades dos "goals" que assim ficarão esticados e presos.

## III

a) O campo oficial para o jogo terá 140 pés de comprimento (42m,50) por 100 pés (30 metros) de largura e é marcado por linhas a cal ou por 4 bandeirolas, colocada uma em cada canto do campo. Os "goals" são colocados a 120 pés um do outro, permitindo assim um espaço de jogo por detrás de cada um em direção ás linhas extremas de 10 pés (3 metros) aproximadamente.

## IV

a) Neste jogo o número de participantes é ilimitado.

b) Os dois "teams" um em frente do outro, separados de 20 pés e a 10 pés do centro exáto do campo.

c) Os dois "captains" avançam para o centro do campo e tomam conta da bola.

d) Quando o juiz apita e joga a bola para o ar, o jogo começa. Os dois "captains" podem lutar pela posse da bola enquanto os dois "teams" correm em massa em direção a éla.

e) O objetivo do jogo é colocar a bola no "goal" do adversário, seja batendo, impelindo ou rolando a bola para o "goal".

## V

Os jogadores não podem e isto constitue falta:

a) Dar "shoot" na bola.

e posta perfeitamente em frente ao mesmo. O "team" punido poderá tomar qualquer posição em frente ao "team" adversário mas nunca a menos de 10 pés (3 metros) de separação. Ao apito do juiz, inicia-se o jogo desta posição.

## IX

a) Os fiscais se colocam fóra do campo de jogo, sendo um em cada extremidade, atrás dos "goals" e um ao lado de cada uma das linhas laterais.

b) Eles regulam o jogo fóra das linhas limites de campo. Se a juizo do fiscal a bola fôr levada tão fóra dos limites do campo que torne impossivel um "goal" dessa posição, ou que o jogo fique assim por muito tempo retardado, éle apitará e se apossará da bola. Irá com éla imediatamente para a linha lateral e atira-la-á para o alto e a 20 pés (6 metros) para dentro do campo de jogo, sob a direção do juiz. O fiscal, ajudará também o juiz na vigilancia de infrações das regras. Ele informará tais infrações ao juiz, que arbitrará a punição.

## X

a) Conta-se um ponto para cada goal feito.

b) O "team" que tiver feito maior número de pontos no fim do tempo marcado de jogo, ganhará a partida.

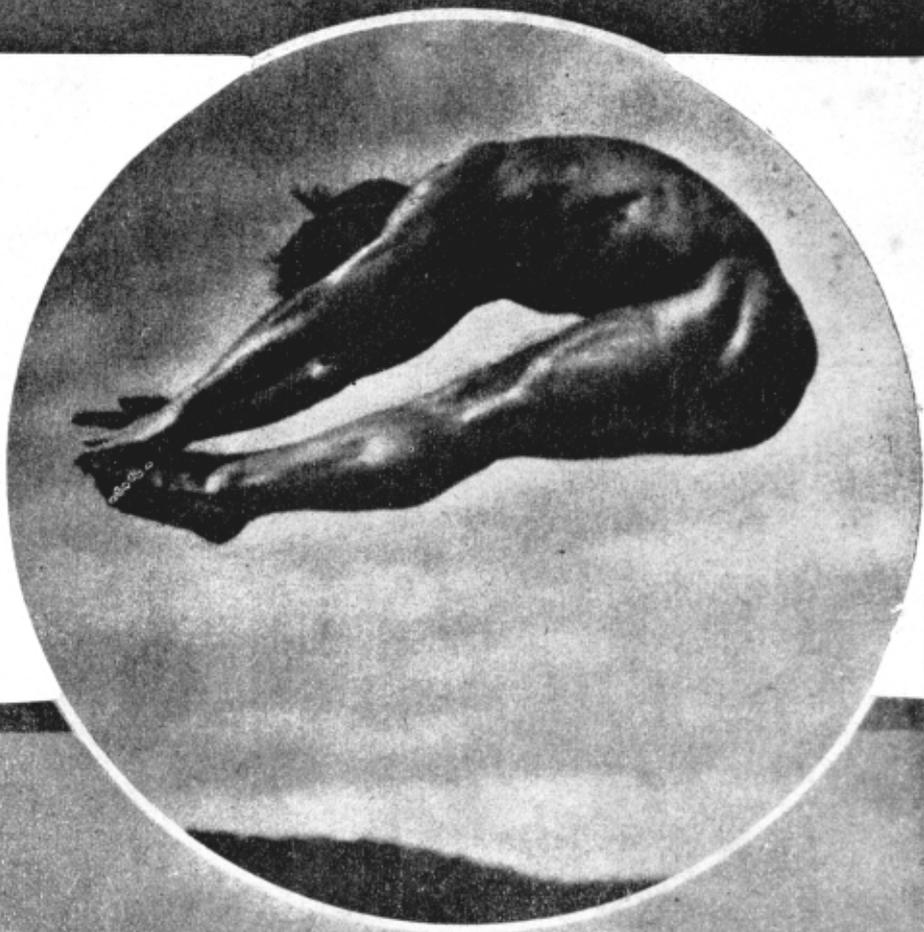
c) Si no fim do tempo regulamentar de jogo se verificar um empate, o jogo continuará, até que um dos "teams" consiga o desempate.

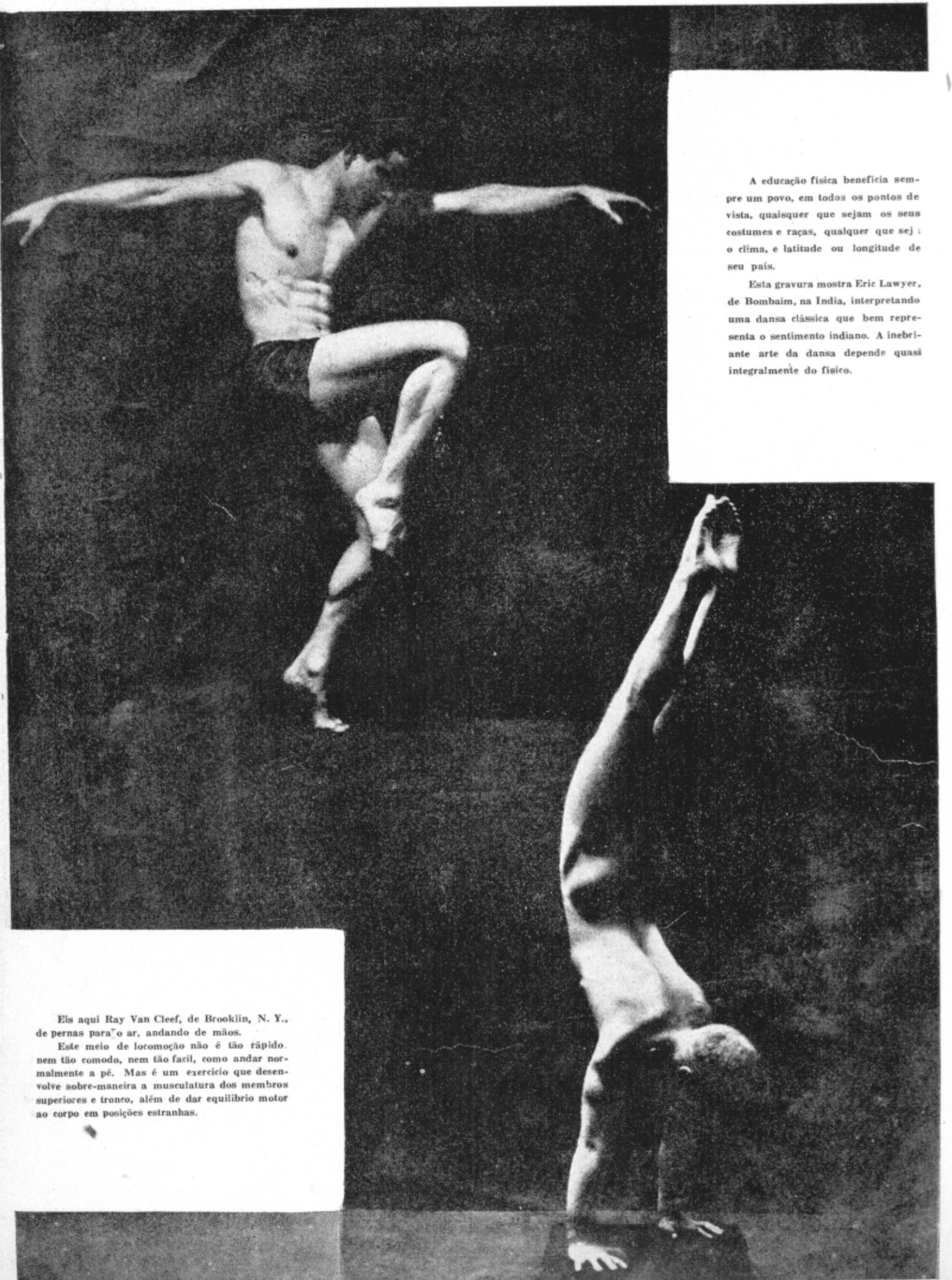
## BELEZA CORPORAL

Lindos modelos de escultura, frutos da prática racional do atletismo!

No medalhão, vê-se um atleta germanico, surpreendido pelo fotógrafo, quando realizava um excelente exercício de salto. E' notavel a sua flexibilidade!

Em baixo, um seléto grupo de atletas americanos em um salto mortal de conjunto. E' devéras impressionante ver como todos executam esta difícil acrobacia tão sincronicamente, como si fossem um corpo único!





A educação física beneficia sempre um povo, em todos os pontos de vista, quaisquer que sejam os seus costumes e raças, qualquer que seja o clima, e latitude ou longitude de seu país.

Esta gravura mostra Eric Lawyer, de Bombaim, na Índia, interpretando uma dança clássica que bem representa o sentimento indiano. A inebriante arte da dança depende quase integralmente do físico.

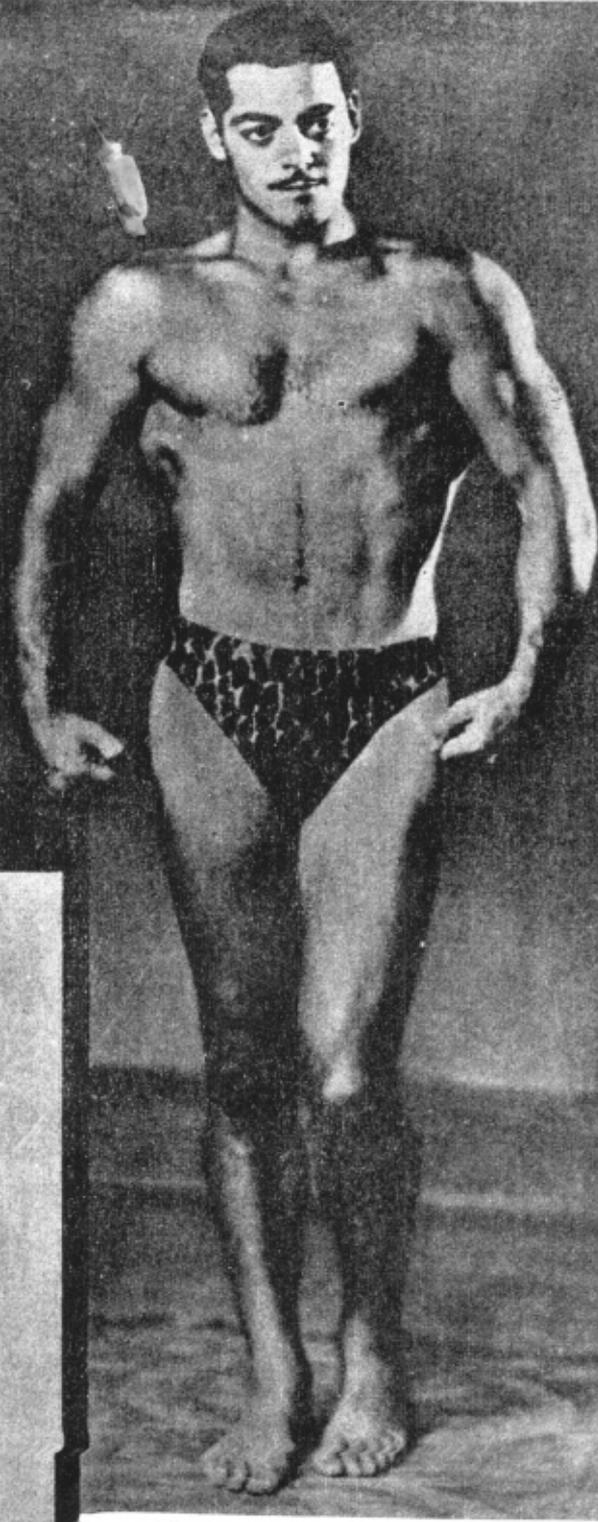
Eis aqui Ray Van Cleef, de Brooklin, N. Y., de pernas para o ar, andando de mãos.

Este meio de locomoção não é tão rápido, nem tão comodo, nem tão facil, como andar normalmente a pé. Mas é um exercício que desenvolve sobre-maneira a musculatura dos membros superiores e tronco, além de dar equilibrio motor ao corpo em posições estranhas.

Nos Estados Unidos, cada escola é uma associação esportiva, onde se faz um ilustrado fisicamente forte e de caráter firme.

O americano se entrega com dedicação à prática dos esportes e consegue frequentemente resultados que surpreendem o mundo inteiro.

Esta montanha de músculos que vemos ao lado é Frank R. Strong, que se salientou nos estudos e no atletismo na « Ohio State University », de Columbia, U. S. A.



A robustez é a condição primordial da beleza. Os exercícios físicos, metodicamente praticados, dão ao corpo uma harmonia de formas e de funções que asseguram uma perfeita saúde ao lado de uma bela estética.

Esta gravura mostra Mrs. Isabella Boardmann, de Atlanta, Ga., U. S. A., procurando conservar a perfeição de seu corpo, que condiz plenamente com a sua beleza de rosto.

# ATLÉTISMO RACIONAL

Por Marie de Queiroz Rodrigues

“Até aos 9 anos, aos meninos lhes agrada praticar jogos tradicionais, tais como jogos de adivinhação de esconder, pique e etc.

Ha grande atividade dos membros inferiores, os quais nesta época crescem com acentuada aceleração. Até os 12 anos, os meninos desejam praticar atividades de destreza em competição, com alguma cooperação, corridas, saltos, e etc. Nesta época é que se ouve o menino dizer frequentemente eu corro mais que você; eu salto mais que você; eu atiro uma pedra mais longe que você, etc.

Depois dos 12 anos os meninos praticam jogos que requerem atividade física, jogos de cooperação, de “teams”, etc.” diz o diretor geral de educação física do Uruguai no seu trabalho “Futebol para menores” publicado em 1932.

Observações idênticas tenho feito no preventivo D. Amelia, em Paquetá, e fiz quando fazia parte da comissão de educação física organizada pela Diretoria de Instrução do Distrito Federal.

Lendo ultimamente os programas e a circular do “The Carl Curtis School”, de Los Angeles, pude constatar que as crianças, tanto sul, como norte-americanas, vibram com o mesmo entusiasmo em se tratando de competições tanto atléticas, como esportivas.

Basta, para provar que o problema da educação atlética e esportiva infantil já é objeto de serias cogitações nos Estados Unidos, a transcrição do capítulo “National Athletics” dos programas da “Carl Curtis School”:

« Não temos o proposito, ao fazer crianças de 4 anos praticar atlétismo de crear campeões de pista e campo. Tanto o correr como o saltar estão classificados no capítulo das tendências naturais, o que quer dizer que si um grupo de meninos e meninas do Jardim de Infancia é abandonado ao seu proprio meio, êles naturalmente irão correr e saltar; entretanto, farão isso defeituosamente. Elles correm com muito menos desenvolvimento do que é possível com um bom processo. O mesmo é verdade para o saltar. Mais importante que desenvolvimento da técnica perfeita, são as qualidades fundamentais básicas contidas nessas atividades, isto é, o levantar da força das pernas, da sua velocidade, da coordenação muscular, do equilibrio, e do vigor organico. Esse programa de atlétismo consiste em treinar seguindo os verdadeiros métodos de competição, corrigindo a passada da corrida, o impulso tanto no salto em extensão como no salto em altura, empregando os melhores métodos para se chegar a tal resultado.

Cuidadosos exames são feitos em cada criança, individualmente, com grande meticulosidade afim de evitar a fadiga em excesso. Não ha duvida nenhuma que essa encantadora atividade física, quando sábiamente administrada, contribue para um perfeito desenvolvimento.

O atlétismo, como todo programa de educação física, está sob a direção pessoal dos diretores (física) da “Carl Curtis” que têm varios anos de experiencias no treinamento e direção de crianças.

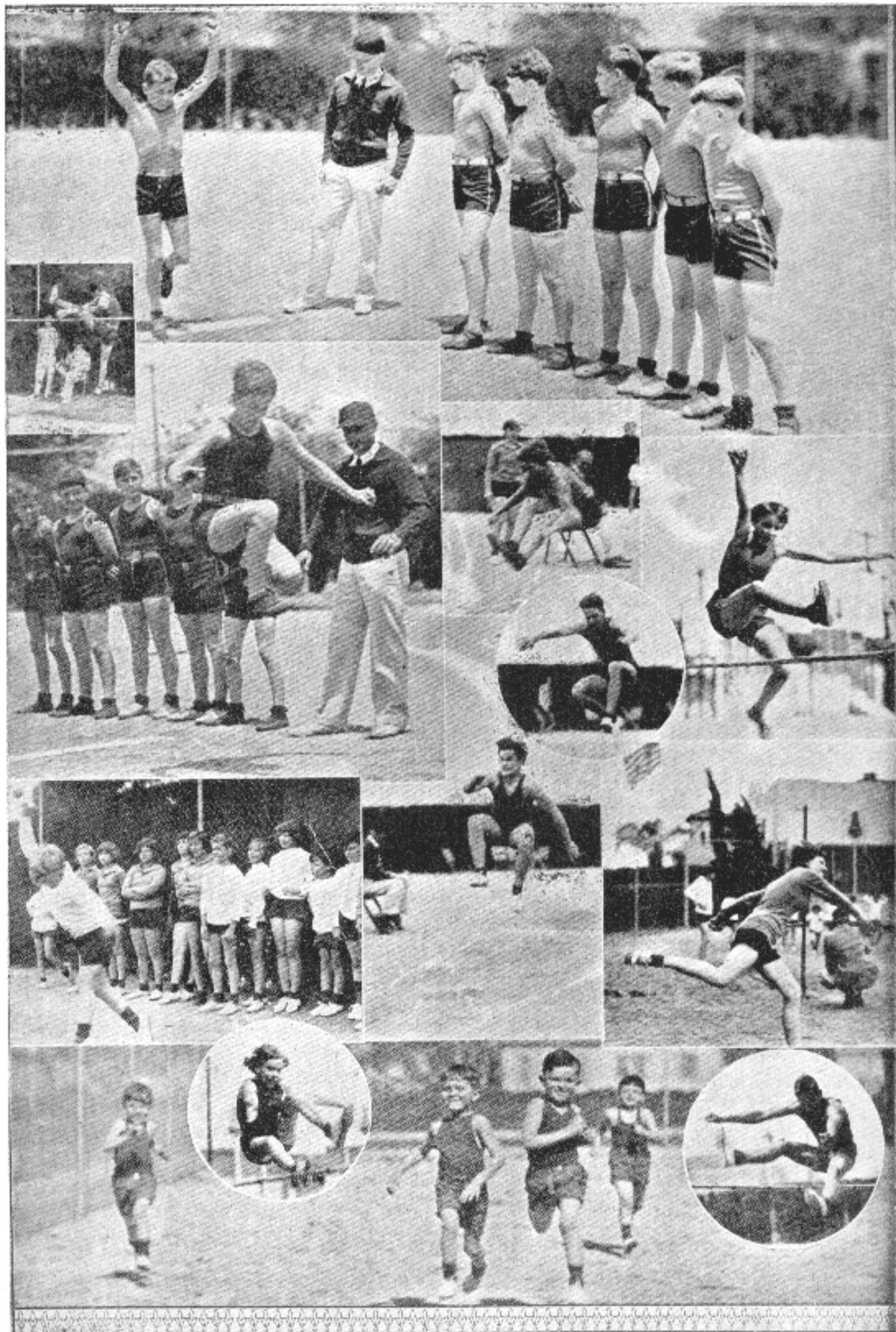
Não tendo tido tempo para que se forme qualquer habito muscular defeituoso, êsses pequenos exercitantes do Jardim da Infancia desenvolvem em poucos mezes uma quasi inacreditavel forma nessas atividades naturais. »

Pois muito bem, julgo necessario, indispensavel mesmo, que os nossos professores de educação física, principalmente os do ciclo elementar, voltem as suas vistas para êsse aspêto da educação física.

Friso entretanto que não se trata absolutamente de fazer pequenos atletas dando ás crianças “estilos” e exigindo “performances”, porque sendo o estilo o emprêgo economico da destreza e sendo a destreza “a arte de utilizar a força com harmonia e precisão, ligeira e economia” e só se conseguindo êsse resultado pelo desenvolvimento da flexibilidade articular, da velocidade, da acuidade sensorial e da coordenação nervosa e muscular; e sendo a “performance” o resultado da execução de um trabalho num minimo de tempo é demasiado, e criminoso mesmo, se exigirem tais resultados de pequenos seres em formação. Trata-se pois, apenas, de ensinar ás crianças a executar as atividades, a que elas se sentem levadas a fazer, de maneira inteligente e fisiologica, para que elas possam ter um melhor rendimento sem os prejuizos, quer de ordem organica, quer funcional, que tais exercicios podem causar, realizados empiricamente.

Trata-se pois de dosar racionalmente tal atlétismo, de adotar os campos, as pistas e o material movel ao valor fisiologico de cada grupo homogêneo, de controlar periodicamente por exames médicos os resultados e efeitos de tais exercicios.

Só assim poderemos ter a certeza de que realizando essa tendencia da criança vamos melhorar as suas condições de saude e dar ao futuro um homem realmente forte.



# A Massagem nos Desportos

Pelo 1.º Ten.-Médico

DR. PACIFICO CASTELLO BRANCO

Ha uma grande discordancia entre os massagistas, quanto ao efeito da massagem sôbre aquêles que fazem exercicios.

Uns afirmam que a massagem produz reais beneficios naquêles que praticam desportos; outros dizem que ela acarreta maleficios e finalmente um terceiro grupo é constituido por aquêles que asseveram não produzir a massagem efeito de nenhuma natureza sôbre o organismo.

Entretanto, podemos afirmar de uma maneira categorica, que a massagem é sempre salutar ao praticante de Educação Física.

A divergencia de opiniões resulta de que muitos dos individuos que se dedicam á profissão de massagista, desconhecem inteiramente como deve ser aplicada a massagem.

Toda massagem, para ser sempre util, deve ser **cientifica**, isto é, aplicada principalmente de acôrdo com os conhecimentos da anatomia, da fisiologia e da higiene. Além disso, o massagista deve conhecer as principais regras de massagem, as suas manobras, a técnica de execução de cada uma delas e possuir certas qualidades físicas e morais.

Finalmente, para aplicar a massagem desportiva, torna-se ainda necessario que o massagista leve em consideração dois grandes fatores:

1.º -- o estado de treinamento do desportista;

2.º -- o desporto que êle vai praticar.

De acôrdo com o primeiro destes fatores, devemos dividir os individuos em três grandes categorias:

- a) antes do treinamento;
- b) durante o treinamento;
- c) depois do treinamento.

A massagem será completamente diferente para cada uma destas categorias. Assim, antes do treinamento, isto é, naquêles que nunca praticaram Educação Física, devemos empregar a **massagem estimulante**. Cabe a êstes a massagem estimulante, porque o organismo dêles está em estado de debilidade relativa; nem seus musculos, nem seu coração, nem seus pulmões, estão aptos a fornecer o trabalho que lhes vai ser exigido durante determinados exercicios.

Visamos, com a massagem estimulante, solicitar suas diferentes funções nutritivas, auxiliar a ampliação torácica, tonificar o coração e excitar as fibras musculares adormecidas pela inatividade.

Ao segundo grupo, aquêles que estão treinando para determinado desporto, devemos aplicar a **massagem desintoxicante** depois da sessão de treinamento, afim de expelir todos os detritos toxicos que foram produzidos pelo trabalho muscular intenso e que se acham acumulados nos espaços inter-celulares.

Antes da sessão de treinamento, podemos tambem fazer nêstes desportistas uma massagem estimulante, porém esta deverá ser muito rapida e muito suave.

Ao ultimo grupo, atletas treinados ou em **fôrma**, devemos ministrar a **massagem calmante**. Emprega-se êste tipo de massagem porque o atleta em **fôrma** tem seus musculos eminentemente excitaveis, reagindo de uma maneira quasi exagerada a toda excitação exterior, por menor que ela seja. O atleta em **fôrma** é de uma excitabilidade extrema, fatigando-se pelo esgotamento nervoso e pelo acumulo de produtos toxicos nos seus espaços inter-celulares.

Deve, em ultima análise, o massagista conhecer o desporto que o atleta vai praticar, afim de que a massagem seja feita visando principalmente os aparelhos, os musculos e as articulações que vão ser mais solicitados durante os exercicios.

A massagem só poderá ser aplicada entretanto com indicação do médico, porque só êste possui conhecimentos para fazer o diagnostico e dizer qual o prognostico das enfermidades e, por conseguinte, qual a massagem que convém ao paciente.

E' uma grande temeridade o desportista se entregar ao massagista, sem prévia prescrição médica, porque êle assim se expõe a sofrer accidentes, desde os mais banais, até os mais graves.

Depois do que acabamos de expôr, vê-se que ninguem poderá exercer conscienciosamente a profissão de massagista, sem o conhecimento perfeito das noções que acabamos de enumerar.

# AGUA NO JOELHO

Pelo Dr. RICARDO FIXOCHIETTO

Eis aqui um artigo que interessa aos desportistas em geral, e aos foot-ballers especialmente, que são os que mais a miude estão expostos aos acidentes que afetam principalmente a articulação do joelho, nas quais se produz a enfermidade chamada vulgarmente "água no joelho".

A articulação do joelho é formada por tres ossos, em cima o femur; em baixo o osso grande da perna, a tibia; e na frente a rotula. (Fig. 1).

Um envoltorio fibro-cartilaginoso, chamado capsula articular, cinge a articulação, á maneira de um

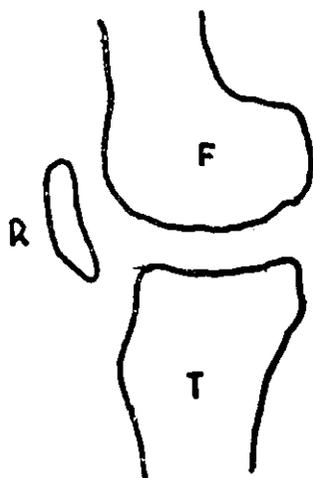


FIGURA 1

manguito, mantendo as superfícies articulares em posição, limitando assim uma cavidade virtual, que é a cavidade articular. Esta cavidade contém uma pequena porção de um liquido muito viscoso e escorregadio, denominado sinóvia, que lubrifica a articulação, tal como os oleos nas máquinas. Esta sinóvia é secreção de um órgão especial que se denomina bolsa sinovial.

Por fóra da capsula, existem dois cordões fibrosos, de direção mais ou menos vertical

— um do lado de dentro, o ligamento lateral interno; — e outro do lado de fóra, o ligamento lateral externo. Ambos servem para impedir os movimentos laterais do joelho (fig. 3). Na frente, um tendão de grande resistencia, chamado tendão toruliano, une a rótula á tibia (fig. 2).

No foot-ball, felizmente, poucas vezes há lesões e digo felizmente, porque êste traumatismo é serio e seu tratamento exige tempo. A articulação do joelho é a maior e a mais fórte do corpo humano; existem, além dos três ligamentos de que falámos, outros dois, muito importantes, que estão localizados dentro da articulação.

Estes ligamentos se chamam "cruzados" (fig. 3) porque se cruzam no interior; os dois vão da tibia ao femur: um se dirige da frente para fóra e o outro de trás para dentro. Os ligamentos em apreço são quasi tão grossos como um dedo mínimo, mas apesar da sua resistencia, no jogo de foot-ball são tão forçados, que podem frequentemente romper-se. Por sorte, geralmente se rompem em parte, e o tratamento não é muito complicado. Quando entretanto, se rompem por completo, o tratamento é

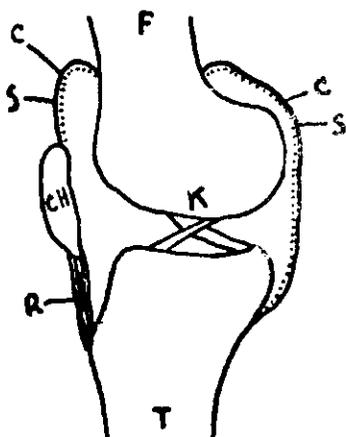


FIGURA 2

mais serio e os resultados a obter são mais problematicos e menos seguros.

As parte do femur que entram na constituição da articulação do joelho se chamam condilos e parecem duas bolas alongadas (fig. 1). As partes da tibia que os vão receber se assemelham a dois pratos rasos e são chamados cavidades glenoides (fig. 1). Si colocarmos uma bola

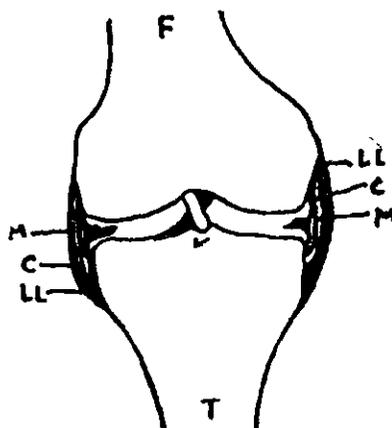


FIGURA 3

sobre um prato, veremos que em redor da bola, entre ela e o prato, fica um vasio. O mesmo se passa com a rotula. Mas como no corpo não devem existir vasiaos (salvo nas cabeças de alguns) a natureza os encheu com os meniscos. Os meniscos são constituídos de um tecido fibro-cartilaginoso que a natureza colocou para encher o espaço vasio que há entre o femur e a tibia.

Há dois meniscos: um do lado de dentro e outro do lado de fóra. Como a fórmula daquêle vasio varia com as distintas posições que a perna póde assumir relativamente á coxa, os meniscos são bastante frouxos e têm uma pequena mobilidade.

Estas duas qualidades preciosas para a mecânica articular, são as que permitem que, nos movimentos violentos, os meniscos sejam comprimidos entre o femur e a tibia.

Muitos movimentos podem permitir o aprisionamento dos meniscos; em regra geral, porém, isto se dá quando o joelho se dobra ou flexiona para adiante e para trás ou quando, estando o pé fixo no sólo, o corpo gira violentamente, etc.

Póde-se dizer que a compressão é possível quando, depois de um movimento que separou o femur da tibia, realiza-se um outro que junte rapidamente os dois ossos (fig. 4). Uma vez que o menisco é comprimido, e si não póde escapar, sofre lesão. O grau desta lesão póde variar, como variam tambem as consequências.

Quando um jogador sofre lesão em seus meniscos, experimenta uma grande dôr e geralmente é obrigado a abandonar o campo. Depois o joelho incha durante uma ou duas semanas, findas as quais o doente se restabelece. A's vezes, porém, as cousas marcham diferentemente.

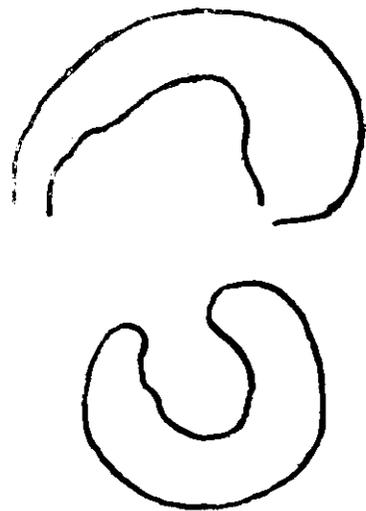


FIGURA 4

Se a lesão do menisco foi pequena, seus pedaços ficam se defrontando e se o enfermo guardou um conveniente repouso, tudo fica aí. O joelho cicatriza e não volta a incomodar. Outras vezes, este menisco que sofreu lesão vai cada vez ficando pior e a enfermidade cronifica-se. Uma vez por outra, no decorrer de uma partida, ao descer de um veículo, os pedaços do menisco ficam aprisionados, o paciente experimenta



FIGURA 5

uma dor característica e o joelho enche-se d'água. E assim sucessivamente, até que haja a intervenção do cirurgião.

Em outras ocasiões, a rotura do menisco é completa e se mostra grave desde o início.

O joelho fica "travado" porque uma parte muito grande do menisco introduziu-se entre o fêmur e a tibia e aí fica como se fôra uma cunha, até que um movimento qualquer faça com que esta cunha se mova e o joelho se destrave.

A's vezes, quando o jogador rompe um menisco, tem a sensação de um "osso que salta". Quando se rompem os ligamentos, o enfermo ou quem o socorre recebe a impressão de que os ossos saíram do lugar.

Comumente, as consequências imediatas desta rotura são muito mais graves: o jogador deve ser retirado do campo, a inchação que se produz é maior e dura mais tempo. Depois, quando torna a caminhar ou jogar, sente as mesmas dores que as que ofenderam



FIGURA 6

os meniscos. O medico é o único que pôde dizer quais as partes lesadas.

✦ Pôde-se dizer que todo jogador que tem "água no joelho" tem uma lesão nos meniscos ou nos ligamentos ou em ambas as cousas. Si uma lesão séria dos meniscos ou ligamentos passa ao estado crônico, a articulação torna-se doente, gasta-se e acaba produzindo o que se chama "artrite".

Quando o enfermo chega a este estado, nem sempre a operação cura-o completamente; retirando o menisco ou reparando o ligamento evitam-se as "travas" e as grandes dores, mas um grande número de doentes dos joelhos não volta a ser o que era antes.

Outros jogadores, felizmente em menor número, rompem os meniscos de maneira mais simples em movimentos pouco violentos. São pessoas que têm o que os medicos chamam "temperamento artritico", o que quer dizer uma tendencia ao reumatismo crônico.

Que deve fazer um jogador que sofre de uma lesão no joelho? Uma cousa é imprescindível: ir a um medico que entenda do assunto. Uma vez comprovada a lesão dos meniscos ou ligamentos, se os accidentes não se repetem, não há necessidade de operar. Porém, o jogador que constantemente se resente do joelho, se deseja voltar á sua atividade desportiva,

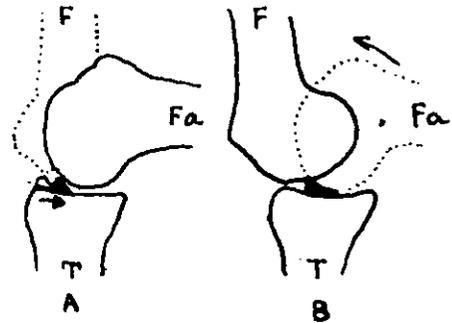


FIGURA 7

deve submeter-se a uma operação. A intervenção cirurgica em mãos capazes é delicada, mas não é grave.

Os resultados a obter dependem do que se depare quando a articulação é aberta. Estando ligeiramente lesado um dos meniscos ou mesmo ambos, o resultado é invariavelmente bom. Mas se estão também ofendidos os ligamentos cruzados e se há artritismo, a recuperação da capacidade desportiva nem sempre é completa.

# A EDUCAÇÃO FÍSICA NO

A contemplação da gravura abaixo nos entenece o coração de patriotas pelo muito que ela fala do futuro da nossa raça e da nossa gente. Esse empolgante espetáculo nos diz ainda eloquentemente do fervor cívico de um grupo de colegas, nossos irmãos de ideal, que dedicam o melhor das suas energias ao alevantamento do nível eugênico do nosso País.

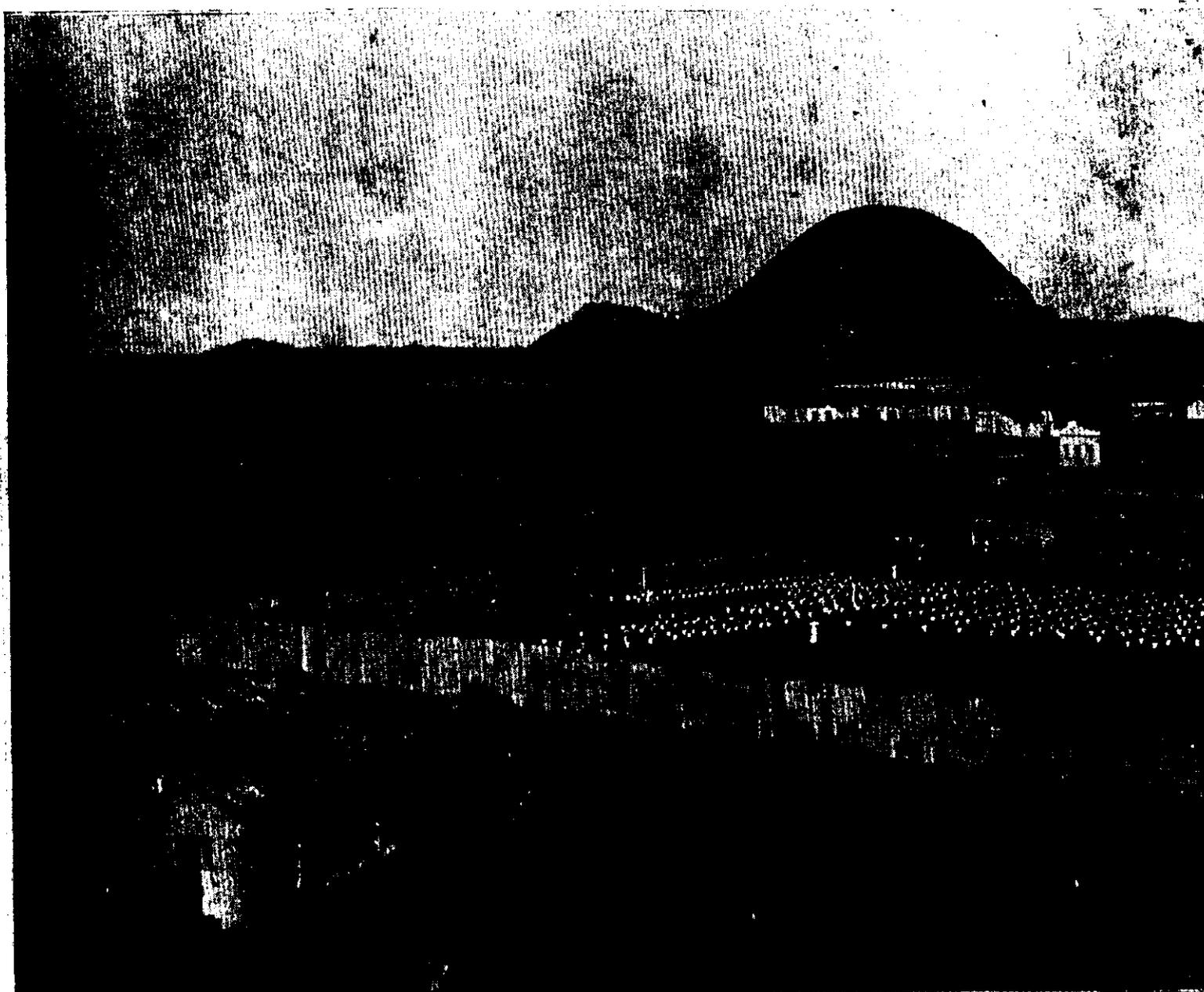
Essa gravura nos mostra um aspécto da demonstração levada a efeito pela Inspetoria de Educação Física, no Campo Jucutuquara, no Estado do Espi-

II — Execução de lições de educação física.

**Crianças de 6 a 9 anos** — Alunas de escolas estaduais da Capital — Regimen do 1.º grau do ciclo elementar.

**Meninos e meninas de 9 a 13 anos** — Alunos de escolas estaduais da Capital — Regimen do 3.º grau do ciclo elementar.

**Moças** — Alunas do Curso Especial de Educação Física, Escola Normal Pedro II e Ginásio do Espírito Santo — Regimen do 4.º grau do ciclo elementar.



rito Santo.

▶ O programa a que obedeceu a suntuosa parada, organizado com gosto, e obediente á verdadeira técnica, mereceu os maiores encômios dos periodicos locais.

Ei-lo:

**GRANDE DEMONSTRAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM HOMENAGEM AO EXMO. SR. INTERVENTOR FEDERAL CAP. JOÃO BLEY**

I — CANÇÃO — A nossa Bandeira.

**Rapazes** — Alunos do Curso Especial de Educação Física — Regimen do 1.º grau do ciclo secundario.

**Adaptações profissionais** — Praças da Cia. de Bombeiros do R. P. M. — Ginástica de aparelhos.

III — CABO DE GUERRA

Prova Regimento Policial Militar

Partida entre as equipes da Cia. de Bombeiros e das Cias. de Infantaria.

# E. DO ESPIRITO SANTO

Os escoteiros da Federação Espirito-Santense farão evoluções nos intervalos da partida.

## IV — EXAME PRATICO

Provas do Certificado de Educação Física Elementar pelas alunas do C. E. E. F.

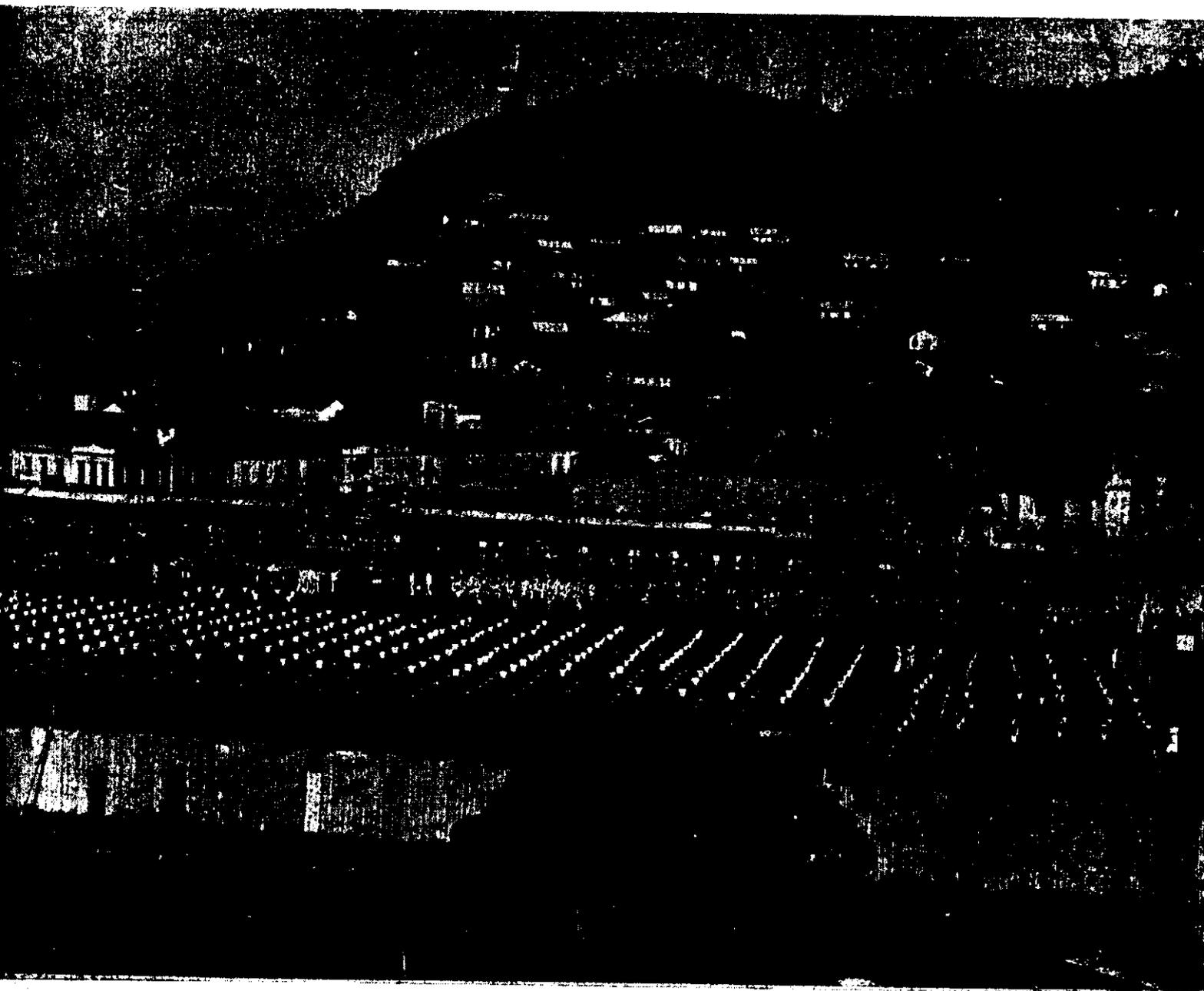
Corrida (velocidade) — Salto em altura.

Apóio na barra e subida na corda — Flexionamento combinado em equilibrio na trave.

## V — GINASTICA RITMICA

Exercicios pelas bandeirantes da Companhia Maria Ortiz.

Exercicios pelas alunas da Escola Normal Pedro II



Salto em distancia — Transporte de pêso em equilibrio sôbre a cabeça.  
Arremessar bolas — Equilibrio na trave.

Provas do Certificado de Educação Física Secundaria pelos alunos do C. E. E. F. .

Corrida (velocidade)  
— Salto em altura—Corrida (resistencia)  
Salto em distancia  
— Arremessar o peso—Transporte de sacco de areia

E' de notar o contraste que apresenta o aspecto do campo, com o brilho daquela parada de saúde, o que só concorre para ressaltar o interesse e dedicação dos que porfiam incansavelmente pela Cruzada Educacional, em bem da gente brasileira e da grandeza do Brasil.

Em resumo: o pequeno Estado do Espirito Santo é, sem favor, um vanguardeiro indômito do ideal que nos empolga — a Educação Física.