

EM BENEFÍCIO DA RAÇA

Discurso proferido pelo Dr. ISRAEL SOUTO, Secretário do Chefe de Polícia, no dia da parada atlética dedicada ao VII Congresso Nacional de Educação

O documento que foi lido há pouco partiu, há cerca de 14 anos passados, da Escola Militar do Realengo, como um apêlo patriótico, como o início de uma grande Cruzada, como um toque de clarim para ecoar em todos os recantos do território nacional. Visavam os cadetes daquela época, pelas palavras nele contidas, despertar no País um surto novo de energias bem aplicadas, de atividade norteada para grandes empreendimentos e para as grandes realizações no que diz respeito à cultura e à educação física. Sonho de moços, o ideal daqueles dias, num desdobramento extraordinário de forças bem norteadas, veio aos poucos, vencendo obstáculos, demolindo barreiras, destruindo as últimas cidadelas de um velho preconceito que combatia a sistematização da cultura física no nosso meio, erguer o marco feliz de uma conquista em marcha. E a Escola de Educação Física do Exército, implantada em pleno coração da Capital República, como um símbolo, começa a produzir os seus frutos e a alargar o círculo de seus máximos resultados. É que o ideal da mocidade de ontem, quasi uma tradição no tempo e no espaço, logrou ensaiar os primeiros vãos, alargar as suas possibilidades, dilatar-se no meio ambiente, subir, dominar os ares, distender os seus anseios através de todos os quadrantes do País, numa tarefa sadia e patriótica e na alucinação da conquista que empolga e seduz. E lutando, e vencendo, e desbravando caminhos, e avançando, o sonho generoso daquela mocidade conseguiu apalpar a realidade nesta apoteose feliz dos nossos dias.

Mocidade de hoje, mocidade sã de corpo e de espírito, a tarefa dos moços de ontem está agora nas tuas mãos; a corrida de revesamento que tu realizaste, da porta da Escola Militar do Realengo, até esta Tribuna de Honra, e onde te esperava e onde se encontra o Sr. Presidente da República, representa a continuidade das tuas energias e de tuas aspirações. O cadete que venceu a primeira etapa da corrida de revesamento desta data, trazendo nas mãos um exemplar daquela mensagem que foi lida agora, do-

cumento amarelecido pelo tempo, é um continuador, sem dúvida, dos atletas que passaram pela Escola Militar em todos os tempos com o mesmo sangue e com a mesma fibra, com as mesmas convicções de fé na grandeza do Brasil e dono do mesmo entusiasmo e das mesmas responsabilidades. Porque assim é o revesamento da vida através da existência dos povos e das Nações, porque assim é o apêlo dos que ficam no seu posto, depois do cumprimento do dever, afim de que prosigam os demais na faina feliz de andar e de vencer.

Nós que lançamos a semente deste surto extraordinário do Atletismo e da Cultura Física no Brasil, que assistimos, nas suas pompas magníficas e deslumbrantes, este espetáculo de hoje, devemos dirigir, antes de tudo, a ti, mocidade do Brasil, a alegria do nosso aplauso e da nossa admiração.

E saudando o teu fervor e o teu entusiasmo, eu, em nome daqueles que passaram pela Escola Militar e que alimentaram o sonho que tu realizaste, saúdo os membros do Sétimo Congresso Nacional de Educação Física, e o Povo Brasileiro, na pessoa do Exmo. Sr. Dr. Getúlio Vargas, Presidente da República, o Chefe do Governo que tem sabido amparar e prestigiar a iniciativa patriótica de tão oportuno empreendimento: — A Escola de Educação Física do Exército.

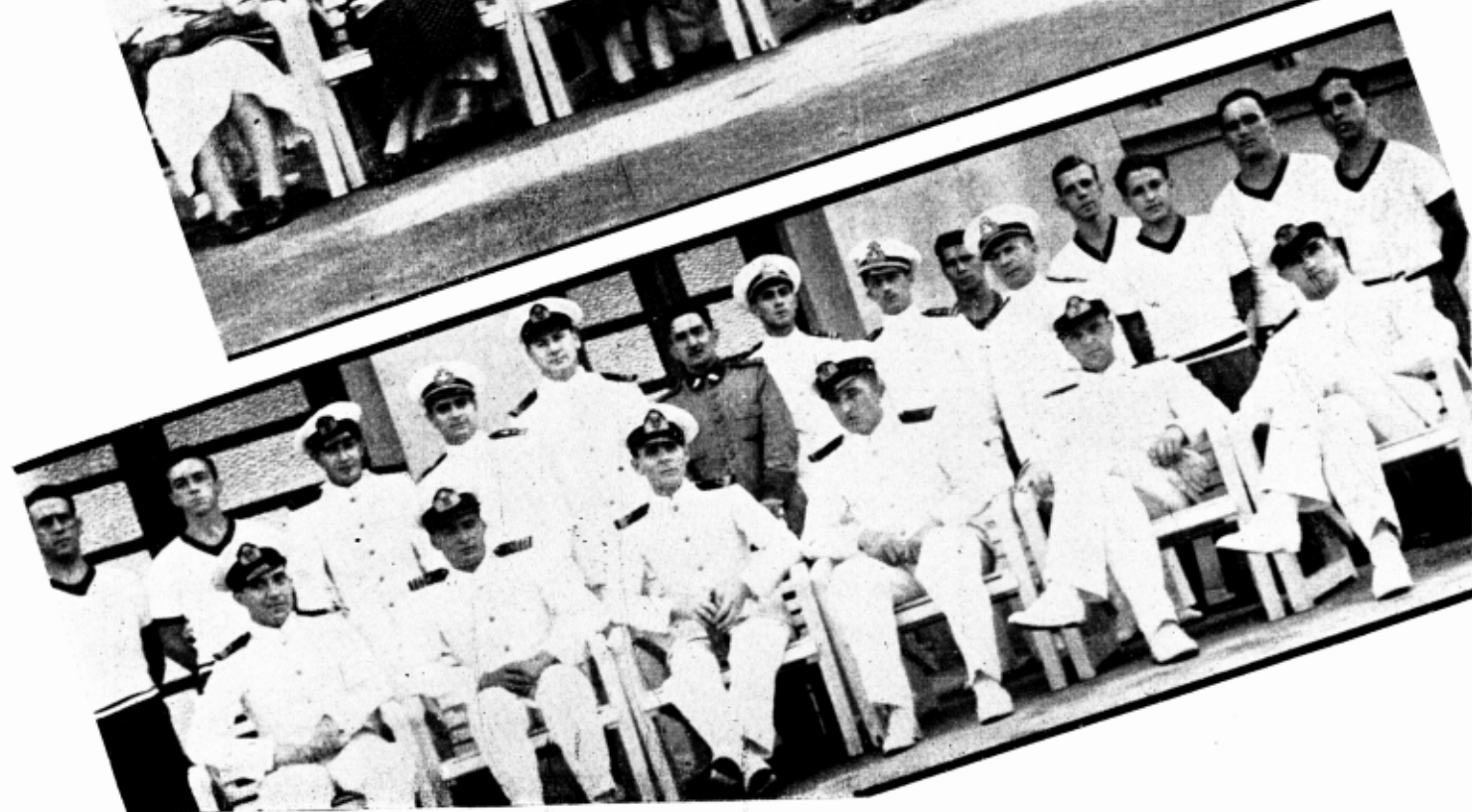
Moços do Brasil: — a nossa tarefa está realizada praticamente e neste grande revesamento da vida, nós os cadetes dos tempos passados, aqui estamos em meio do caminho, longo e sinuoso, à espera de que dobrem a curva do tempo daqueles que partiram para outra etapa... E, com mais sossêgo, com mais tranquilidade, ousamos agora, com o prestígio dos que já cumpriram uma parcela de deveres que lhe cabiam, apelar para que S. Excia., o Sr. Presidente, continue a emprestar o amparo da mais alta autoridade da República à tarefa da nacionalização dos esportes e da cultura física, em benefício da raça e em defesa da Pátria.

DELEGAÇÃO ARGENTINA DE BASKET-BALL. - ELEMENTOS DA ÉLITE SOCIAL CARIOCA, ESPORTISTAS DO BOTAFOGO DE REGATAS. - OFICIAIS DO "VEINTE Y CINCO DE MAYO" ACOMPANHADOS DE SENHORAS E SENHORINHAS BRASILEIRAS. - OUTRO GRUPO DE OFICIAIS ENTRE ALGUNS INSTRUTORES DA E. E. F. E!



E.E.F.E.

visitas à



VII Congresso Nacional de Educação

RESULTADOS DOS TRABALHOS DA COMISSÃO COMPOSTA DE RELATORES DE TEMAS E PRESIDENTES DE SECÇÃO

CONCLUSÕES EXTRAÍDAS DAS TESES SÔBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA ELEMENTAR, A EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ESCOLAS SECUNDÁRIAS, A EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ESCOLAS NORMAIS E AS BASES CIENTÍFICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA.

1— É um problema nacional de grande relevância promover a educação física da população escolar, em todos os graus, e especialmente a feminina, que tem sido a menos cuidada.

2— A orientação médica, sempre que possível, deve ser dada por profissionais especializados, conhecedores dos princípios fundamentais da educação.

3— O professor de educação física deve ser um educador, no sentido amplo da palavra, para poder apreciar sempre a criança no seu aspecto global.

4— Na escola primária deve ser adotada a educação física sob uma forma recreativa, que concorra para o completo desenvolvimento orgânico.

5— As escolas normais e de professores devem incluir no seu *currículum* um programa de noções de teoria e prática de educação física que habilite o professor primário a ministrar a mesma na escola elementar.

6— A prática da educação física nas escolas secundárias e normais deve ter um caráter acentuadamente recreativo e atender às condições bio-psicológicas do adolescente.

7— De acordo com o exame médico, em todos os níveis escolares impõe-se, nos casos de desequilíbrio funcional, um programa de atividades corretivas, ministrado por técnicos especializados.

8— Há toda a vantagem na homogeneização das classes para a educação física; o simples critério de agrupamento dos escolares por idade cronológica ou escolar não basta. Ela deve ser estabelecida dentro do critério caracterológico, no seu triplice aspecto-morfológico, temperamental e psicológico.

9— A bio-tipologia, a endocrinologia e as noções de temperamento são fatores que a educação física moderna não pode desconhecer, nem deles prescindir, assim como não pode descurar dos conhecimentos, ainda que rudimentares, de psicologia, imprescindíveis na organização e na aplicação de métodos modernos.

SUGESTÕES DE ACÔRDO COM AS CONCLUSÕES ANTERIORES

1— *De ordem geral:*

Aproveitando a elaboração do plano nacional de educação, ser também objetivo dêste a educação física; para isto, ter em vista:

- Sistematização dos conhecimentos científicos que devem servir de base à educação física em nosso meio.
- organização material para execução do plano.

2— *De aplicação imediata:*

- Desenvolver e difundir os cursos já existentes.
- Criar cursos de aperfeiçoamento para os atuais professores que não tenham tido orientação neste ramo da educação.
- Intensificar os atuais cursos de Educação Física.
- A homogeneização das classes deve ser feita sempre sob o aspecto psicológico.
- A homogeneização no sentido fisiológico poderá ser feita pela adaptação do sistema Christians, ou outro.
- É necessário influir junto aos poderes públicos para que a educação física seja considerada um serviço social respeitado.

3— Convocar uma comissão de técnicos em bio-tipologia, afim de assentarem um método uniforme de pesquisas bio-tipológicas nos diversos centros de educação física existentes no país.

B. CONCLUSÕES EXTRAÍDAS DAS TESES SÔBRE ORGANIZAÇÃO DE INSTITUTOS, OU ESCOLAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1— O Governo criará uma Escola Normal de Educação Física, que fará parte da Universidade do Rio de Janeiro, intimamente articulada com a Faculdade de Educação, Ciências e Letras a ser criada.

2— Para a organização primeira do corpo docente, o processo a ser adotado será o de contrato de técnicos de notória competência.

3— *Serão criados:*

- Cursos de professores de educação física.
- Cursos de médicos especializados em educação física.
- Curso superior de Investigações e Aperfeiçoamento para professores já especializados.

4— A Escola iniciará, com os cursos, um trabalho de pesquisas em educação física.

5— O órgão federal competente estabelecerá os padrões necessários para o reconhecimento de outras escolas de educação física.

6— Quanto aos diplomas dos técnicos existentes no país, formados em escolas nacionais ou estrangeiras, serão reconhecidos após a verificação da idoneidade destas escolas.

C— CONCLUSÕES EXTRAÍDAS DAS TESES SÔBRE ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1—Aconselhar ao Governo da União que seja criado, no Ministério da Educação, um órgão administrativo nacional que tenha a seu cargo estudar os problemas da educação física e difundi-la no país.

2—Agir junto aos Governos dos Estados, no sentido de criarem um aparelho idêntico a estabelecerem cursos para a formação de professores especializados.

3—Introduzir a prática da educação física em todos os graus da educação pública, sendo, para isto, conveniente ir construindo estádios para universidades e campos de educação física ligados às escolas ou em parques e praças públicas.

4—E' de grande conveniência generalizar às penitenciárias do país, como medida de higiene e recreação dos correccionais, a prática da educação física.

5—A ficha de frequência dos exercícios físicos deve ser feita e levada em consideração para efeito do livramento condicional.

D—CONCLUSÕES EXTRAÍDAS DAS TESES SÔBRE A ESCOLA E O ESCOTISMO

1—E' indiscutível o alto valor educativo do escotismo cuja ação se deve operar paralelamente e complementarmente à da escola

2—Não é aconselhável a introdução do escotismo no seio da escola primária e secundária porque:

a) Dispersa a atenção do aluno e produz freqüentemente dualismo de direção;

b) A tropa escoteira, além de ser uma instituição de caráter voluntário, é essencialmente autônoma, não dependendo, na sua administração, sinão de órgãos escoteiros, ainda que reconhecidos pelas autoridades, e é facilmente tolhida dentro da escola, sofrendo diminuição de autoridade do chefe e do seu *self-government*.

3—E' entretanto de toda a conveniência, para que exista uma perfeita colaboração entre a escola e o escotismo, que os quadros efetivos do escotismo nacional sejam recrutados, respectivamente, entre o professorado, os universitários e os alunos de escolas primárias e secundárias.

4—E' indispensável a unificação do escotismo nacional.

5—E' de toda a conveniência obter-se dos governos a impressão gratuita de manuais técnicos e literatura de divulgação que possam ser vendidos pela entidade máxima do escotismo nacional e assim transformados em uma fonte de renda.

6—Convém pleitear dos governos que auxiliem a realização de grandes acampamentos de férias, nos períodos de férias escolares e por ocasião do Carnaval.

7—Deve-se obter que as municipalidades favoreçam a organização de tropas escoteiras, facilitando a instalação das sedes, cabendo, como compensação a êsse auxílio, a realização de serviços sociais pelos escoteiros da tropa.

8—Torna-se necessário organizar Escolas Nacionais de Chefes Escoteiros, sob a direção da entidade máxima do movimento, destinadas a formar chefes moral, intelectual e tecnicamente idôneos.

9—Deve-se pedir ao Governo Federal que regulamente o uso do uniforme e distintivos escoteiros, em execução do decreto que reconheceu de utilidade pública a União dos Escoteiros do Brasil.

ESTAS CONCLUSÕES FORAM LIDAS EM PLENÁRIO,
NA SESSÃO DE ENCERRAMENTO DO SÉTIMO CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, A 7 DE JULHO DE 1935,
NO RIO DE JANEIRO.

VII Congresso Nacional de Educação

Durante duas semanas—a que findou junho e a que começou julho—esteve reunido o VII Congresso Nacional de Educação, para tratar dos problemas relativos à educação física no Brasil.

Este objetivo especial do Congresso foi devido à iniciativa feliz do presidente da Secção de Educação Física do Departamento do Rio de Janeiro da Associação Brasileira de Educação, Dr. Renato Pacheco, aprovada pelo Dr. Renato Eloi de Andrade, presidente da Secção de Educação Física e Recreação da A. B. E. e, também, pelo presidente da referida Associação, Dr. Lourenço Filho.

A este Congresso emprestaram seu apôio moral e material seus presidentes de honra, Dr. Getúlio Vargas, Dr. Pedro Ernesto e Dr. Gustavo Capanema.

A comissão executiva foi presidida pelo Coronel Newton Cavalcanti, nome de grande projeção neste ramo educacional, pelo muito que tem realizado dentro e fóra do Exército. Compuseram esta Comissão os vultos nacionais de mais destaque, como o Dr. Anísio Teixeira, Dr. Afonso Pena Júnior, Dr. Arnaldo Guinle, Dr. Artur Moses, Cmt. Benjamin Sodré, Major Raul M. Vasconcelos, Dr. Renato Eloi de Andrade e muitos outros.

O Ministro Gustavo Capanema fez representar seu Ministério por uma brilhante delegação, da qual destacamos os nomes dos Drs. Raul Leitão da Cunha, Fernando de Azevedo, Teixeira de Freitas e Nóbrega da Cunha.

Delegações de quasi todos os Estados do Brasil compareceram, assim mostrando o grande interesse que

há por este país sôbre as questões relativas à Educação Física.

Os temas apresentados e discutidos versaram sôbre a educação física nas escolas primárias, secundárias, normais, sôbre escotismo, bases científicas, administração, etc., cujas conclusões são publicadas em outro local dêste exemplar.

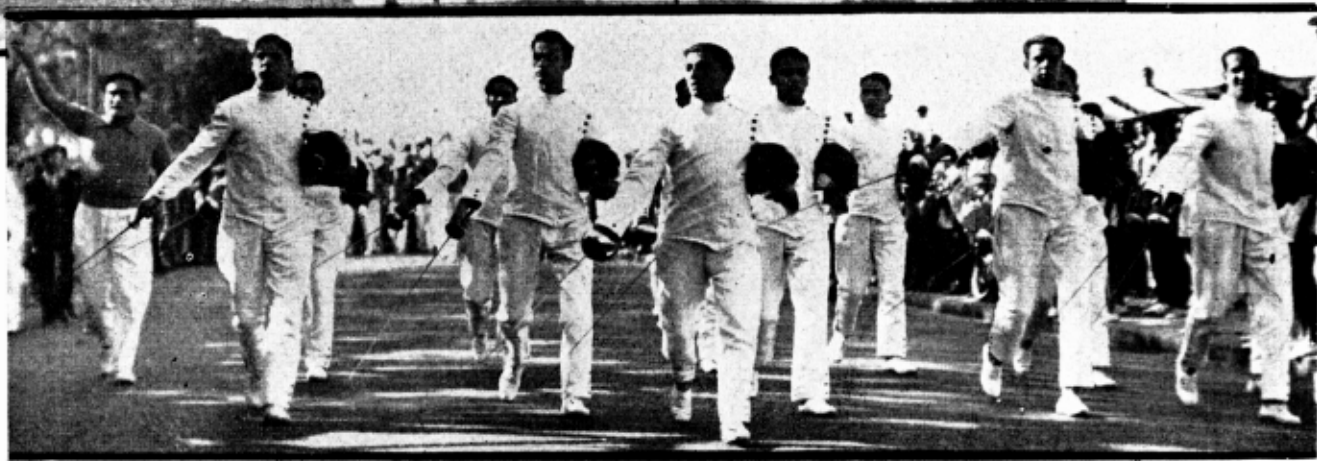
Estas conclusões são motivo de orgulho para a E. E. F. E., pois concorda quasi integralmente com o seu plano de ação, há muito traçado, tendo já muita coisa sido por ela realizada.

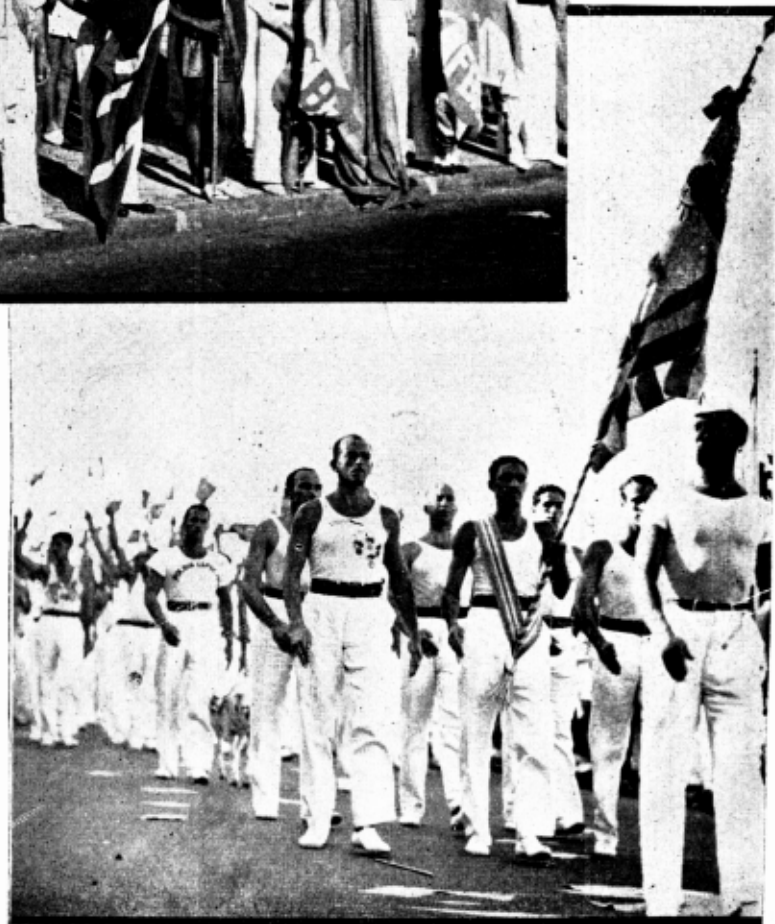
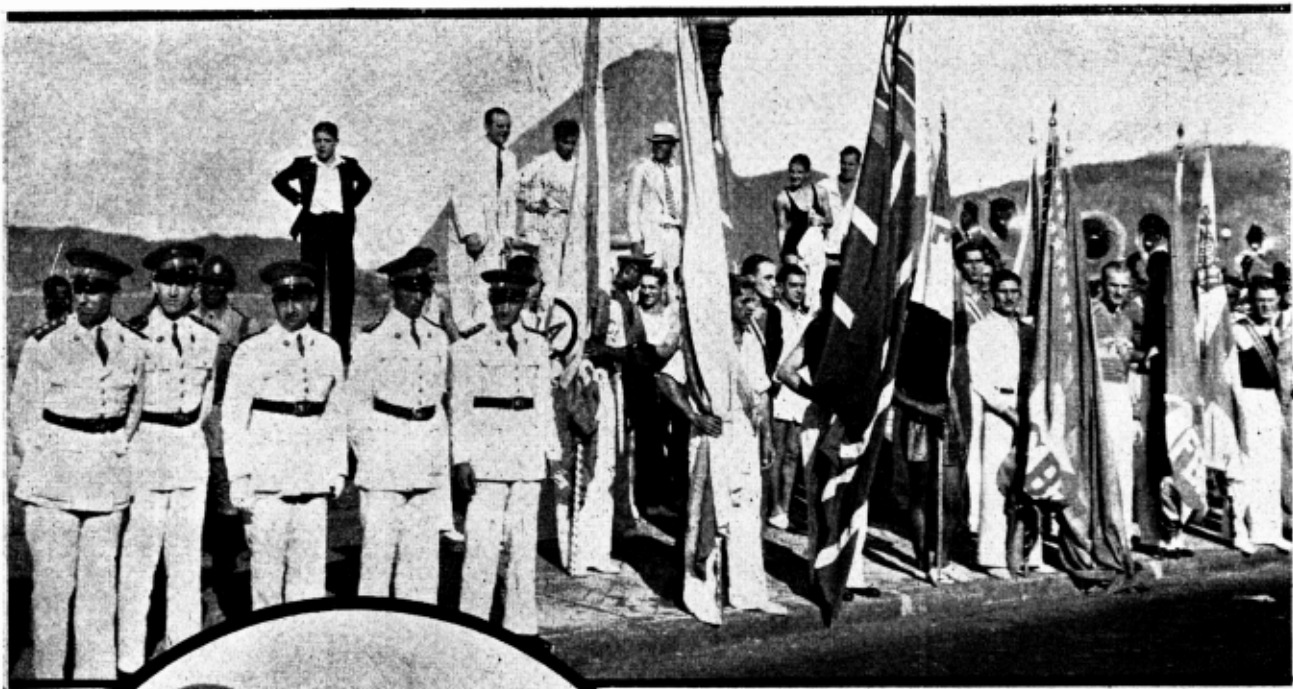
Foram visitados todos os estabelecimentos onde se pratica a educação física nesta Capital, inclusive as associações desportivas. No Instituto de Educação, foram levadas a efeito numerosas demonstrações de educação física feminina, infantil, masculina, acrobática, lutas sob as mais variadas formas, esgrima, etc. Várias sessões cinematográficas sôbre o assunto se realizaram.

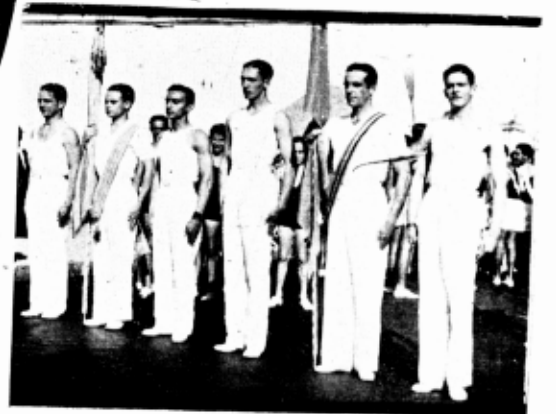
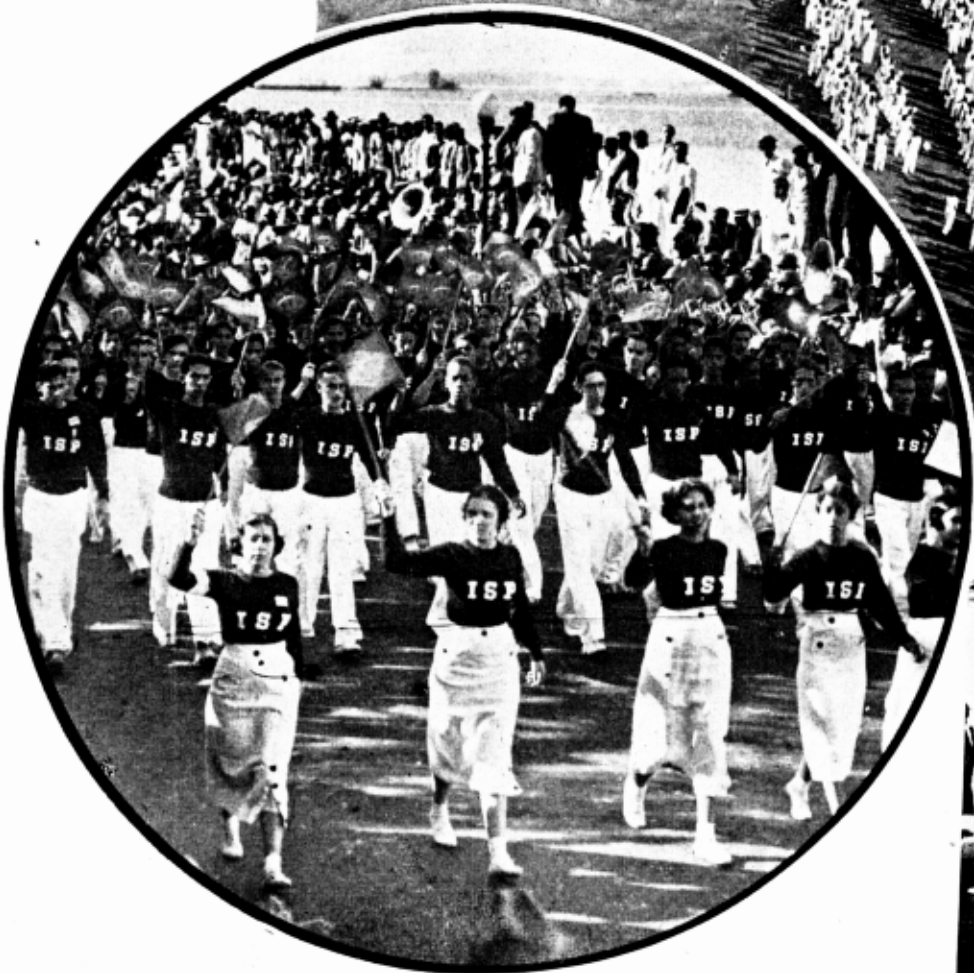
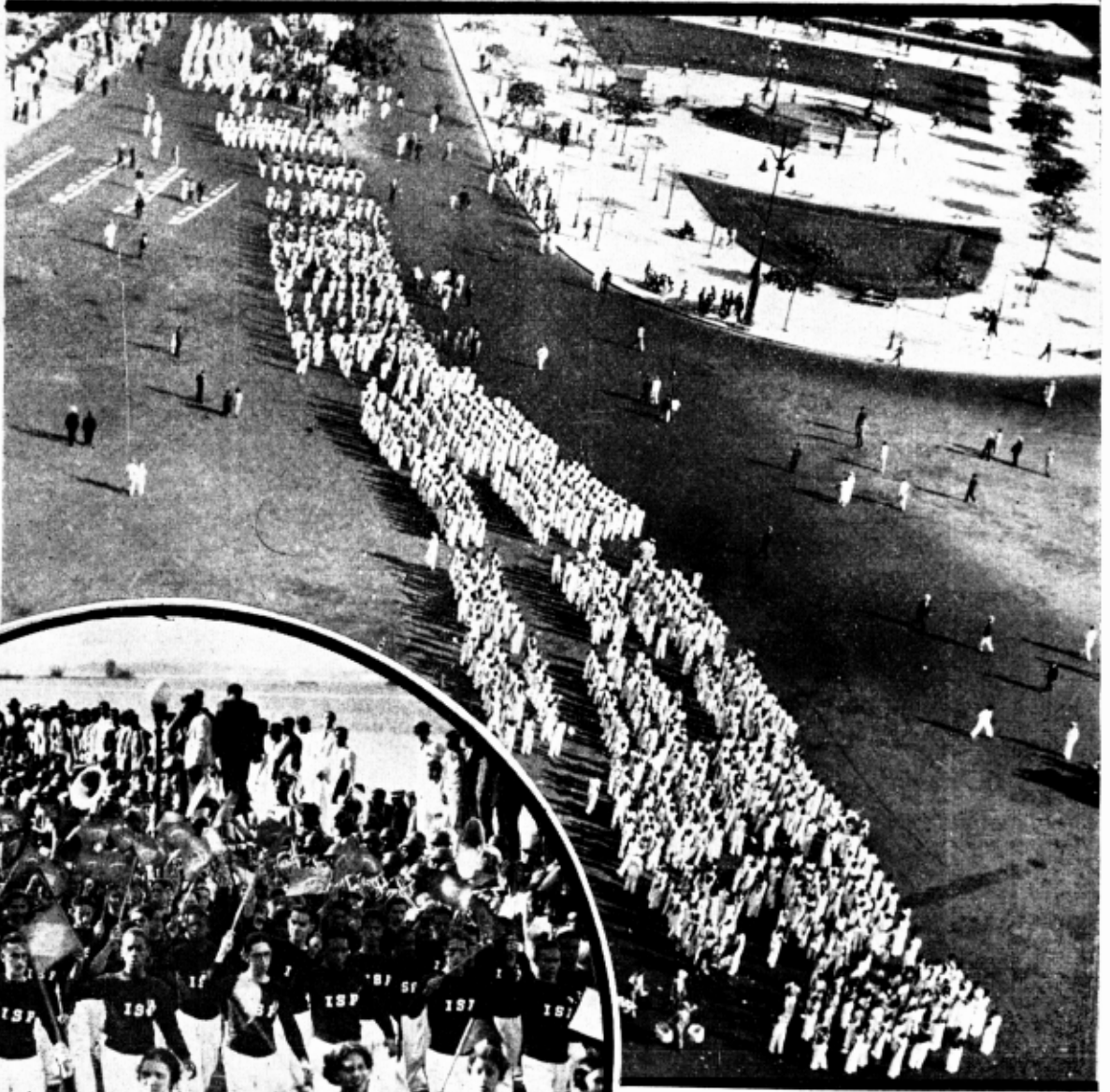
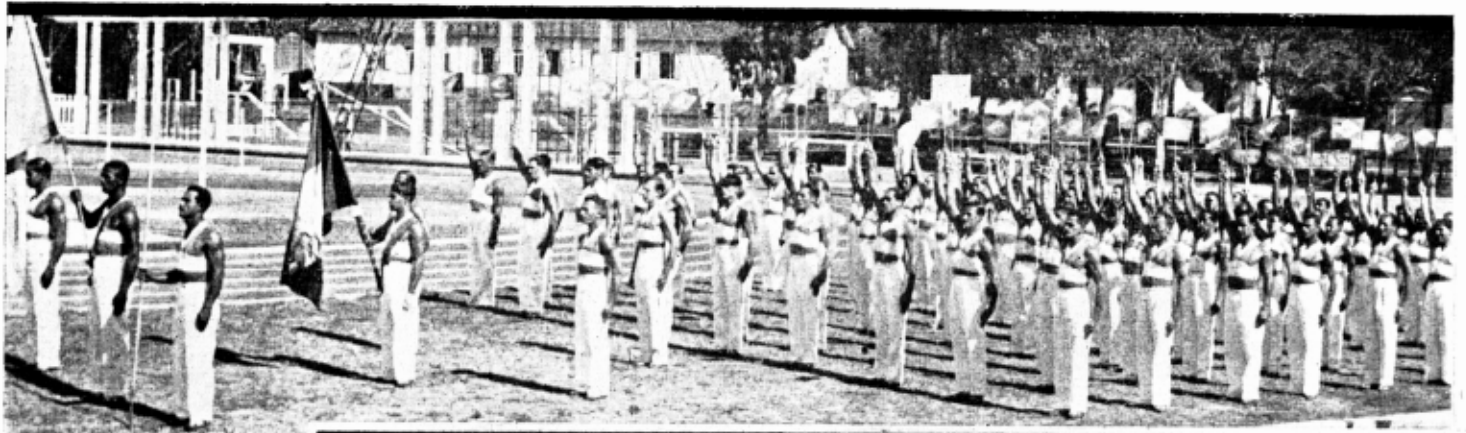
A demonstração mais movimentada de todo o Congresso foi, sem dúvida, a parada atlética, em que tomaram parte cerca de quinze mil jovens brasileiros.

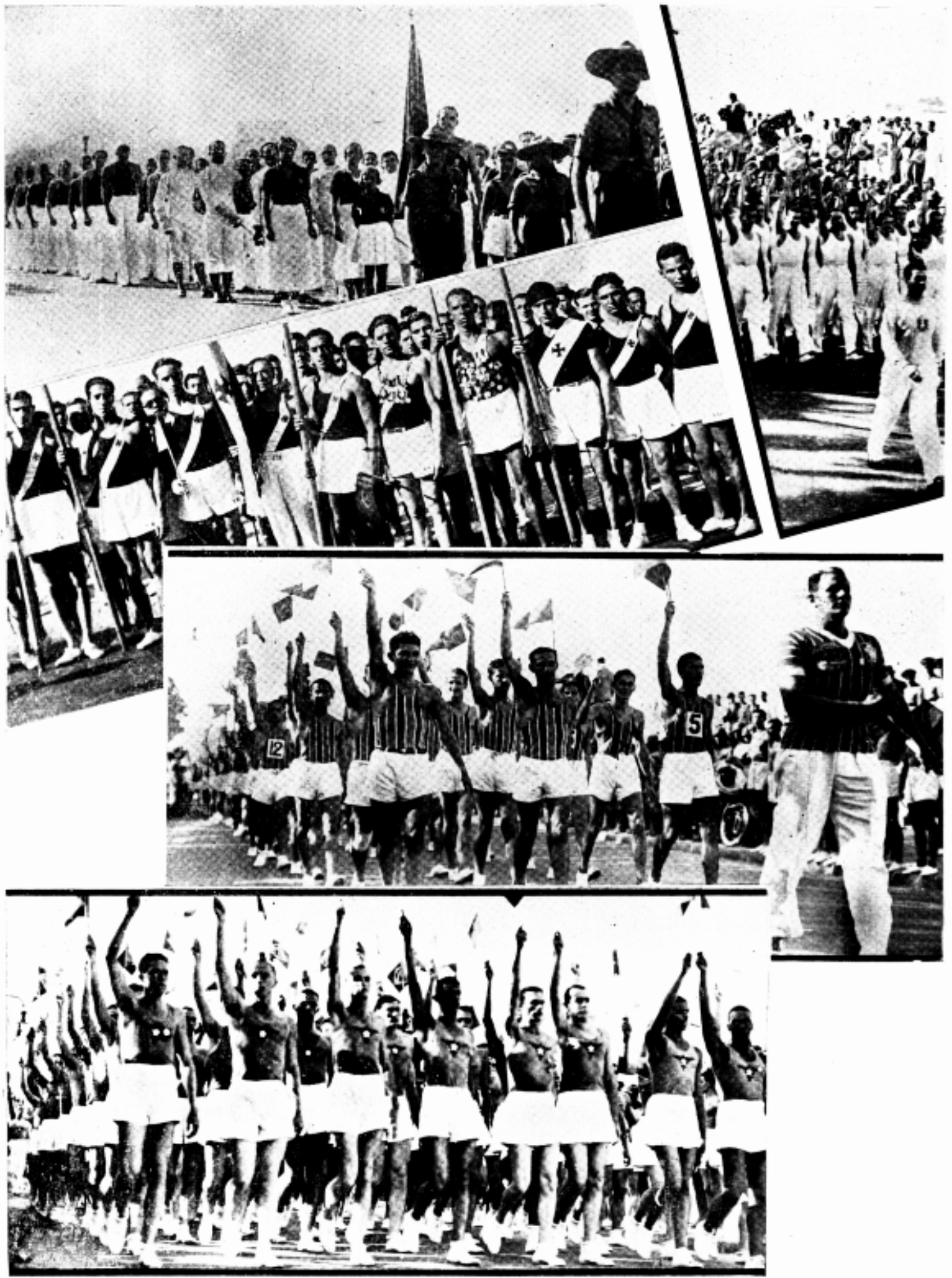
Em tórno desta parada, teceram-se, na imprensa carioca, os mais desencontrados comentários, partidos de pontos de vista diferentes. O que está fora de dúvida, porém, é que esta parada movimentou milhares e milhares de jovens que recebem neste momento a educação corporal. Si foi desprimoroso o aspecto de uma grande parte dos que desfilarão, por não apresentarem fisico atlético, não seja isso motivo para desamoramento. Ao invés, foi uma demonstração clara, patente, de que o Brasil precisa de educação física !

A 
Parada
Atlética









O contrôle médico dos exercícios físicos

Pelo Cap. Dr. Luiz da Silva Tavares

A medicina e a ginástica são artes irmãs. — PLATÃO

A preocupação de dosar e controlar os exercícios físicos sempre existiu.

Já Hipócrates criticava Herodicus, grande vulto da velha medicina, por permitir aos doentes febris a prática de corridas, lutas e outros exercícios.

Galeno descreveu alhures os sinais pelos quais conhecia si estavam ou não os gladiadores em estado de combater.

Tão numerosos, incertos e confusos eram entretanto estes sinais, que os médicos de então, na impossibilidade de dosar os exercícios, preferiam deixar esta questão a critério dos próprios atletas, limitando-se a mandar gravar nos estádios e ginásios, à guisa de conselho e orientação, a célebre frase: "Ne quid nimis!" — Nada de excessos!

Desde então até nossos dias, a necessidade de dosar e controlar cientificamente os exercícios, continuou a se fazer sentir imperiosa, porém difícil de solver.

Tão difícil pareceu aos clínicos do século passado a solução desse problema, que resolveram eles condenar as atividades desportivas, visto como, diziam, eram causas de cardiopatias.

Mais tarde, Corvisart, Hope, Kreyssing, Leyden e Fratzel iniciaram o combate a estas idéias, emitindo a opinião, ainda vaga, de que somente o superesforço seria capaz de prejudicar os indivíduos, isto mesmo em determinadas circunstâncias.

Hodiernamente já é possível dosar e controlar os exercícios físicos, mas há ainda divergências quanto ao modo de fazê-lo.

Assim, enquanto que a escola francesa orienta e acompanha o treinamento dos atletas, estudando indiferentemente, ora as variações de seus ergogramas, ora as modificações de sua reatividade visual, auditiva ou tátil, ora as alterações de seu sentido muscular, ora as modificações funcionais respiratórias e circulatórias neles produzidas pelos exercícios quer a escola alemã admitir como falhos tais critérios de treinamento, exceção feita para o último, isto é, o que utiliza as variações funcionais circulatórias, únicas que de algum modo escapam à ação da vontade do examinando, e portanto, capazes de fornecer dados precisos ao médico desportista.

Numerosas são as provas funcionais circulatórias utilizadas para o contrôle e dosagem dos exercícios físicos.

Grossi classificou as mais conhecidas segundo o quadro sinótico ao lado.

A—pesar—do número e da diversidade, não há uma só destas provas que esteja isenta de causas de erros ou que apresente todos os elementos necessários ao fim colimado, o que não impede de serem utilizadas umas e outras, indiferentemente, pelos médicos desportistas.

Necessário nos pareceu, entretanto, utilizar de preferência aquelas que se completam e são realmente de utilidade prática aos desportos.

Ora, os modernos estudos alemães relativos à ação dos exercícios físicos sobre o aparelho circulatório, permitiram classificar os esforços físicos em dois grupos:

a) Esforços que se prolongam por espaço de tempo variável e cuja execução exige maior frequência e maior amplitude dos

1.º) Métodos baseados nas variações do tonus do sistema vegetativo.

Reflexo óculo-cardíaco
Reflexo labirinto-cardíaco
Reflexo auriculo-cardíaco
Reflexo naso-cardíaco
Reflexo óculo-miocardiotônico
Reflexo sinocarotidiano de Hering

2.º) Métodos baseados nas variações do volume do coração.

Reflexo abdômen-cardíaco
Reflexo orto-cardíaco
Reflexo de Abrams
Reflexo de tonicidade de Minerbi
Reflexo de Güthrie

3.º) Métodos baseados sobre dados essencialmente vasculares.

a) Sobre as variações da pressão arterial e frequência do pulso. { Prova de Martinet
Método de Graupner
Reflexo celíaco hipotensor
Prova de Cardarelli—Katzenstein.
Prova de Azoulay—Varisco
Prova de Amblard
Método de Recklinghausen
Método de Pedrazzini

b) Somente sobre as variações da pressão arterial. { Prova de Moritz
Prova de Mösler
Prova de Strübel

c) Sobre as variações da frequência e do ritmo do pulso. { Prova de Valsalva
Prova de Herz
Prova de Schapiro
Prova de Mendelsohn
Prova de Moritz e Klewitz

4.º) Métodos ergométricos

Esfigmobolometria
Energometria

5.º) Métodos farmacodinâmicos

6.º) Provas urológicas

7.º) Métodos hemobiológicos

Prova de Loewi—Schrötter
Prova de Zuntz e Plesh

8.º) Método hemobiológico — Viscosimetria

9.º) Métodos vários

Prova de Stange
Prova de Kaufmann
Prova da ausculta comparada dos tons cardíacos
Provas de Rehfisch
Prova de Goodmann — Howell
Reflexo hépato-jugular
Flebomanometria
Eletrocardiografia

movimentos respiratórios, como por exemplo: a natação e as corridas (exceção das de 100 metros).

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

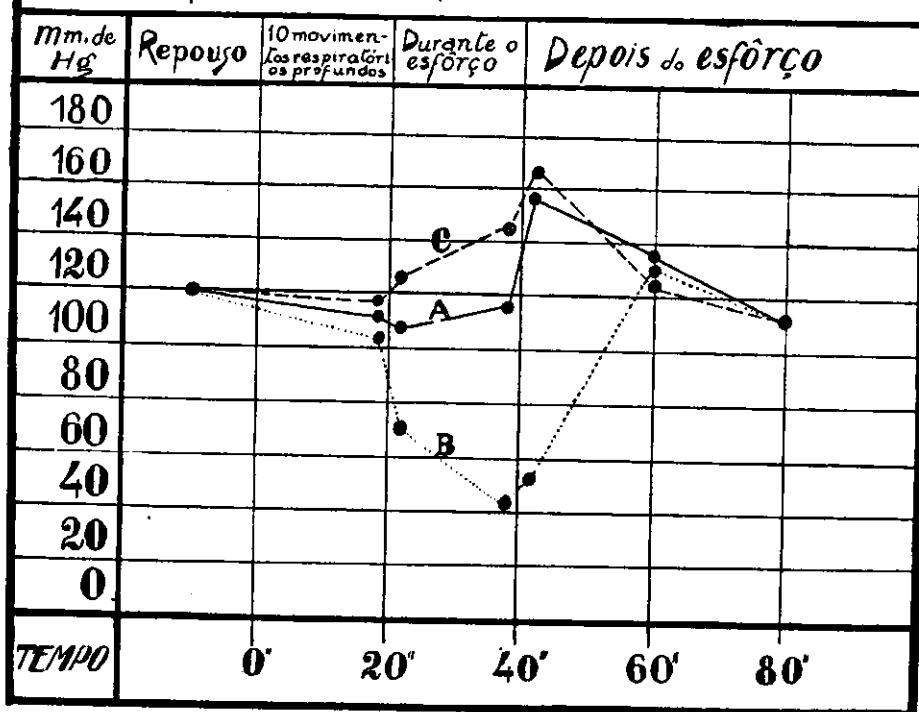
É comum, nos diferentes exercícios e atividades desportivas, encontrarem-se as-

sociadas as duas variedades supracitadas; assim sucede na luta, no remo, na ginástica de aparelhos, etc.

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

Uma simples contagem do pulso num e noutro caso patenteia já esta diversidade. Com efeito, enquanto que nos exercícios de força, a frequência do pulso eleva-se rà-

Comportamento da pressão arterial máxima



pidamente para, terminado o esforço, cair quase instantaneamente ao valor de repouso, nos demais exercícios, sobe ela progressivamente, até atingir um nível, que se mantém constante por tempo variável, para, finalizado o trabalho, cair, sem atingir entretanto o nível de repouso tão prontamente.

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

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

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

Dalí, a idéia de utilizarmos na Escola de Educação Física do Exército duas provas básicas para controle, dosagem, e indicação dos exercícios: o chamado controle tensio-esfigmométrico e a prova de Bürger.

CONTRÔLE TENSIO-ESFIGMOMÉTRICO—Visa esta prova evidenciar a eficiência do aparelho circulatório aos exercícios praticados com a respiração livre; sua execução permite o estudo das variações das pressões arteriais máxima, média e mínima e, bem assim, as da frequência do pulso, antes e após uma corrida de 200 metros executada em um minuto.

Numerosos são os dados orientadores fornecidos por esta prova: a frequência de repouso, a frequência de exercício, a aceleração absoluta, a percentagem de aceleração, os valores tensionais e a diferencial em repouso, os valores tensionais e a diferencial após o exercício, o coeficiente funcional, as fórmulas de eussistolia e dissistolia, o tempo de volta à calma, etc., etc.

PROVA DE BÜRGER—Visa esta prova evidenciar a eficiência do aparelho circulatório aos exercícios de força; sua execução permite a observação das modificações do volume do coração no écran fluorescente, ou o estudo das variações da pressão arterial máxima, antes, durante e depois de um esforço do mesmo tipo que os que se realizam nos desportos, com a respiração retida.

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

Esta manobra traz como consequência um aumento de pressão intra-torácica que se vai fazer sentir fortemente sobre as veias cavas, mas mais intensamente ainda sobre a rede capilar dos pulmões. O afluxo de sangue ao coração direito, e mais notavelmente ainda ao esquerdo,—diminui acentuadamente, acumulando-se o sangue, por assim dizer, no domínio das cavas, principalmente no da cava superior, o que se evidencia pela rápida e forte turgescência do sistema venoso braquial e cefálico.

Ora, si se fizer, durante tais esforços, uma radioscopia do coração, ver-se-á quanto esta víscera diminui de volume. Bürger, que

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

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

Regra geral, eram estes indivíduos de grande estatura, esguios, de coração relativamente pequeno. Em alguns mesmo, a redução de volume do coração durante o esforço foi tão acentuada, que a sombra deste órgão desaparecia por detrás da coluna vertebral. O diâmetro aórtico de tais indivíduos diminuía sensivelmente e seu pulso mal se podia sentir, surgindo o colapso evidentemente, quando a quantidade de sangue contida nas carótidas, fosse tão pequena que não mais permitisse uma irrigação cerebral suficiente. Conseqüentemente a esta isquemia cerebral, surgiam: midríase, sudorese mais ou menos intensa, convulsões clônicas da face e das extremidades dos membros superiores e perda do conhecimento.

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

Como, entretanto, nem sempre é possível praticar nos clubs e associações desportivas o exame radiológico do coração, Bürger, procurando remediar essa falha, imaginou uma prova eficiente para, de algum modo, substituí-lo.

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

O princípio desta prova é o já referido fenômeno de Valsalva: o aumento da pressão intra-torácica provoca, na circulação pulmonar, uma resistência à passagem do sangue do ventrículo direito à aurícula esquerda. Esta resistência é vencida mais ou menos rapidamente pelo coração direito, segundo sua força e capacidade de adaptação. Tanto mais rápida esta, tanto menores as oscilações da pressão sanguínea na aorta e em todo o sistema arterial periférico, durante o aumento da pressão intra-torácica.

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

secundária do volume sistólico esquerdo e da pressão sangüínea periférica.

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

1.ª tomada—estando o indivíduo em repouso.

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

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

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

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

6.ª tomada—20 segundos mais tarde.

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

Após inúmeras observações, pôde Bürger, estatisticamente, obter o aspecto da curva de pressão arterial máxima no decorrer de sua prova. Este não é o mesmo para todos e, uma vez que se desprezem as pe-

quenas variações individuais, dá origem aos três tipos, denominados por êle:

Tipo A—encontrado nos indivíduos de coração normal.

Tipo B—encontrado nos indivíduos de coração astênico.

Tipo C—encontrados nos desportistas (coração hipertrofiado).

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

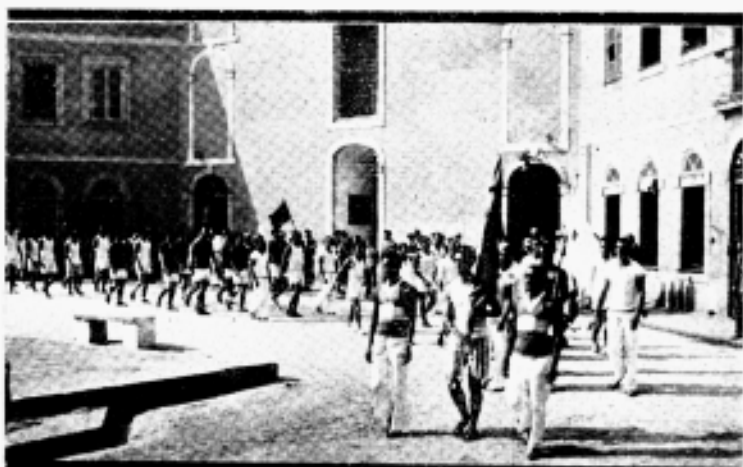
Não é necessário enaltecer a importância prática desta prova, bastando lembrar que

é por meio dela que poderemos descobrir dentre os candidatos aos desportos, quais os sincopótipos, *para proibir-lhes todas as atividades desportivas que, por comprometimento do aparelho circulatório, possam causar acidentes graves ou mesmo a morte*, tais sejam: os exercícios em barras, trapézios, paralelas, levantamento de péso, mergulhos, saltos de trampolim, etc. etc.

Os ensinamentos colhidos nestas duas provas básicas *contrôle tensão-esfigmométrico e prova de Bürger*—são completados por *algumas* outras provas: a prova do nitrato de amila, o reflexo óculo-cardíaco e provas vaso-motoras, o que permite um quasi exato juízo sobre o estado vascular do indivíduo.

Quanto à exploração cardíaca, limitamos ao exame radiológico do coração e à eletro-cardiografia usada nos casos indicados.

Repetidas estas provas no decorrer do treinamento, novos e preciosos ensinamentos decorrem da comparação dos resultados obtidos, tais como: *a queda da aceleração absoluta, a maior rapidez de volta à calma, a bradicardia, a hipotensão e sinais outros de vagotonismo*, presentes sempre em todos os indivíduos otimamente treinados ou bem orientados em sua educação motora.



Na Casa de Correção

FLAGRANTES DAS DEMONSTRAÇÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA FEITAS PELOS CORRECCIONAIS AO VII CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO. — OS DIRIGENTES DA PENITENCIÁRIA ENTRE OS CONGRESSISTAS E OS MONITORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA. — O CAP. ROLIM DIRIGE A PALAVRA AOS PRESENTES.



Mensagem da União Atlética da Escola Militar

Em frente ao pavilhão em que se achava o sr. Presidente da República, foi lida a seguinte mensagem da União Atlética da Escola Militar, divulgada em 1922:

“Devendo operar-se agora, por todo o território brasileiro, a nacionalização dos desportos e a regeneração da Cultura Física, a União Atlética da Escola Militar contribuindo para a obra grandiosa que surge no seio dos moços com a idéia da Pátria e que se estende na vastidão de nossa terra com a força e a impetuosidade do civismo, lança um “apêlo” significativo em todos os sentidos e para todas as classes sociais, solicitando o apêlo dos mestres e da juventude para que, seguindo aqueles a orientação medida dos que apregoam e difundem a Cultura Física e êstes executando os sábios exemplos de métodos concisos e exatos, tenhamos em breve, assinalados e compensados, todos os esforços feitos que nos mostrarão, mais tarde, a atividade e a força, a energia e a beleza da nossa raça.

Queremos que, ao mesmo tempo, na vastidão brasileira, em todos os recantos, se lancem os alicerces graníticos desta cruzada e se convertam os músculos doentios e abatidos num estímulo morto, na vontade e na ação por uma conquista que enaltece e fortifica as almas.

Queremos que se transforme, de vez, a indiferença pela Cultura Física, e não se limite, somente aos centros privilegiados, a Escola do Atletismo e do Esporte.

Queremos que se equilibrem a força do cérebro e a rigidez dos músculos, para que êstes resistam ao trabalho afanoso das idéias.

Queremos que cada Estado da União, cada cidade, cada povoação do interior, palpitem com energia, vibre, sinta patrioticamente o valor desta Cruzada e ouça o “apêlo” dos moços militares.

Queremos que nos escutem, mas trabalhando também conosco, sem louvarmos a iniciativa antes de surgir o fruto.

Queremos ser amparados por todos, porque o trabalho, para ser completo, deve necessitar de todos.

Queremos que uma voz única e um só método ensinem, aos novos de hoje, os efeitos benéficos dos exercícios físicos e o seu valor entre a juventude brasileira.

Queremos que vejam, os irmãos de pátria, a grandeza desta idéia e lancem êles, em tórno, o exemplo frisante dêste “apêlo”.

Queremos, na rigidez e na educação dos músculos, materializar a Cruzada que ora empreendemos, e, para isso, pedimos o apêlo dos Militares dentro e fora da caserna e o auxílio dos civis, nas escolas e nas sociedades desportivas organizadas.

Queremos que os diretores de estabelecimentos de ensino, os presidentes de agremiações de quaisquer espécies, os instrutores e jornalistas, avivem no seio de seus discípulos, de seus consócios, de seus soldados, de seus leitores, o amor pela Cultura Física e procurem mostrar com lições, com interesse, com exemplos, com estímulos, o valor, a necessidade e os efeitos resulantes do desempenho dêstes preceitos.

A União Atlética da Escola Militar, criada no seio dos acadêmicos militares do Brasil, tem, nos seus estatutos, um artigo que obriga o sócio a fundar, em qualquer ponto do território nacional onde esteja, uma sociedade de Cultura Física, auxiliando ainda, como instrutor, as classes estudiosas nos Centros Desportivos e Atléticos.

Os mesmos estatutos, também, fazendo-a o ponto de onde emanam os raios orientadores do trabalho pela regeneração da Cultura Física no Brasil, permite-lhe amparar, indicando métodos, facilitando a compra de materiais, guiando, enfim os que ouviram e executam os planos estabelecidos.

Que se fundem, pois, nas escolas e entre os jovens patrióticos, Grêmios Esportivos e Atléticos; que os diretores de estabelecimentos de ensino amparem a iniciativa de seus discípulos; que os oficiais subalternos e comandantes de unidades recebam, com carinho e entusiasmo, a criação de centros dêsse gênero; que os Presidentes e Governadores de Estados e as autoridades de cada cidade auxiliem as agremiações criadas sob os moldes da Cultura Física; que cada brasileiro, enfim, estimule os seus filhos para podermos ver realizada, em toda a nossa Pátria, de uma vez, a aspiração dos moços que surge para os moços e tenhamos, um dia, caracterizado, no físico, o tipo ideal da raça brasileira.

Escola Militar do Rio de Janeiro, Março de 1922.
—A DIRETORIA”.

LIÇÕES DE PATRIOTISMO

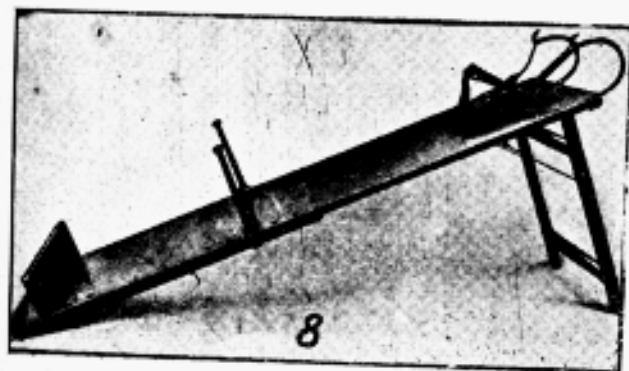
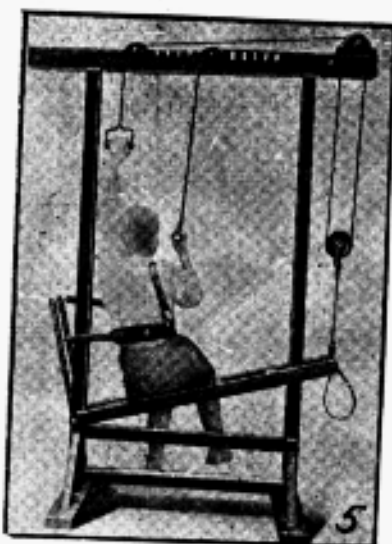
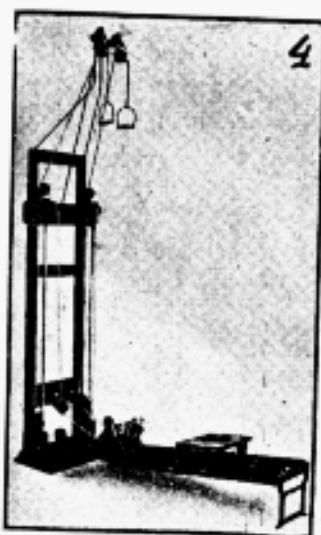
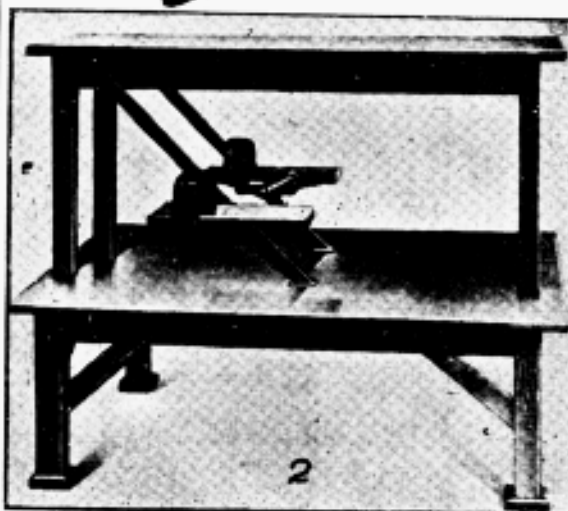
(Do engenheiro Nobre Guedes, na sessão oficial comemorativa de 28 de Maio)

Li — não posso precisar onde — esta grande verdade: "O Mundo inteiro está hoje submetido ao desporto, a juventude universal desenvolve-se sob a sua égide. O desporto está em tudo. Ele é empregado como agente político pelos partidos opostos e sistemas contraditórios; agrupa e aumenta várias indústrias; tem um papel importante na escolha e na direcção das profissões; influe profundamente na vida privada, transforma a educação dum modo tal, que é ao mesmo tempo salutar e perigoso. Não se pode, pois, passar sem ele. Forçoso é, portanto, auxiliá-lo, fiscalizá-lo e corrigi-lo, uma vez que é tão necessário".

No desporto temos portanto o principal agente de ação a empregar. Não como meio exclusivo, mas sem dúvida como agente dominante, assistido de processos directos de cultura doutrinária e de cultura artística.

A prática dos desportos, que constitue uma atracção irresistível, pode contribuir poderosamente para a formação que devemos ambicionar. Não só pela necessidade provada de levantar o nível de robustez da nossa gente, dando-lhe as condições de resistência física que a preparem para receber, nas idades próprias, a instrução pré-militar e militar, mas também pelas extremas facilidades que oferecem no desvio de todas as precocidades e tentações nocivas; para a criação dum sentido formal de disciplina; para a criação de qualidades precisas na vida, através de práticas que assentem na lealdade de conduta, na conjugação de esforços, no respeito pela justiça dos resultados, no reconhecimento da superioridade alheia, na confiança das possibilidades próprias."

Cabinete de

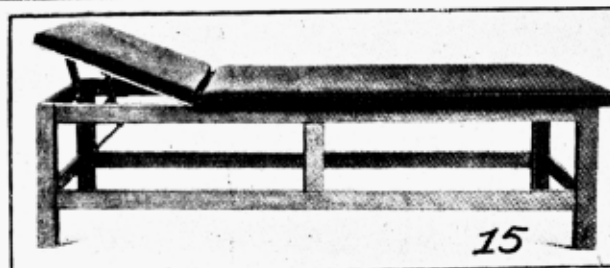
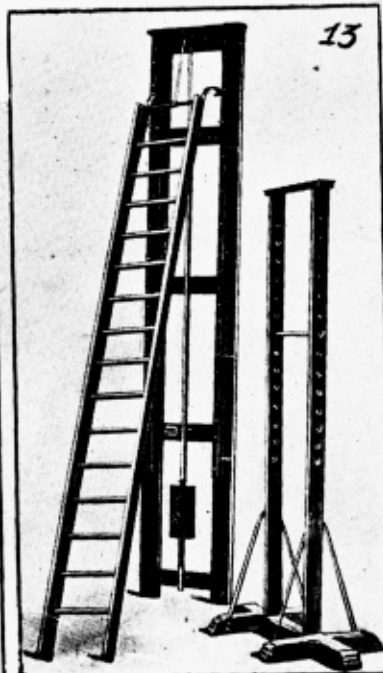
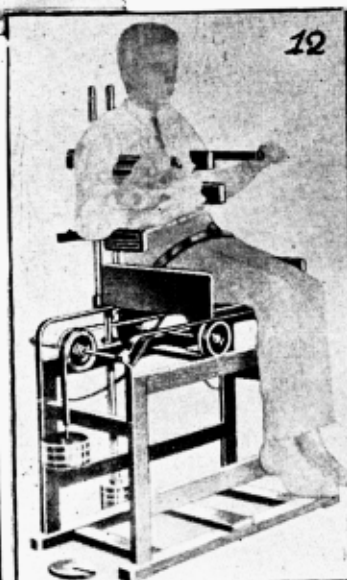
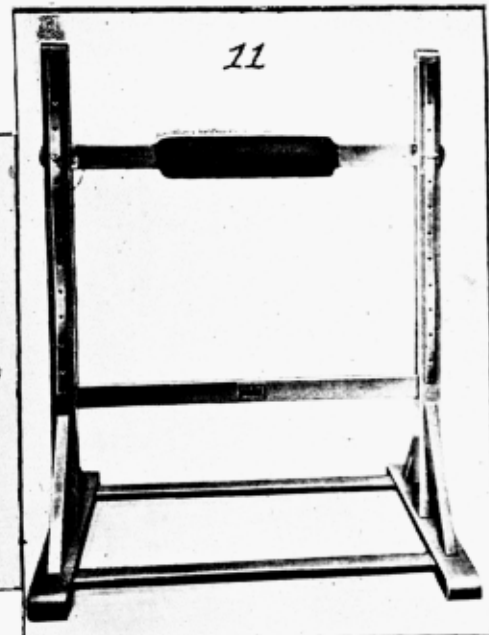
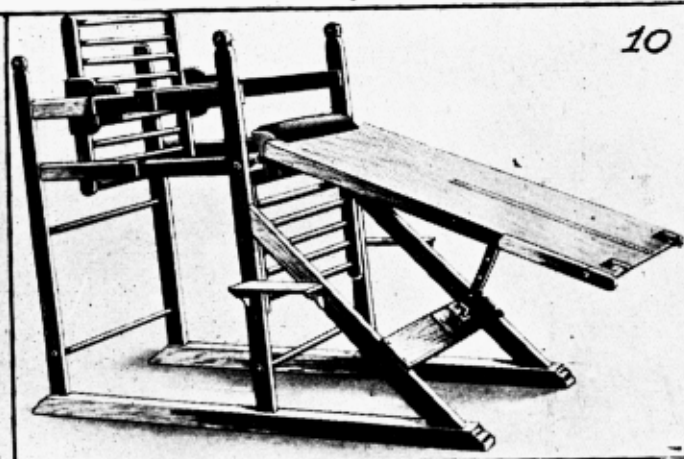


AVENIDA RIO BRANCO, 155
RIO DE JANEIRO

SUCURSAL: S. PAULO—RUA S. BENTO, 32
AGÊNCIAS: BELO HORIZONTE, BAÍA,
PORTO ALEGRE E RECIFE

CAIXA POSTAL 1901
TELEGRAMAS: RENOL

Ortopedia



1 — APARELHO PARA EXTENSÃO DE COLUNA VERTEBRAL, SEGUNDO BELLY.

2 — BANCO SUECO.

3 — REMO ORTOPÉDICO DE GIFFORD.

4 — APARELHO ORTOPÉDICO DE TRACÇÃO, COM DISPOSITIVO DE REMO.

5 — APARELHO PARA EXTENSÃO COMBINADA.

6 — APARELHO UNIVERSAL DE TRACÇÃO.

7 — ASSENTO INCLINADO PARA CORREÇÃO DE ESCOLIOSES.

8 — PLANO INCLINADO PARA SUSPENSÃO E EXTENSÃO.

9 — APARELHO PARA CORREÇÃO DE ESCOLIOSES, POR PRESSÕES LATERAIS.

10 — APARELHO PARA CORREÇÃO DE ESCOLIOSES COM UMA E DUAS CURVATURAS.

11 — BARRA DE LORENZ.

12 — APARELHO PARA CORREÇÃO DE ESCOLIOSES CONVEXAS.

13 — ESCADA INCLINÁVEL PARA CORREÇÃO DE DESVIOS.

14 — APARELHO ORTOPÉDICO DE TRACÇÃO.

15 — MESA DE MASSAGEM.

16 — APARELHO DE SUSPENSÃO E EXTENSÃO, DE DOLEGA.

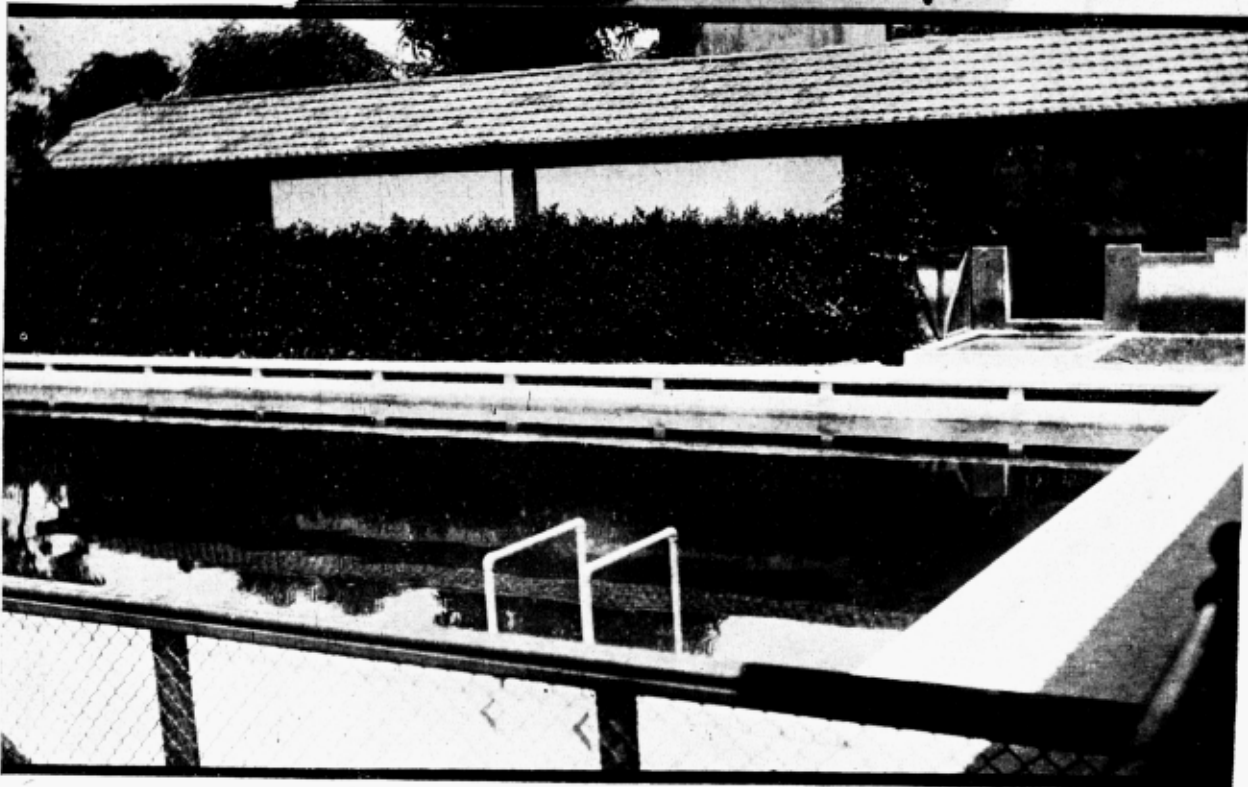
E
S
T
Á
D
I
O



Escola



Visconde Mauá



Duas
vistas
da
piscina

EDUCAÇÃO FÍSICA

Aula inaugural dada pelo 1.º Ten. Médico Dr. Erlindo Salzano,
na abertura do Curso de Emergência da Escola de Educação
Física da Fôrça Pública de São Paulo

Os exercícios corpóreos são, qualquer que seja a maneira por que se manifestam, exteriorizações da atividade vital humana. Eles se enquadram, portanto, do ponto de vista científico, no domínio da Biologia geral. O estudo dos exercícios físicos, que tem por objeto o homem em movimento, deve ser feito por métodos científicos que, encarando-o por uma nova face, algo nos permitam lobrigar a respeito do desenrolar do processo vital. Desta maneira encarados, os exercícios corporais terão, por limites de seus estudos, os mesmos marcos que assinalam os limites da metodologia biológica. Como bem diz Wilhem Knell, dever-se-á ter sempre presente que até agora tem-se esquivado do afan científico o conceito da vida e que tudo quanto de conhecimento positivo podemos lançar mão, representa apenas uma impressão maior ou menor, mais ou menos exata de um problema mais vasto, ainda sem solução. Assim, pois, teremos que nos restringir a solucionar, com as nossas pesquisas, problemas parciais e, por um engrenamento orientado pelo raciocínio, valendo-nos dos resultados destas soluções parceladas, concluir a respeito de processos complexos de nível superior, com a mesma verossimilitude contida nos conhecimentos originários. Raríssimos, portanto, serão os casos em que tão longe avançaremos para exigir em leis as conclusões tiradas. A incumbência principal de nossos trabalhos consistirá no estabelecimento de relações entre funções diversas, de modo a formar do conjunto uma imagem aproximada da verdade mas sempre uma imagem e não a própria realidade. Mas é justamente a circunstância de que em regra geral só é possível ao cientista, — Theseu moderno colocado no labirinto que forma o entresachamento inextricável das causas e efeitos, — caminhar sem o fim de Ariana que o gênio fornece, apenas até um certo ponto no dedalo da ciência, encaminhar só até uma certa etapa a solução de um problema — é justamente esta circunstância, repito, que torna o trabalho científico paradoxalmente cheio de atrativos, porque de fato nada paraliza tanto o interesse como o conhecimento em definitivo assentado. Não nos arrecelemos, no entanto, desta ameaça, pois um infinito de possibilidade de combinação se encarregara de sempre nos propor novas questões, mal acreditemos ter dado uma como resolvida. A conquista científica da cultura física, como indagação biológica que

é, não pode prescindir dos conhecimentos ganhos no fecundo campo da ciência dos coloides e, por conseguinte, ficar alheia aos complexos problemas a esta atinentes. A constituição coloidal da substância viva, a maneira por que se distribuem ambos os componentes de um sistema disperso, as alterações de estado da substância por modificações da dispersão e a possibilidade de transformar profundamente esta constituição por meio de forças mecânicas, tudo isto faz parte do campo de estudos dos exercícios físicos.

A mecânica do movimento, consubstanciada nos trabalhos de Fick, Strasser, W. Braune e O. Fischer, estriba-se nos mesmos fundamentos que a mecânica técnica. As leis da balística dominam em diversas fases dos saltos livres do atletismo, nos saltos náguas e no salto a cavalo; as leis da aerodinâmica presidem ao salto de sky e ao vô. dos planadores.

A respiração e a circulação devem ser meticolosamente estudadas, quer do ponto de vista mecânico, físico ou químico. O aparelho neuro-muscular exige que se vote

a máxima atenção a todos os capítulos que lhe dizem respeito, como ponto de partida de todas as pesquisas, eixo central da ciência da cultura física. Um dos critérios vitais mais importantes sob qualquer aspecto — a receptividade do estímulo, sua condução, e a reação que provoca — determina também o início de qualquer exercício corpóreo.

Abordando o problema do desenvolvimento, depara-se-nos a questão concernente à necessidade de movimentação e à ação do exercício físico nos dois sexos e nas diferentes idades. Forçoso é convir que qualquer resposta deve ter por base o conhecimento das leis biológicas.

As influências mesológicas, dada a diversidade de climas, latitudes e ambientes em que se exercem as atividades físicas constituem um capítulo do mais alto interesse.

O estudo científico dos exercícios corpóreos conduz-nos, assim, a buscar as grandes diretrizes da moderna biologia e, inversamente, a solução de problemas científicos no domínio dos exercícios físicos influir, por certo, benéficamente nos diferentes domínios da ciência e, sem dúvida alguma, sobre o conceito médico no campo da profilaxia e da terapêutica. Ele nos concederá uma outra e mais ampla noção de normalidade que não pode fornecer o estudo do homem em repouso, cujos resultados representam o fundamento de um grande número de normas clínicas.

Os exercícios físicos encarados como parte integrante da Biologia, mantém, pois, relações com vários outros campos científicos, dos quais mencionaremos apenas os mais próximos. Ressaltam já as conexões com a fisiologia, da qual eles se podem julgar um prolongamento ou novo capítulo. É sobre o pedestal fisiológico que o médico esportivo deverá assentar o seu exame e o parecer que lhe é consequente.

A visualização do homem como uma unidade biológica, que permite reconhecer a mais estreita interdependência entre as funções somáticas e psíquicas, torna claro que também a Psicologia e sua metódica devem ser adivizadas no círculo das discussões. Como médicos, pensando biologicamente, não nos encontramos na posição de estabelecer uma diferença fundamental entre manifestações vitais de corpo e de alma, que para nós não passam indiferentemente de manifestações do mesmo processo — vida.

De fato, os momentos somáticos e psíquicos se encontram entrelaçados estreita e inseparavelmente, de modo a não se poder pensar em um sem pensar no outro e só é possível uma inteira compreensão do movimento, de sua natureza e ação sobre todo o indivíduo, si se tomarem em consideração ambas as possibilidades de atuação. Estas estão em jogo em toda atividade corpórea, quer se manifeste sob a forma de ginástica ou esporte, no jogo, na dança, no esporte individual, no esporte de competição, no trabalho coletivo.

Estabelecendo uma relação entre função e órgão, entre Fisiologia e Morfologia, apresenta-se-nos logo a consideração todo cabedal que ao nosso estudo fornece a Antropologia e a Biotipologia, e, mercê do qual, a priori, podemos formar uma ideia geral a respeito da capacidade do trabalho, possibilidades, tendências, virtudes e defeitos de cada indivíduo. É o vastíssimo estudo do terreno que renasce em toda sua importância, posta agora nas devidas proporções a significação da semente, a que a era pasteuriana, com todo o entusiasmo de que se acompanhavam as idéias novas, emprestara um ofuscante esplendor.

Estas ciências nos conduzem forçosamente a buscar os imensos recursos da Estatística, com a qual dever-nos-emos pôr em contacto mais íntimo, si quisermos agir com o escrúpulo que exige o rigor científico, fillando as conclusões à realidade dos fatos e não fazendo-os oscilar ao talante de idéias preconcebidas, como infelizmente sói acontecer, mormente no domínio das cousas médicas.

Finalmente, dado que só quando conhecemos o desenvolvimento de uma ideia poderemos compreendê-la nos mínimos detalhes, patenteia-se a necessidade do estudo histórico, que nos conduz à história da medicina e história da Educação Física.

A metódica do estudo da Educação Física constitui-se dos mesmos métodos que a Biologia.

Em primeiro lugar, coloca-se a observação — o conhecimento do recurso das diferentes funções e do indivíduo como um todo. Na observação auxiliamo-nos dos nossos sentidos, que se devem educar no sentido biológico, como deve suceder a qualquer médico clinicamente bem formado. A observação deve ser posta em primeiro plano, porque ela

constitue o substrato de todo conhecimento médico. A tendência hodierna de substituir, mesmo nas cousas fisiológicas, a observação por meios auxiliares objetivos e técnicos, é nociva ao conhecimento real, porque nos faz perder de vista o norte de nossa pesquisa — a vida.

Como médicos esportivos, assiste-nos o dever de com provar qual a intensidade com que os exercícios corpóreos agem sobre o organismo por tempo mais ou menos longo e adaptar as funções às necessidades. O limite entre reação normal e anormal ao trabalho deve ser estabelecido com a máxima exatidão, porque ele constitui o guia de nossas decisões profiláticas e terapêuticas. O mecanismo patológico nunca pode ser completamente distinto do fisiológico, mas ambos considerados apenas resultantes modificadas de uma função em si e por si fundamentalmente idêntica. Assim também as atividades físicas, manifestações de um organismo são, necessitam ser trabalhadas com os mesmos métodos empregados no reconhecimento clínico de estados mórbidos. A ciência do trabalho desde há muito que enveredou por esta via e o domínio dos exercícios físicos pertence, no sentido mais amplo, à ciência do trabalho, que de seu lado conduz à fisiologia, à patologia e à higiene do trabalho. É comum a ambas a pesquisa da ação do trabalho de qualquer natureza sobre o organismo e especialmente prescrutar alterações funcionais que surgem à execução do trabalho e como consequência d'este nos órgãos ou sistemas orgânicos mais solicitados pela referida forma de trabalho. Trata-se de reações sobre o organismo ao trabalho, que decorrem inteiramente dentro dos limites normais. A execução do trabalho é a causa de uma série de alterações que perduram mais longamente do que a própria atividade que lhes deu origem e que em certas circunstâncias, se mostram com alterações permanentes da função. Como tal, devem ser encaradas qual adaptação, hábito a essa atividade e, no entanto, embora inteiramente dentro da norma, evidenciam diferenças flagrantes, com respeito aos valores conhecidos pela clínica. Por conseguinte, o estudo dos exercícios corpóreos, nos traz uma outra avaliação das noções da norma nos diferentes domínios e com isto a ciência da cultura física conquista, como problema biológico, um direito a ser enquadrada nos mesmos moldes que a fisiologia normal e patológica, pois que ela nos fornece um conjunto de noções que, de outro modo, dificilmente conseguiríamos.

Como consequência da observação, surge a necessidade imprescindível para a prática racional da educação física, da organização de grupos homogêneos, constituídos por indivíduos de capacidade física aproximada, tendências mais ou menos idênticas. Este agrupamento só é possível, desde que na feitura das fichas se aproveitem os dados fornecidos pelas mensurações morfológicas, fisiológicas relacionadas com dados estatísticos biotipológicos e biométricos.

Outro método de trabalho reside na experimentação. A experimentação animal, que reclama na fisiologia um lugar proeminente, nos concede, no entanto, raramente informações satisfatórias, dado que não é possível reproduzir, na experimentação animal, formas de trabalho idênticas às dos exercícios corpóreos humanos. A experimentação humana é de menos parcos resultados, mas é também de limites estreitos, porque dela se devem excluir todas as experiências que podem acarretar dano à pessoa de pesquisa. Temos assim que nos restringir aos resultados fornecidos pela Anatomia Patológica, que até agora são em

número relativamente exíguos, em razão de que a maioria dos malefícios que a atividade físico-esportiva tem gerado felizmente não ocasionou a morte e as necropsias relacionadas e acidentes esportivos se contam em número reduzido até então.

Executado o trabalho de análise, com todas as falhas que naturalmente há de encerrar, como falhas encerram todos os domínios da ciência que se vêem a braços com a insuficiência da metódica, o estudo da educação física tem agora que se dedicar a outra incumbência -- o trabalho de síntese. A síntese é talvez o encargo mais importante, por ser o mais real. Efetivamente, todas as funções estão entre si numa relação de dependência constante. Cada qual, permanentemente influenciando sobre as outras e pelas outras influída, jamais pode ser, isoladamente, revista com exatidão. Respiração e circulação interdependem; ambas servem por seu turno ao metabolismo; o sistema nervoso o controla e por seu lado está submetido à contínua influência mutável das glândulas endócrinas, que por sua vez, ora se auxiliam em sinergias de função, ora se opõem em antagonismos de efeitos. Isto só basta para que ajuizemos da complexidade da síntese e das inúmeras dificuldades de sua tarefa, às vezes intransponíveis. A solução de seus problemas vaga freqüentemente ao sabor do momento subjetivo do investigador que, consoante o seu próprio estado espiritual, atribue, já a um fator, já a outro, maior ou menor influência aos próprios trabalhos e uma crítica desapassionada de outrem, afim de que, com o tempo, nasça visão mais exata do processo estudado.

Desta forma, eis que a incumbência proposta se ergue perante nós qual problema biológico da mais elevada alcada. Ao tentarmos penetrar profundamente em seu intimo, é nosso dever colocar todas as possibilidades de que dispomos ao serviço de sua solução. Em empresa de tal ordem, tenhamos em mente que apesar de todo esforço de nossa vontade consciente e de todo poder de raciocínio, apenas uma reduzida parcela de trabalho científico será controlada pela nossa consciência, enquanto que a máxima parte da concepção científica, das ligações associativas e das conseqüências finais promanará do subconciente. Assim, em nome do escrúpulo científico, devemos ceder à intuição sua porção devida ao resultado final. Quem trabalha, seguindo à risca os ditames da ciência, sabe que as soluções não podem ser forçadas e que, ao contrario, freqüentemente elas exsurdem sem nossa conciente interferência no momento criador, como frutos sazoados de longo e em aparência, baldado trabalho. Tal é o mecanismo das inspirações, que por isso mesmo parecem ter uma origem sobrenatural. A inspiração, no entanto, não é mais que a solução subitânea e inesperada de um problema longa e profundamente meditado. Recompensa do esforço, filha do trabalho guiado pela inteligência, ela é a esperança vã dos papalvos negligentes. Eis uma missão bastante forte para que não nos possuua o desânimo com os seus aniquiladores efeitos. Se o problema estiver maduro, a solução está próxima, e si está não nos calhar, a alguém caberá por intermédio de quem frutificará o nosso esforço -- a Ciência não perderá e a Humanidade ganhará. É a cadeia dos esforços através do tempo, de cujos fecundos resultados a história da ciência é pródiga em exemplos. A feitura subjetiva de pesquisador também se dá a reconhecer pelo fato de que a maneira pela qual uma questão é encarada e a solução conduzida, depende extraordinariamente das qualidades pessoais do indagador. Um colhe, outro modela o material colhido, seguindo determinadas diretrizes; um terceiro, finalmente, aproveitando-se do mesmo material, consegue criar algo de novo. Uma solução satisfatória em geral só é possível com a colaboração destes três fatores, destas três formas de trabalho. Assim é que se origina o espírito de trabalho comum, exequível em toda a organização bem assentada para o bem de todos, sem prejuízo da personalidade individual. Um livro nascido do trabalho conjunto de vários colaboradores, ao lado de uma idéia básica que constitui o arcabouço geral da obra, evidenciará, em toda a plenitude, o valor individual de cada colaborador.

Palmilhando agora o terreno prático, do ponto de vista médico, depara-se-nos o campo da higiene da educação e o da terapêutica pela educação física, encontrando esta aplicação nos estados patológicos mais diversos, ora como tratamento final, ora como própria terapêutica somática e psíquica.

A educação física representa, pois, um vastíssimo campo, que não prescinde das conquistas obtidas nos diversos ramos da atividade científica humana. Ela deve ser

hoje encarada com um ponto de vista bem mais universal e por prisma bastante diverso do de anos atrás.

Um curso de educação física bem orientado exige, portanto, o concurso de médicos e instrutores bastante experimentados. Os médicos especializados em cultura física devem ter, por experiência própria, conhecimento prático dos exercícios físicos, para melhor avaliar a sua ação e o grau de esforço que demandam. Com o fim de fornecer aos médicos esta base prática indispensável, a sociedade alemã de médicos esportivos (Deutscher Sportärztebund) institue, como solução provisória, um curso prático de 14 dias.

O conhecimento prático e teórico da educação física deve mesmo constituir um patrimônio comum a todos os médicos, pois que o médico não é apenas um terapeuta, mas também, e principalmente, um higienista, a quem os deveres sociais obrigam cada vez mais a consagrar grande parte de sua meditação e atividade aos magnos problemas da profilaxia.

A importância que a educação física hoje assume na vida dos povos cultos, impõe-se ao médico como fertilíssimo campo de ação, articulando-o de um lado com os instrutores, e de outro com o povo.

Um instrutor necessita de saber qual a influência que os exercícios físicos exercem sobre o organismo e de que modo deve dosá-los, seriá-los e aplicá-los, para que o praticante possa auferir o máximo de benefício. Do seu cabedal profissional, devem fazer parte conhecimentos de Anatomia e Fisiologia, da ação desenvolvida pelos diferentes exercícios físicos nos diversos órgãos, das condições que influem nos exercícios físicos e lhes alteram os efeitos; noções a respeito das perturbações que se podem originar da prática da educação física e das medidas que possam preveni-las ou removê-las.

Em tratando com a infância e a adolescência, notadamente a das escolas, deve o instrutor voltar toda a atenção para os preceitos pedagógicos e metodológicos. É indispensável, por isso, que possua um conhecimento sólido de pedagogia e metodologia da educação física.

Poucas questões reclamam com maior império o interesse dos homens de ciência e dos homens de governo, como a da educação física, que engloba a higiene física e moral de nossa juventude.

Os povos, como os indivíduos, que não se apresentam devidamente armados com todos os recursos de que podem dispor na luta cruel pela existência, estão votados ao desaparecimento. Nos tempos modernos, tudo quanto não significa progresso, entra em decadência.

O passado demonstra, o presente comprova e o futuro reafirmará que só poderão triunfar as coletividades que estejam em condições de obter de seus indivíduos o rendimento máximo.

Este rendimento superior, que segue a linha constante de superação da vida moderna, unicamente se obtém melhorando o fator homem. Este fator não se pode melhorar por um processo de seleção, mas pela elevação da média geral de todo um povo.

Músculo e cérebro, nervos e coração, tudo em perfeito equilíbrio, devem estar dispostos a render o máximo nesta fogueira nervosa da sociedade atual. Os homens da era atual sentem a necessidade de acumular energia, aumentar sua produção e applicá-la na medida estritamente necessária, sem desperdícios inúteis. Daí a necessidade da educação física, que se destina a preparar o homem ótimo que a nossa era exige: forte, resistente, veloz, ágil, dextro, harmônico, em equilíbrio orgânico e intelectual.

A educação física há de ser encarada de acôrdo com os ganhos energéticos com que ela beneficia a nação, sob o ponto de vista de seu maior poder de atividade e de expansão econômica mundial. Assim compreendida, torna-se uma função vital da sociedade. As batalhas quotidianas da vida contra o meio, contra os agentes patogênicos, são tão mortíferas quanto os combates guerreiros. A saúde é o norte da educação física; dela decorrem as outras qualidades necessárias ao melhor rendimento da máquina humana. Si o rendimento de qualquer ação depende do rendimento dos indivíduos que a constituem, a educação física, aumentando o rendimento individual, contribue, ipso facto, para o aumento do rendimento nacional.

Daí a incontestável verdade que a história universal testemunha: dominaram sempre os povos que alicerçaram a própria evolução no preparo físico de seus homens, áquelles que antepuseram a toda forma de educação a educação física.

Foi a educação física que deu à Grécia todo o esplendor de sua cultura. Paulo Adam expressa-se da seguinte maneira, referindo-se ao devotamento dos gregos pela cultura física: "Discípulos da ciência, a Humanidade contemporânea deve aprender d'elles o culto que o homem deve professar pela estátua viva que é seu próprio corpo."

Foi nas qualidades físicas, intellectuais e morais desenvolvidas com os fundamentos da educação física que se devotava Alexandre Magno, que este conquistador audaz encontrou os recursos necessários para arrostar com as dificuldades imensas de sua gigantesca conquista.

Foi a educação física que deu à Grécia e legou à História os 300 heróis das Termópilas, contra cuja resistência estoica se aniquilou por longos dias a fúria dos exércitos persas. Na batalha decisiva de Salamina, a Humanidade deve à educação física, manifestada pela vitória dos gregos, o não ter cedido a civilização à barbarie.

Roma, a dominadora do mundo, enquanto mantinha como dever mais elevado a formação de cidadãos robustos, intrépidos e resistentes, dedicando-se à *spheromachia*, aos jogos de *foliis*, *harpastum*, *paganica* e *trigon*, ao *quinqueritium*, aos brutais jogos de circo — corrida de carros e combate de gladiadores, enquanto devotava o máximo cuidado ao preparo físico de seus guerreiros, dilatou o seu domínio para mais da metade do mundo conhecido de então. Quando a austeridade de costumes cedeu lugar à ociosidade e o deboche fez descer para plano secundário a educação corpórea do guerreiro, ela não pôde mais resistir à invasão dos bárbaros que até então mantivera jugulados sob seu guante.

Foi a Ludwig Jahn, educador físico do século XVIII, que a Alemanha deve a estrondosa vitória sobre a França. Reconhecido o mérito de Jahn e os inestimáveis benefícios colhidos de sua obra, renderam homenagens ao primeiro e trataram de ampliar os efeitos da segunda, multiplicando os meios para educar fisicamente o povo.

Modernamente, quais os povos que se encontram na vanguarda do progresso?

São justamente aqueles em que a educação física encontra o máximo desenvolvimento, a mais ampla divulgação. Na Inglaterra, o maior império do mundo, a cultura física, sob a forma de jogos esportivos, faz parte integrante da vida do povo, de cujo seio saiu a figura do *sportman*.

— Os Estados Unidos da América não concebem educação intellectual sem educação física e tal é o desenvolvi-

mento desta nas universidades, que se tem a impressão de que a mocidade estudiosa americana mais robustece o físico que o intellecto. Na Itália, a educação física merece toda a atenção do governo que a ela vota o melhor de seus esforços, o máximo de seu cuidado, acompanhando-a desde a infância até a idade adulta.

Na Alemanha, afóra a imensa atenção que o governo consagra ao preparo físico dos homens, há ainda a contar a iniciativa particular sob a forma de centenas e centenas de clubs esportivos. Neste país, encontram-se em que empregar sua atividade nada menos de 6,500 médicos esportivos. Ainda recentemente, por ocasião do aniversário do Führer, uma associação de funcionários depositou nas mãos deste a soma de 1.000.000 de marcos para que ele a dedicasse à educação física do povo alemão. No Japão, a causa da educação física encontrou o melhor dos terrenos, porque para a grande obra de remodelação a que o governo se propusera e que constitue uma das maravilhas dos tempos que correm, ele compreendeu que seria imprescindível revigorar a raça, fortalecendo o indivíduo. A este grande país oriental, não bastando cuidar da educação do povo desde a infância, vota seu governo a máxima atenção à educação da mulher, não apenas como indivíduo, mas como célula máter das gerações futuras.

Gladstone, a grande figura política inglesa, costumava dizer que o tempo e o dinheiro empregados em adestrar e fortalecer o corpo constituem uma inversão de capital de rendimento superior ao de qualquer empresa.

Disraeli afirmava que a grandeza e poderio de qualquer nação assentam-se na saúde e no vigor físico de seu povo. Quem mais pode duvidar de que a educação física encerra o germen de uma energia depuradora do nível médio de um povo? Do nível médio em sua potência física e em seu aproveitamento moral, porque em ambos os aspectos atua a cultura física. É afirmação de que a cultura filosófica grega nos dá sobejas provas.

É, pois, um dever de quem governa intervir diretamente na ação diretora deste amplo movimento social, cujos alcances não são difíceis de prever.

A educação física tomáda no seu sentido lato — ginástica e esporte, este depois daquela — é uma questão de interesse geral e de vitalidade para a raça, cujo preparo, seleção e evolução não se podem entregar à fantasia.

As máquinas nascidas do engenho humano, multiplicadoras do rendimento do homem, adquirem-se, espalham-se idénticas por todas as nações, funcionam de igual modo em todas as latitudes, em todas as longitudes; evidenciam em toda parte igual potencialidade. O que varia, o que difere é a máquina humana que as move e de cuja atividade elas constituem o complemento. A eficácia das primeiras está padronizada pelos progressos da mecânica e representa um fator constante. A atuação da segunda oscilla com a educação; ela é que marca a diferença entre os povos. A vitória, portanto, em caso de guerra, a supremacia na paz pendem para o povo em que a máquina humana é de rendimento maior — rendimento físico de um lado, rendimento intellectual e espiritual de outro, estes decorrentes daqueles.

Si educar é preparar o indivíduo para o meio em que vai viver, é conceder-lhe as armas necessárias para a luta que travará pela existência, que de mais precioso pode legar o pai ao filho que uma compleição robusta, corpo harmônico, funções equilibradas, saúde e resistência, servindo de sustentáculo à energia de caráter, à força de vontade e fortaleza de ânimo, apanágio dos espíritos bem formados? Aos homens desta natureza, a vitória não oferece segredos. Válidos que são, não necessitam de ser validos de ninguém — fartos recursos encontram nas próprias forças. Confiantes em si, não abusam das flexões da espinha, praticam-nas para tornar o tronco mais erecto e, de frente erguida, seguem na vida uma diretriz que, afóra o ritmo normal das alternâncias, se pode traçar por uma reta ascensional.

Mas a educação física representa para o indivíduo uma espada de dois gumes. Conceder-lhe-a o máximo de resul-

A verdade surge da crítica imparcial e não da eliminação de opiniões divergentes

tados com o mínimo de dispêndio, si praticada segundo os ditames da Biologia, debaixo do contróle médico. Reduzir-lhe-á as energias, poderá deixar marcas indeléveis de deletérios efeitos, si praticada sem precauções. Sem o médico, a educação física perde a finalidade de elevar o nível do povo, para se transformar num meio de seleção, apontando apenas os fortes, sem lhes melhorar as condições, colocando-se inacessível aos fracos, a quem poderá punir a ousadia de a desejarem.

O problema fisiológico está tão ligado à prática da educação física que, de futuro, nenhuma atividade desta ordem poderá ser iniciada sem que o médico desportivo, fisiologista por excelência, dê primeiro sua opinião a respeito do neófito. A instituição das fichas médicas é uma necessidade imprescindível. Por seu intermédio, o médico segue o processo de formação do homem, corrige aqui e acolá os defeitos que esta possa apresentar, prevê pendores que o arvorarão em útil gula do praticante, e aproveitará todas as qualidades e possibilidades de êxito.

Esta ficha médica deve subdividir-se em duas partes: uma primeira, clínica e uma segunda, morfo-fisiológica. A primeira parte não é senão observação médica bem minuciosa, cujos dados se anotam.

Em nossa Força Pública, este serviço de fichamento clínico necessita de ser o mais rapidamente possível instituído. Neste caso, a ficha deveria conter, após observação com o respectivo parecer, uma parte que poderíamos denominar de "alterações clínicas". Nesta se assinalariam todos os fatos médicos da vida do indivíduo, da data da feitura da ficha por diante. Seriam, pois, consignadas com a data respectiva, todas as consultas feitas, parecer do médico e terapêutica instituída. Desta forma, após um certo tempo, poder-se-ia formar um juízo a respeito do indivíduo, do ponto de vista sanitário ou das faculdades da vontade, e, por outro lado, rapidamente o médico estaria em condições de emitir um parecer a respeito do estado de toda a tropa, estribado em bases sólidas e objetivas.

A ficha seria propriedade individual e assim permanecerá no fichário do médico, enquanto o indivíduo a que diz respeito fizer parte da unidade deste. Uma vez transferido, a ficha se transferiria com seu proprietário que seria portador dela ao médico do novo corpo. Este saberia, deste modo, não só as modificações havidas na tropa, como imediatamente ajulzaria das necessidades dos recém-vindos, jamais se interrompendo, por conseguinte, qualquer tratamento instituído.

A baixa ao H. M. se acompanharia também da ficha que passaria ao contróle do médico, a cujos cuidados fosse entregue o paciente. No H. M., todos os fatos havidos com o paciente seriam fielmente registrados.

Maior articulação do serviço de saúde, melhor coordenação e mais perfeita uniformidade do serviço médico seria impossível desejar.

O fichário de emergência que instituímos para o curso de educação física que ora inauguramos, pelos dados que nos forneceu, mais veio robustecer a nossa convicção sobre a idéia que já tínhamos firmado a respeito de semelhante necessidade.

Continuando, após este longo parêntesis na parte morfo-fisiológica, a nosso ver, dever-se-á iniciar pela classificação do indivíduo segundo o conceito de Barbára, filiando-o a um dos treze tipos desta escola. Aproveitar-se-á, desta maneira, todo o imenso e fértil trabalho que a escola italiana vem executando dentro da Biotipologia. Estes dados serão completados com mensurações cutras que permitirão, através do perfil morfo-fisiológico do indivíduo, uma idéia mais ou menos aproximada da sua capacidade física. Como apêndice desta segunda parte, colocar-se-ão as provas de contróle fisiológico periódico.

É hora do governo intervir enérgicamente na questão da educação física, impondo uma coordenação para racionalizar o esporte nos clubs privados, incentivando a cultura física na prática popular, tornando-a obrigatória nas escolas públicas e particulares, impondo a ficha médico-esportiva desde a infância.

O encargo do governo cifrar-se-ia no que segue:

- 1.º) Controlar a prática esportiva oficialmente.
- 2.º) Tornar obrigatória a educação física desde a escola primária até a escola superior.
- 3.º) Criar o corpo médico diretor da educação física sob todas as suas modalidades.
- 4.º) Difundir o mais possível a prática da educação física no seio do povo.
- 5.º) Instituir a ficha médico-esportiva que, nascendo na escola, acompanhará o indivíduo até a idade militar.
- 6.º) Construir campos escolares de jogos, campos de esportes e estádios.
- 7.º) Higienizar a vida da juventude por um plano de banhos públicos, duchas populares e grandes piscinas.

A ciência da educação física é a ciência do movimento. O movimento é a mais ampla manifestação da vida, é a própria vida em si.

O universo inteiro, contrariamente à imobilidade que atribuíam à matéria os antigos filósofos, não nos revela senão movimento e transmutação constante. A vida é uma seqüência de ritmos que retornam, de movimentos que se não findam, significando uma evolução em sentido determinado. A imortalidade da vida representa assim um perpetuum mobile, no dizer de A. Gifford.

A geração dos seres é precedida de uma porfia em que vence o mais veloz, conquista o óvulo o mais ativo dos gametos masculinos. Move-se no seio materno o ser em formação, mal animado do primeiro sopro de vida e a necessidade imperiosa de movimentos faz da criança um joguete de contrações desordenadas.

Os astros, electrons de macrocosmos, rolam eternamente na amplidão do espaço, arrebatados por um movimento universal. Move-se à Lua em redor da Terra, gravita a Terra em redor do Sol e o Sol, fonte comum de toda a energia planetária, minúscula estrela perdida no infinito, transporta-se com todo seu séquito de planetas e satélites em direção à constelação de Hércules, que também perpetuamente vaga pelo espaço infindo.

Dominam no Universo as leis do movimento. Em toda a natureza, reinam as transformações — transformações de energias, transmutações de matéria.

A música que nos embala e empolga, que fala aos nossos sentimentos, despertando emoções inefáveis, reavivando recordações, aplacando cóleras, amenizando dores, linguagem melodiosa que nos transporta para regiões etéreas de sentimentos puros, que é, senão um movimento vibratório do ar?

Ainda sob aparente quietude, reina sempre o movimento, a vibração e a harmonia — as côres da natureza são sinfonias de vibração; no seio do reino vegetal, movimenta-se o mineral levado pela seiva, em circulação constante da raiz à folha, da folha à flor, da flor ao fruto, em que se casam a matéria terrestre e energia solar, os dois elementos de que se constitui a substância viva. Palpitam vibrantes no espaço as irradiações de luz e de calor. Revoluem os electrons no seio impenetrável da matéria bruta, em manifestações imorredouras de prodigiosa energia.

O movimento é que empresta vitalidade aos seres, alma às ruas, vida às cidades, dinamismo empreendedor aos povos. A inércia é a morte. A inatividade é a decadência, é a regressão, é o nada. O movimento manifesta-se, na espécie humana, sob a forma do trabalho. Em harmonia com o universo e com a natureza, movimentemo-nos, trabalhemos, orientando o nosso esforço no sentido de obter gerações sadias e vigorosas, afim de que a nossa pátria, grande na Geografia, maior se torne na história pela grandeza de seu povo.

Assinantes e leitores: quereis colaborar em prol de nossa causa? Lêde este número e depois mostrai-o aos vossos amigos.

A Educação Física na Casa de Correção

Pelo Cap. INACIO ROLIM

A educação física nas penitenciárias ainda constitui, para muitos, uma novidade; e, pelo desconhecimento de seus múltiplos benefícios, tem sido relegada para um plano secundário e, por muitos outros, até condenada como nociva.

A organização desta importantíssima parte de educação geral, na Casa de Correção do Rio de Janeiro, surgiu do encontro de idéias e de vontades do dr. Tavares de Souza, médico desta Casa, com as de um representante da Escola de Educação Física do Exército e do apôio nunca negado do sr. Diretor Major Nunes Filho.

A colaboração da Escola de Educação Física do Exército visa satisfazer uma parte de seus programas, qual seja a de levar a prática da educação física a todos os Estados da Federação, a todos os recantos do Brasil e a todos os brasileiros absolutamente sem distinção de pessoa.

A organização do trabalho na Casa de Correção obedeceu a varios fatores de ordem psicológica.

O objetivo primordial é sociabilizar os condenados, que, pelo regime de vida obrigatório durante vários anos, são levados a um individualismo incompatível com as exigências da vida em coletividade. Visando cultivar no seu espírito a lealdade, a fidelidade ao grupo e o mútuo apôio, foi a educação física organizada pela via recreativa dos desportos. Reunidos em clubes e êstes filiados a uma liga, são todas estas associações dirigidas pelos próprios correccionais. A ação destas associações deve ser levada até a parte disciplinar de seus associados. Materializando a entidade máxima, foi a sede da Liga Correcional de Desportos instalada num cassino, o qual deve lembrar alguma cousa de família, de convívio social, dada a diferença flagrante das paredes pintadas a óleo, do assoalho encerado, das cortinas existentes nas janelas, do mobiliário, dos jogos de salão, do rádio, etc., em confronto com o ambiente lá de dentro.

A frequência ao cassino deve obedecer às exigências de bom comportamento, assiduidade e pontualidade a educação física e rendimento no trabalho das oficinas.

A Liga Correcional de Desportos tem na sua flâmula quatro anéis entrelaçados, que representam os quatro clubes ligados pela mais estreita solidariedade e fraternal amizade. Tendo em vista esta organização inicial, todos os associados dos clubes, com exceção dos casos contra-indicados, se dedicam à pratica da educação física em todas as suas modalidades, desde os flexionamentos até os desportos individuais e coletivos.

Na prática da educação física, visamos o que o nosso eminente patricio Fernando de Magalhães, ex-reitor da Universidade do Rio de Janeiro, tão bem sintetizou em seu primoroso artigo publicado na Revista de Educação Física:

"Na educação física, há um conjunto de especiais atributos que o seguimento de suas regras tira milagrosamente do corpo e da alma dos homens.

"A forma, culto dessa educação, compõe o indivíduo organizado na simetria e na proporção. Verdadeiro trabalho de arte. Arte viva. Orgulha-se o criador do que é, ascende a criatura para o que deseja ser. Nos traços da simetria e da proporção, resulta a inspiração de uma doutrina capaz de confeccionar grandes realizações.

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

"O espírito acompanha essa evolução, sentindo como o perfeito pode surgir no disforme. Daí a pouco, seus atos, como os músculos, entregam-se à disciplina e à moderação, e, como os músculos, seus atos chegam à harmonia e ao ritmo".

A prática dos jogos e dos desportos é a oportunidade feliz para a recreação dos nossos patricios que infelizmente lá se acham; entretanto, também é a oportunidade mais propícia para uma perfeita observação psíquica, por ser o momento em que êles estão em inteira expansão e, por consequência, com todas tendências nitidamente esboçadas.

Uma observação bem atenta e continuada poderá determinar precisamente aqueles que são ou não passíveis de regeneração.

Eis como a valiosa colaboração da educação física pode cooperar para a organização da ficha para o *Livramento Condicional*, a qual, até o presente momento, é falha por incompleta, dando margem a que indivíduos que recalcaram seus sentimentos com o objetivo de obter a liberdade condicional, uma vez em liberdade, venham dar, algumas vezes, expansão brutal desses sentimentos recalcados.

Os espetáculos desportivos realizados no recinto da Casa de Correção, sob o ponto de vista disciplinar, são iguais e muitas vezes superiores aos realizados nos meios desportivos.

A vida nas penitenciárias sem a prática normal e metódica de educação física, leva os indivíduos que lá se encontram a um estado de sedentariedade tal que seus organismos recebem todos os

males consequentes desta inatividade física. O mau funcionamento orgânico resultante desta sedentariedade, com o seu cortejo de males físicos, tem a sua repercussão bem acentuada sobre a moral. O caráter dos homens se torna sombrio, há uma predisposição geral para o mal e para um ambiente impregnado do mais atroz pessimismo, enquanto que a

prática metódica da educação física leva-lhes os organismos a uma concordância funcional irradiadora de uma alegria de viver, de um otimismo sadio, de uma tendência natural para o bem, de uma alegria natural e comunicativa; requisitos indispensáveis para o viver em harmonia no seio da coletividade e proporcionadores de um ambiente feliz.

A ação moderadora dos exercícios físicos sobre os impulsos sexuais desregrados é uma outra benéfica resultante, comprovada pelas inúmeras observações em penitenciárias. A indolência da vida sedentária leva os detentos para as células, sem necessidade de um repouso compensador para as energias gastas durante o dia, surgindo, em consequência, os pensamentos maus, que se manifestam de variadíssimas formas.

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

As qualidades morais e sociais indispensáveis a todo indivíduo que vive em sociedade, são desenvolvidas na prática da educação física.

Entretanto, foi com bastante estranheza que observei a *maquette* da nova penitenciária para o Rio de Janeiro, na qual não foi encarado este importantíssimo aspecto, parecendo até que houve uma preocupação de conduzir os detentos por todas as dependências da casa a coberto dos raios solares.

O estádio é uma escola onde se cultiva o caráter. Isto não significa que, por si só, a prática dos desportos e de qualquer jogo seja suficiente para cultivar as qualidades de altruísmo, de amizade, de gentileza, de justiça, de honestidade, de respeito, de generosidade, de cortezia, de lealdade, de liberdade, de obediência, de moralidade, de otimismo, de cooperação e de sociabilidade. Não! A obra principal, a responsabilidade total é afeta ao mestre ou instrutor. Este é quem, da mesma forma que o mestre modela o caráter das crianças nos campos de jogos, deve reeducar os homens, pois o estádio oferece a oportunidade mais propícia, de forma mais natural e nos momentos em que ela pode ser mais eficaz.

Eis aí uma bellissima oportunidade para bem se conhecerem os homens e também para se reprimirem as más qualidades e evidenciar as boas.

Durante o VII Congresso Nacional de Educação, dedicada à educação física, a Casa de Correção foi visitada pelos congressistas, que tiveram ensejo de assistir algumas demonstrações. Entre os presentes se achava Miss A. W. Warner, professora, formada pela Universidade de Colúmbia, a qual declarou que tem um irmão, psicólogo em atividade em uma das principais penitenciárias dos Estados Unidos, onde é seguida orientação semelhante, obedecendo o que há de mais moderno no mundo em matéria de regime penitenciário.

Mme. Helena Antipoff, autoridade incontestável em matéria de psicologia, também sancionou plenamente a nossa organização. Êstes conceitos são deveras animadores para nós, propiciadores de estímulo e confiança para o prosseguimento da obra encetada em 1933.

E' preciso que todos nós nos lembremos de que toda pena tem um limite e que os nossos irmãos que se acham segregados da sociedade devem volver ao convívio social na plena forma das qualidades morais e sociais e não mais bárbaros e mais ferozes do que quando lá entraram. Uma penitenciária nunca deverá ser um lugar de martírio, nem de sofrimentos bárbaros e sim uma escola de reeducação onde os passíveis de regeneração deverão se tornar aptos a reingressar no seio da sociedade.

A propósito de tão importante assunto, assim se manifestou o dr. José Gabriel de Lemos Brito, relator do Conselho Penitenciário, em seu brilhante parecer, que em seguida, transcrevemos.

PARECER R N.º 140—O Diretor da Casa de Correção do Distrito Federal pediu ao Ex. Sr. Ministro da Justiça a aprovação de um projeto de regulamento para uma Escola de Educação Física nesse estabelecimento penal, e o Dr. Vicente Ráo solicitou, a respeito, o parecer deste Conselho. Das informações prestadas pelo sr. Major Nunes Filho ao atual Ministro da Justiça, se verifica estar em funcionamento desde o segundo semestre de 1933, a citada Escola de Educação Física, tanto assim que o antecessor de S. Excia., Sr. Dr. Maciel Junior, em aviso n.º 3.507, de 17 de Outubro deste ano, dela tomara conhecimento, louvando a Diretoria por sua iniciativa. Não se poderia, realmente justificar opposição de qualquer natureza a essa criação, sendo de lastimar, até, que,

constituindo a ginástica um dos melhores processos de fortalecimento físico do homem, e sendo muita vez as manifestações delituosas resultantes de estados mórbidos cuja base está na degenerescência orgânica, essa Escola não se haja fundado desde que a União começou a cuidar do assunto, estabelecendo obrigatoriamente a Educação Física nos quartéis, navios, e escolas. Trata-se, portanto, de uma iniciativa digna de aplausos e, dos resultados que por meio dela se têm obtido, diz o referido Diretor o seguinte: "as faltas maiores ocorridas no presidio não têm tido, senão raramente, como autores, os praticantes da educação física, e ainda que neste grupo existam elementos outrora vezeiros em transgressões disciplinares". Numerosos fatores contribuem para transformar a ginástica em elemento de regeneração dos sentenciados: assim o desejo de gozar desses exercícios ao ar livre, e, depois, a preocupação de não desmerecer a regalia alcançada, privando-se desses contactos diários com o movimento e com o sol, reprimem os mais irrequietos delinquentes suas tendências e manifestações anti-disciplinares, o que, com o tempo, se faz hábito, educando poderosamente a vontade de cada qual, no sentido da ordem da obediência. A influência da educação física, normal e constante, estabelece um ritmo de vida dentro do qual o espírito adquire elementos novos de disciplina e de equilíbrio, que facilitem a ação da pedagogia e da medicina penitenciárias. Pelos exercícios metódicos e pertinazes, o organismo de cada preso, combatido por suas anteriores condições de vida e pela precária higiene das prisões, onde geralmente caream o ar e a luz, quando não são de todo deficientes as rações alimentares, rapidamente se restauram, se fortalecem, recobrando a saúde, e com esta a alegria de viver; a vontade de trabalhar, em contraste com as manifestações anteriores de preguiça, de apatia, de inércia, as quais, em muitos casos, não passavam de sintomas de enfermidades, e noutros eram corolário lógico da desambientação do sentenciado e do regime condenável de imobilização tão em uso em nossos estabelecimentos penais. Finalmente, a preocupação desses reclusos em se entregarem aos jogos esportivos, a emulação elevada que entre eles se manifestam na organização dos programas e na conquista dos primeiros postos, fazem com que seu pensamento, até ali preso aos tristes espetáculos do vício, às idéias de crime e de

vingança, se purifique de maneira muita vez surpreendente. Não escapou, por todos estes motivos, à sub-comissão de Reforma Penitenciária da Comissão Legislativa, saída, em todos os seus membros, deste Conselho, assunto de tamanha magnitude, estando assim redigido o capítulo V do título X, que se consagra à educação dos sentenciados: "Art. 576.—Em todos os estabelecimentos penais do Brasil será obrigatória a educação física dos sentenciados, a qual se fará: 1) pelos ensinamentos de higiene ministrados pelos médicos, farmacêuticos, cirurgiões-dentistas e enfermeiros; 2) pela rigorosa observância do asseio individual e do estabelecimento; 3) pelos exercícios físicos e jogos esportivos que forem adaptáveis às condições de cada estabelecimento; 4) pelos exercícios militares. Art. 577.—Os regulamentos deverão reservar dias e horas para esses exercícios, jogos e diversões, os quais não poderão, sob pretexto algum, ser ocupados por serviços de qualquer natureza e só não se realizarão, por motivos de força maior, como sejam, solenidades cívicas, visitas de autoridades administrativas ou judiciárias, ou remoção dos reclusos para lugar onde tais jogos não se possam efetuar. Art. 578.—A todos os exercícios, presidirá sempre um caráter sistematizado, com objetivo cívico. Art. 579.—Os estabelecimentos penais deverão possuir campos adequados, praças e salas destinadas aos jogos esportivos e exercícios atléticos". Regozija-se o Conselho Penitenciário que fez seu o ante-projeto de Código publicado no Diário Oficial de 31 de Agosto de 1933 por ver adotadas, em parte, as idéias que se concretizam no Capítulo acima reproduzido. E' o seu parecer que o Regulamento da Escola de Educação da Casa de Correção deve ser aprovado. Como, porém, o mesmo ante-projeto de Código esteja na Câmara dos Deputados, por patriótica iniciativa do eminente parlamentar e criminalista sr. Pereira Lira, e esteja em andamento a organização da Inspectoria Geral Penitenciária, com a consequente construção do novo estabelecimento penal da nossa Capital, entende este Conselho que tal regulamento deve ser aprovado em caráter provisório. Rio de Janeiro, 13 de Junho de 1935.—(a) Dr. Cândido Mendes de Almeida, Presidente, José Gabriel de Lemos Brito, Relator, Alfredo Machado Guimarães Filho, Miguel Sales, Heitor Carriho, Roberto Lira.

Competições



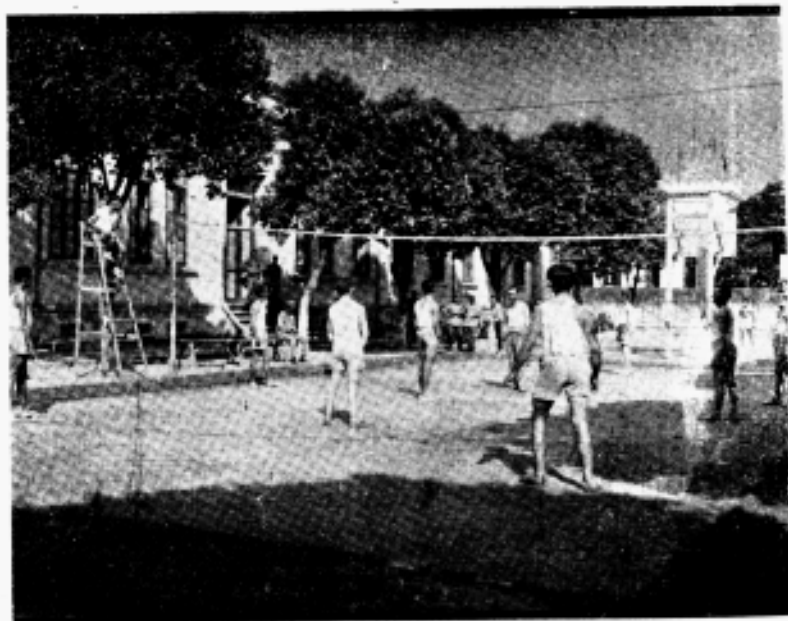
ATLETAS DOS TIROS 525, 96, 97 E 7. — O PRESIDENTE
E O SECRETÁRIO DO TIRO 7.



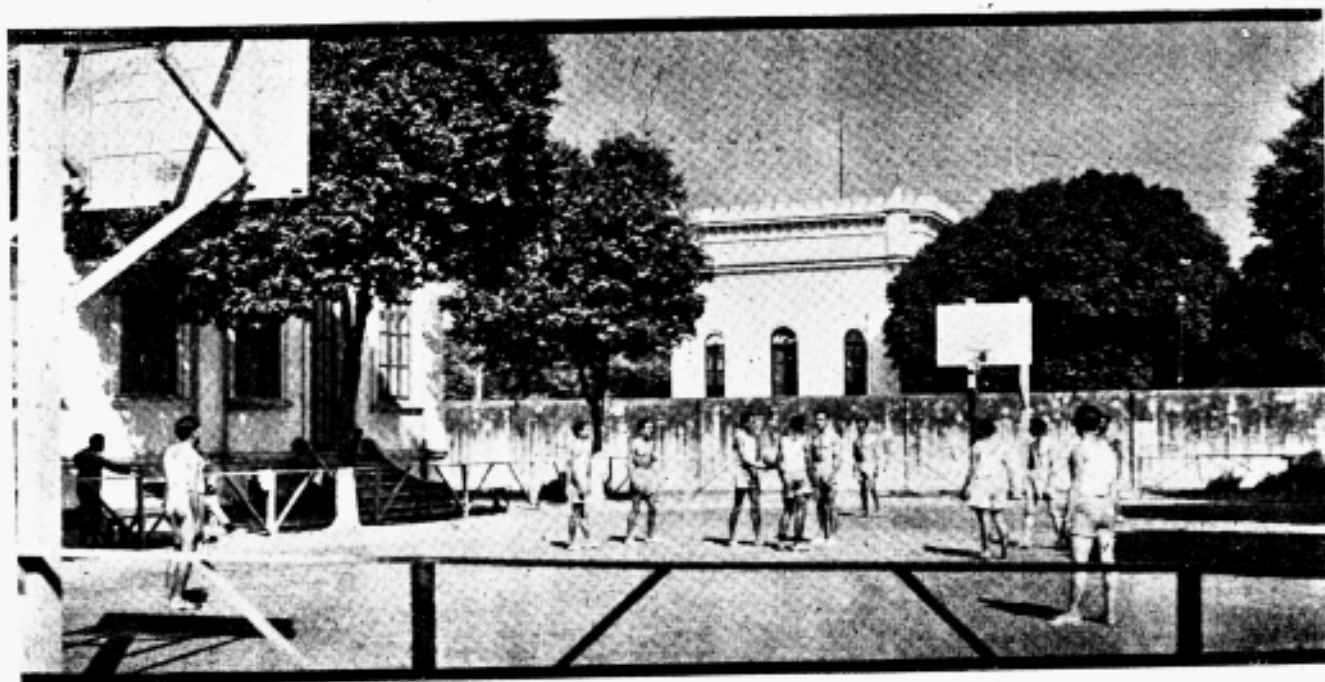
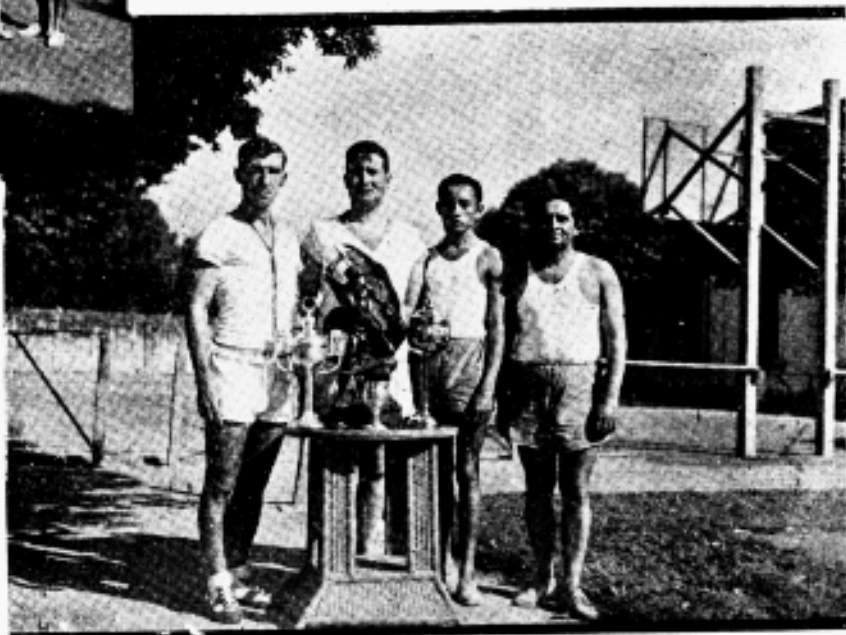
ATLETAS DO TIRO DE GUERRA DO COLÉGIO PEDRO II,
QUE TOMARAM PARTE NA FESTA REALIZADA PELO TIRO 7
NO ESTÁDIO DA E. E. F. E.



desportivas



*Diversos aspectos da
competição realizada no
no Regimento Escola.
Cap. Padilha e Ten.
Ardio com seus moni-
tores e os prêmios que
foram distribuídos*



Técnica de Basket - ball

O preparo de um conjunto em relação ao fator tempo

POR MR. FRED C. BROWN, CAMPEÃO DO ESTADO DE OHIO EM 1899, 1890 E 1891; DIRETOR TÉCNICO DO "COLLEGIATE CHAMPIONS OLYMPIC GAMES"; BACHAREL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE ESCOLAS E ACADEMIAS; PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE ESCOLAS E ACADEMIAS DE CLEVELAND, OHIO, EM 1906, E DA BRADLEY POLYTECHNIC INSTITUTE PEORIA III, ATÉ 1908, PRESIDENTE DA INTERCOLLEGIATE ATHLETIC ASSOCIATION (19 UNIVERSIDADES), DE 1909 A 1916; DIRETOR TÉCNICO DE SECOND ARMY OF OCCUPATION FRANCE, EM 1917; DIRETOR TÉCNICO DOS JOGOS INTER-ALIADOS, EM 1919 E DIRETOR TÉCNICO DO FLUMINENSE, DA A.M.E.A., DA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS E ATUALMENTE DA LIGA CARIOCA DE BASKET-BALL.

O instrutor precisa fornecer matéria em quantidade e de qualidade, afim de que os jogadores adquiram unificação de hábitos, no periodo de tempo mais curto possível. O instrutor está sempre lutando contra o fator tempo.

Geralmente, o instrutor tem poucas semanas para preparar o quadro que terá de participar da temporada. Assim, necessário se torna que se trace um programa bem delineado, com os mínimos detalhes, e de preferência com um sistema de jogo.

Procedendo d'êste modo, terá economia de tempo e produzirá o máximo em eficiência. É imprescindível que os ensinamentos sejam ministrados de tal maneira, que os treinos individuais sirvam para estabelecer hábitos que serão aproveitados nos treinos de semi-conjunto (sistema de ataque ou defesa).

Isto importa em dizer que todos os movimentos básicos empregados no sistema a adotar, terão que ser repetidos inúmeras vezes, para se chegar ao fim colimado, isto é, ficarem os jogadores com os hábitos de correr, passar, encestar, etc., hábitos êstes que mais tarde possam ser coordenados dentro do sistema de ataque ou defesa, que o instrutor tenha concebido para o seu quadro.

EXEMPLIFICANDO

O instrutor, depois de conhecer os elementos com que pode contar para a organização de um conjunto, resolve empregar o jogo do *pivot*.

1.º Quais são os movimentos básicos d'êste tipo de ataque?

2.º Quais são as necessidades que têm os elementos de que dispõe, para pôr em pratica êste sistema?

a) O modo, posição, e como deverá correr em zig-zag, semicírculos, linhas quebradas, etc.

b) encestar tanto de um lado, como de outro do garrafão, e a maneira de como o devem fazer.

c) saber passar de punho com ambas as mãos (movimento de baixo para cima), isto é, na altura dos quadris.

- d) receber a bola corrente, em semi-círculos.
- e) encestar, no fim de uma corrida, em semi-círculo.
- f) fintar, girar e passar, depois de ter fintado, e aplicar o giro (para o *pivot*).
- g) passar a bola em condições de companheiro que está investindo para a cesta, com pouca ou muita velocidade.
- h) habituar o jogador que desempenhar a posição do *pivot*, a atingir o seu posto com vivacidade e presteza.

Pela exposição acima, sente-se necessidade de ministrar os ensinamentos necessários ao sistema de jogo que se deseja empregar, logo que os jogadores estejam em campo para os treinos individuais, com toda a paciência, afim de que todo e qualquer movimento feito pelo jogador, desde que tenha iniciado seus exercícios, seja correto e tenha relação com o que se almeja, isto é, se habitue a aqueles movimentos, ao invés de os deixar num material inexpressivo e, na maior parte das vezes, sem observar os defeitos.

Nos treinos de semi-conjunto (sistema de ataque ou defesa) o instrutor deverá agir com calma, metódicamente, afim de que os ensinamentos estejam sempre dentro das possibilidades dos seus jogadores.

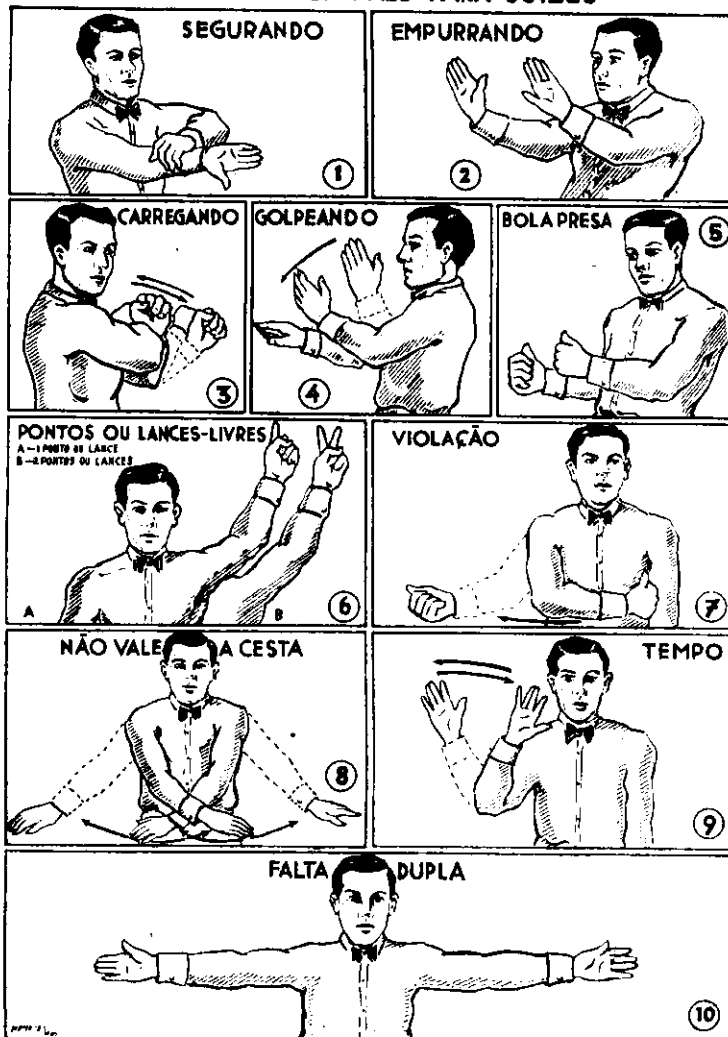
O instrutor não se deve esquecer de que está estabelecendo hábitos "individuais" e de "conjunto" que, portanto, não deverão ir além do ponto necessário e de acordo com o progresso dos jogadores, para não estabelecer confusão, o que fatalmente virá atrasar a aquisição dos recursos básicos.

Não será demasiado dizer que o entusiasmo natural do instrutor em ensinar tudo que conhece do jogo que deseja empregar, na maior parte das vezes, não poderá ser ministrado aos jogadores, pois o preparo d'êstes está sendo feito aos poucos, para que se habituem. Esta avidez do instrutor somente poderá ser prejudicial ao desenvolvimento do conjunto.

Chamo a atenção dos instrutores para que consultem sempre os apontamentos ou compêndios que digam respeito aos treinos individuais e do semi-conjunto.

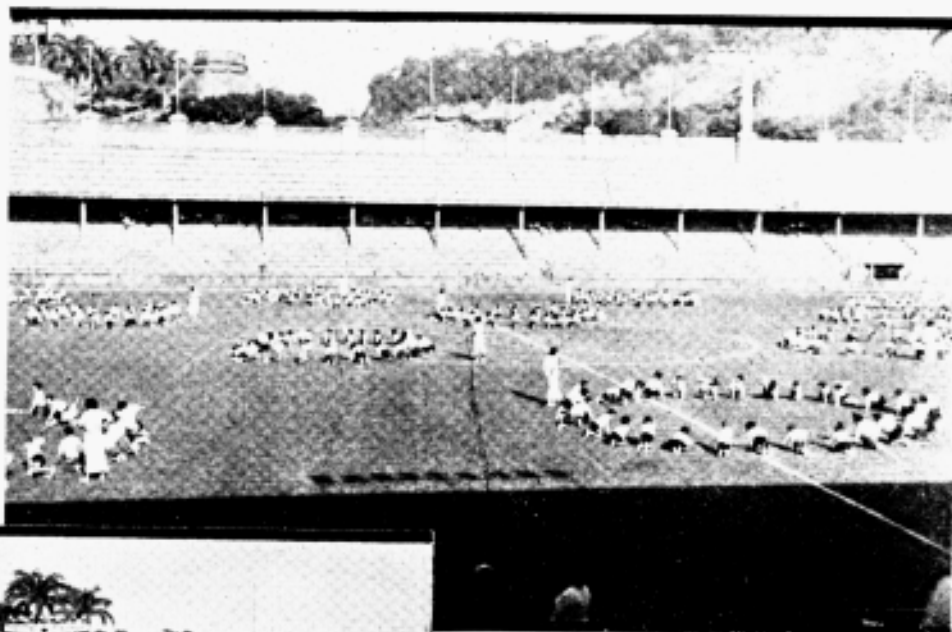
LIGA CARIOCA DE BASKETBALL

CODIGO DE SINAES PARA JUIZES



A RECREAÇÃO

NO
VII CONGRESSO
NACIONAL DE EDUCAÇÃO



DIVERSOS ASPECTOS
TOMADOS DURANTE A
IMPRESSIONANTE DE-
MONSTRAÇÃO LEVA-
DA A EFEITO NO
ESTÁDIO DO FLUMI-
NENSE F. C.

