

REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

URCA
RIO DE JANEIRO

ÓRGÃO DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

TELEFONE 26-1309

FUNDADOR — CORONEL NEWTON CAVALCANTI
DIRETOR — MAJOR RAUL MENDES DE VASCONCELOS

REDATOR-CHEFE — CAPITÃO INÁCIO DE FREITAS ROLIM
GERENTE — CAPITÃO SÍLVIO TAVARES LIBÂNIO

ANO 4

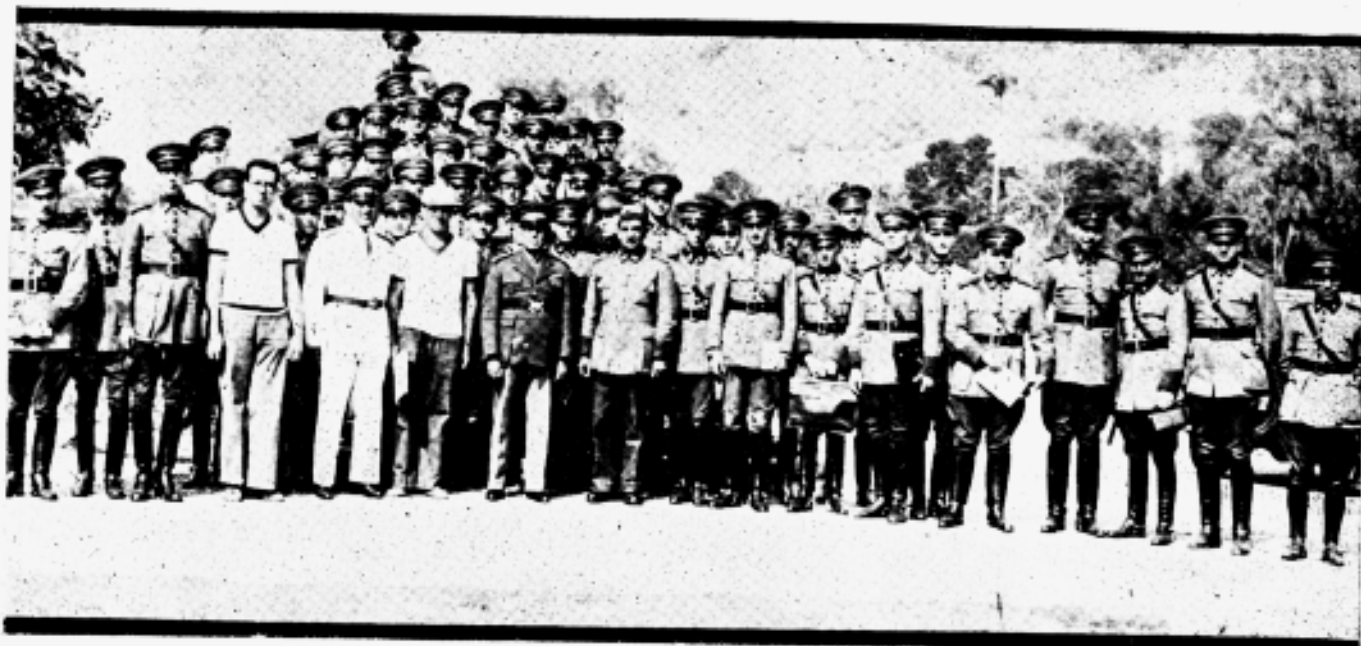
OUTUBRO DE 1935

NUM. 27

O ginásio é uma escola de virtudes. Acima de tudo, a honra da flâmula: e a honra vence a mentira, a fraude, a injustiça, a covardia. Depois, a disciplina dos movimentos e das iniciativas reforça a obediência onde a vontade se cala. Daí o triunfo da solidariedade, no caminho da vitória, quando os corações palpitam pela diligência e pela lealdade. Obediência conciente fora da vigilância e do castigo, compreendendo a eterna sabedoria da sentença pela qual "reïnham os reis, governam os príncipes e fazem justiça os poderosos". Só assim, se apura o espírito. Nem a natureza, nem a lei, nem a filosofia, alcançarão, fora da fé, a verdadeira fraternidade social. Unidos em redor de um símbolo, conjugados nas mesmas aspirações, alcançando a harmonia da forma e o ritmo de atitudes, na prática da educação física, modelam-se pela conformidade e pela exatidão, os corpos novos e as almas florescentes. É o aspecto formoso da vida, por onde se revelam as tendências humanas voltadas para a perfeição. E não haverá assim pensamento que desgarre para o lado perverso do mundo.

FERNANDO MAGALHÃES

VISITAS À ESCOLA



- COMANDANTE, UM INSTRUTOR E ALUNOS DA ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO
- PROFESSORAS MUNICIPAIS
- ALUNOS DA E. DE AVIAÇÃO MILITAR
- DELEGADOS AO CONGRESSO DA CRUZ VERMELHA
- OFICIAIS DO 3.º R. I.







Militar

Vila



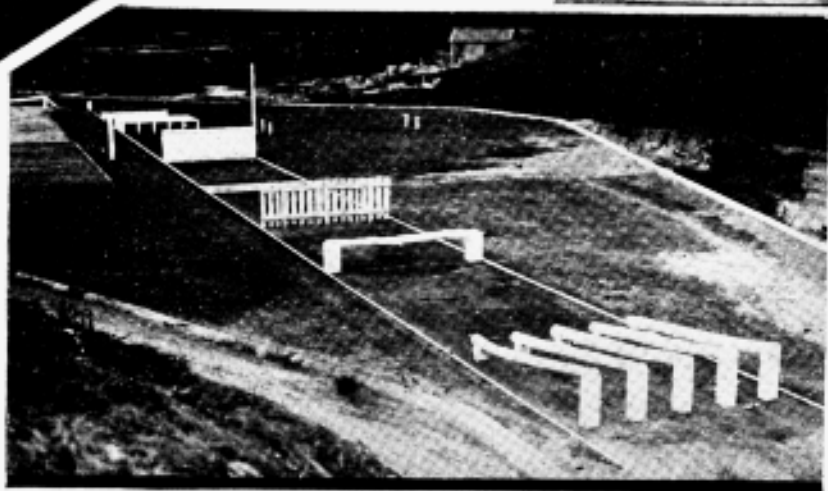
— O GOVERNADOR
LIMA CAVALCANTE
INAUGURANDO A VILA.

— PISTA PARA HIPISMO



— ARQUIBANCADA

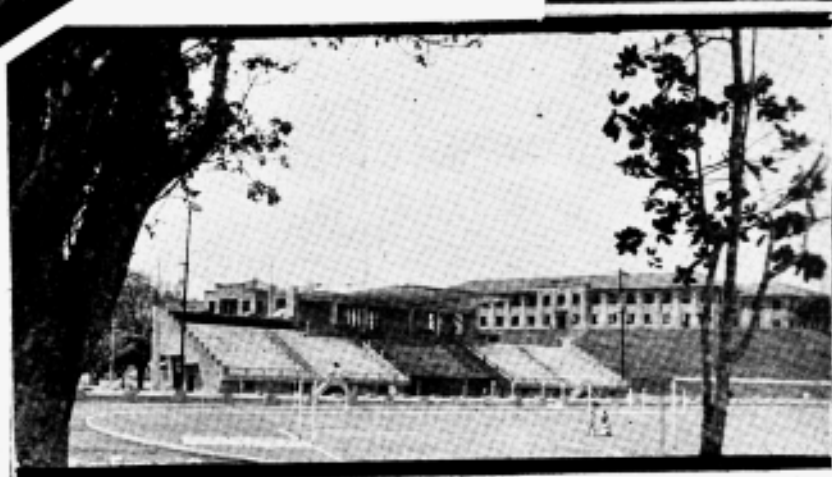
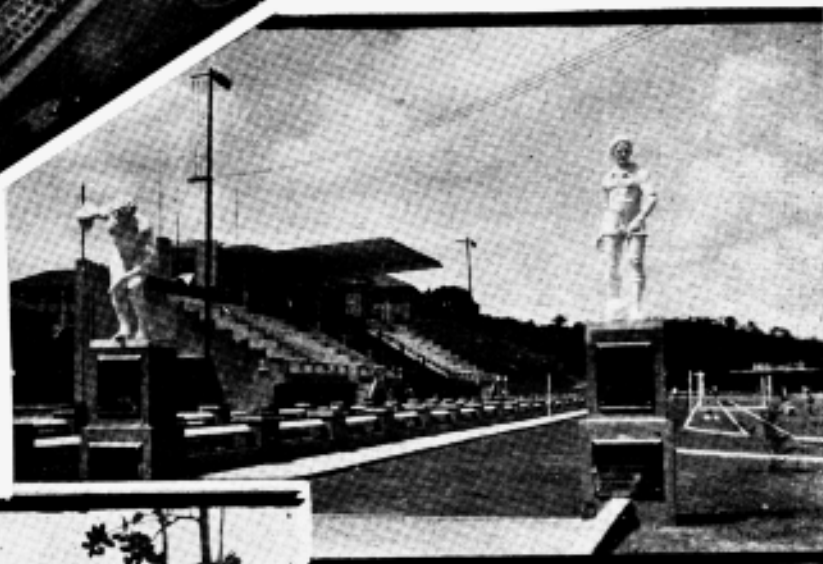
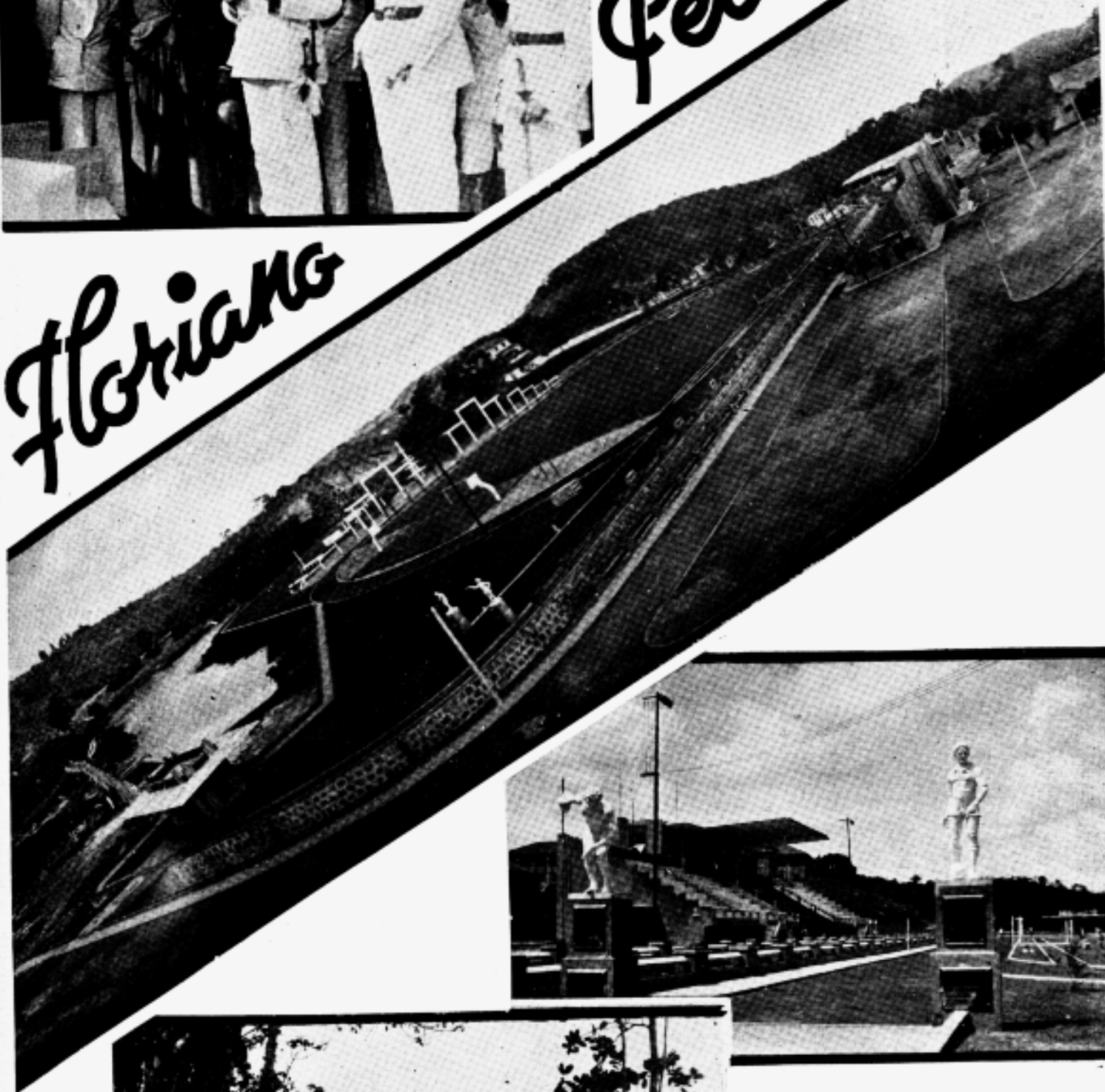
— PISTA PARA APLICAÇÕES MILITARES





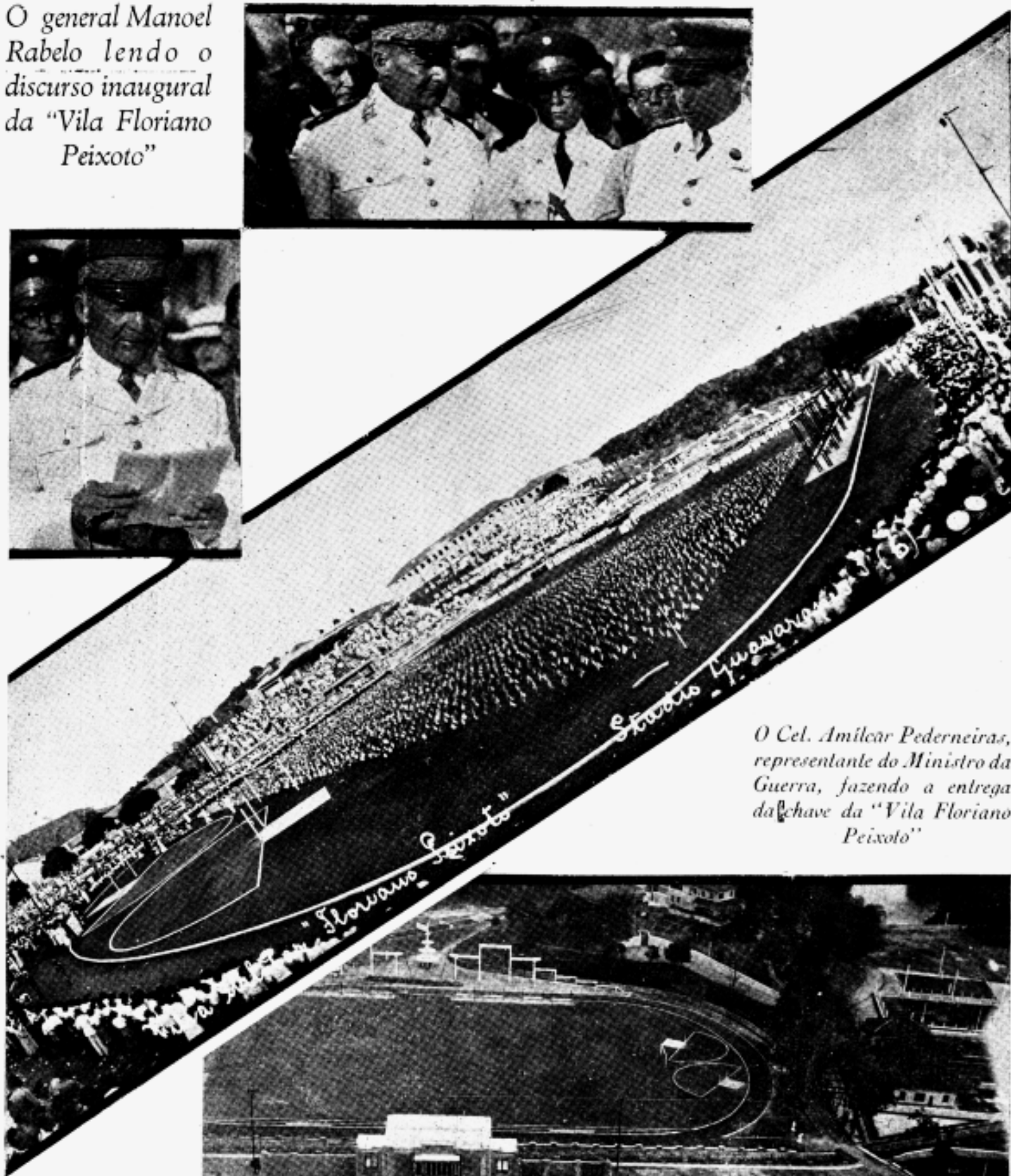
Feixto

Florianópolis

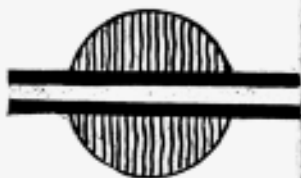


*Diversas fotografias
do estádio*

O general Manoel Rabelo lendo o discurso inaugural da "Vila Floriano Peixoto"

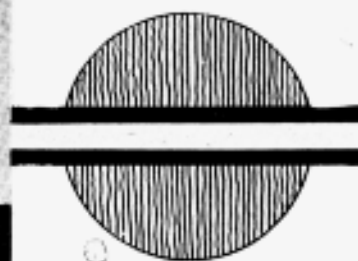
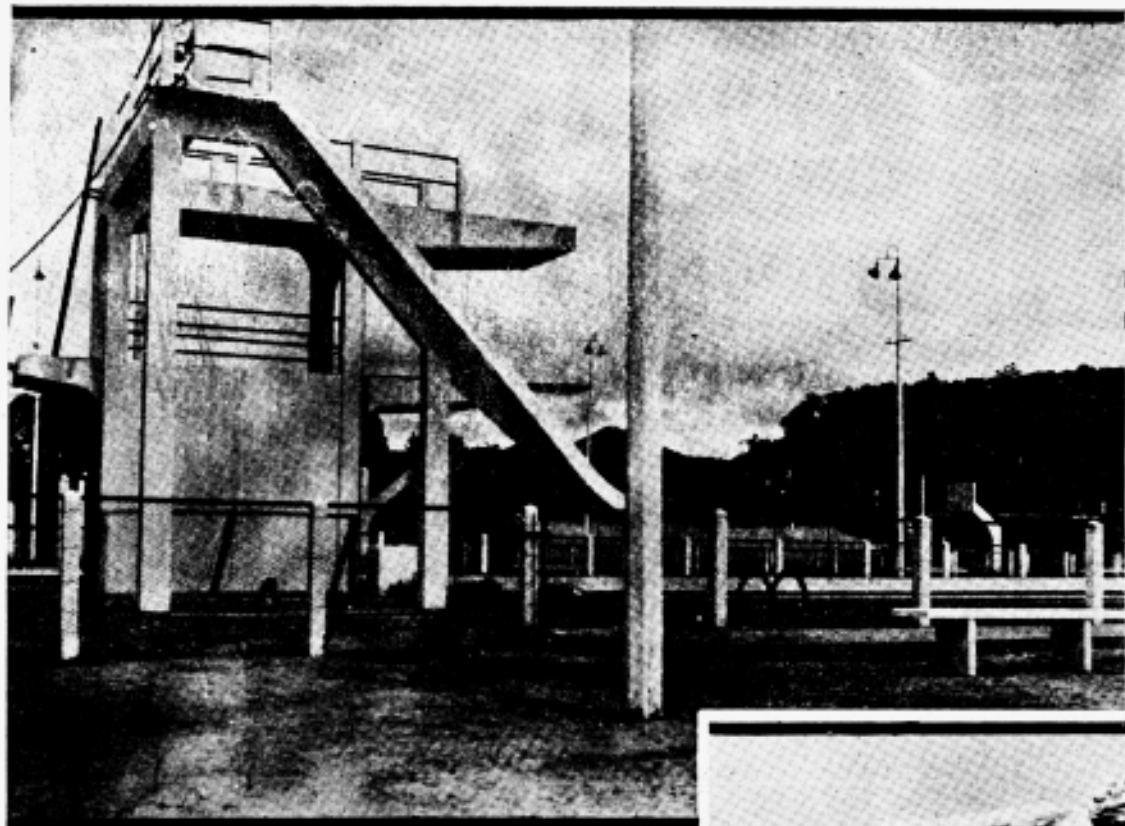


O Cel. Amílcar Pederneiras, representante do Ministro da Guerra, fazendo a entrega da chave da "Vila Floriano Peixoto"



- A ASSISTÊNCIA À INAUGURAÇÃO.
- VISTA AÉREA DA VILA.
- O ESTÁDIO.
- A PISCINA AINDA EM CONSTRUÇÃO.



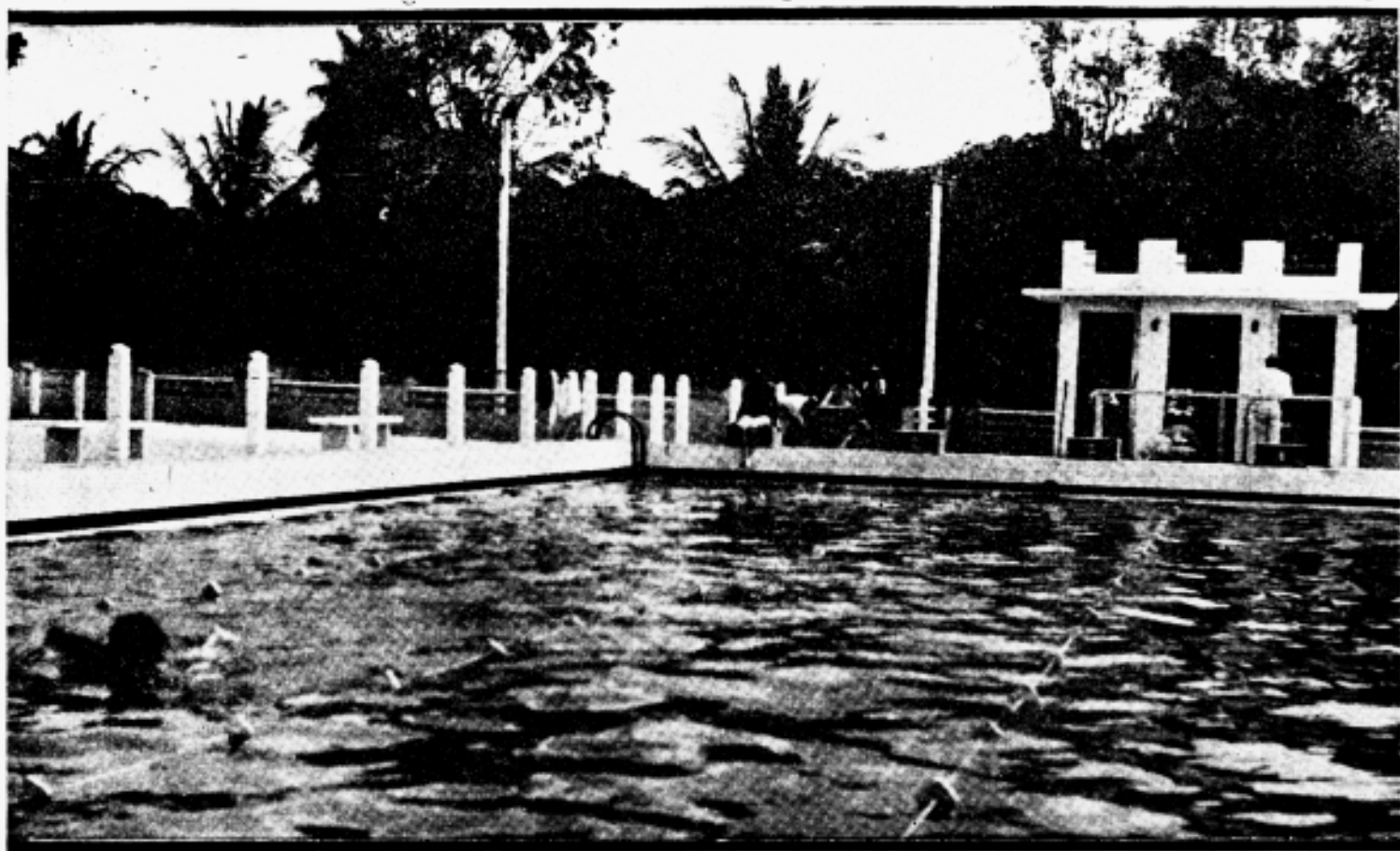


OUTRO ASPECTO DA
PISCINA COM OS SEUS
WATER-SHOOT E PLA-
TAFORMAS DE SALTOS

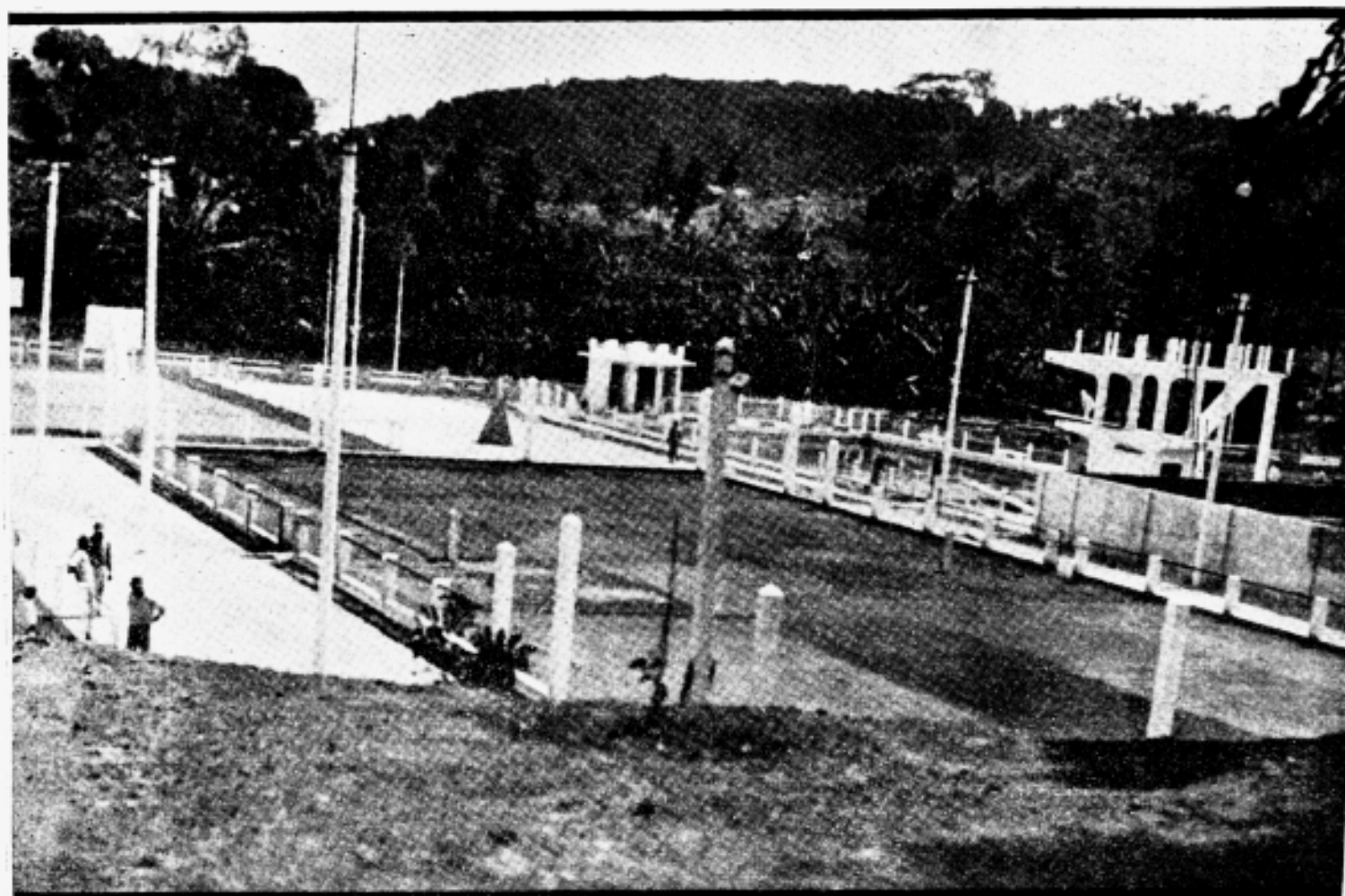
— 18 —



A ENTRADA DO ESTÁDIO É ORNAMENTADA
POR ESTÁTUAS DE ATLETAS



PISCINA, DE DIMENSÕES INTERNACIONAIS, ALIMENTADA POR ÁGUA DE UM POÇO ARTESIANO CLORADA POR APARELHAMENTO ESPECIAL.





1— Num impulso, e inspirando profundamente, erguer o tronco e os braços, para, logo em seguida, expirando, abandonar-se a uma suave flexão do tronco e joelhos, deixando que os braços completem os movimentos de que estavam animados. Reerguer-se, inspirando.



2— Estando sentada, pernas afastadas e braços elevados horizontalmente, fazer a extensão do tronco e a elevação vertical dos braços para depois deixar cair o tronco para frente, de forma a poder, sem flexionar os joelhos, tocar com as duas mãos um e outro pé.

Este exercício é uma massagem suave do ventre e interessa principalmente as articulações escapulo-umeral e coxo-femural.



Vida

3

5—De pé, mãos dadas, elevar bem a perna estendida e manter-se nesta posição alguns segundos (pés em extensão forçada); terminar o exercício com grande abertura das pernas. Este movimento dá equilíbrio, beneficia as articulações coxo-femorais e tonifica os glúteos e os músculos das pernas.

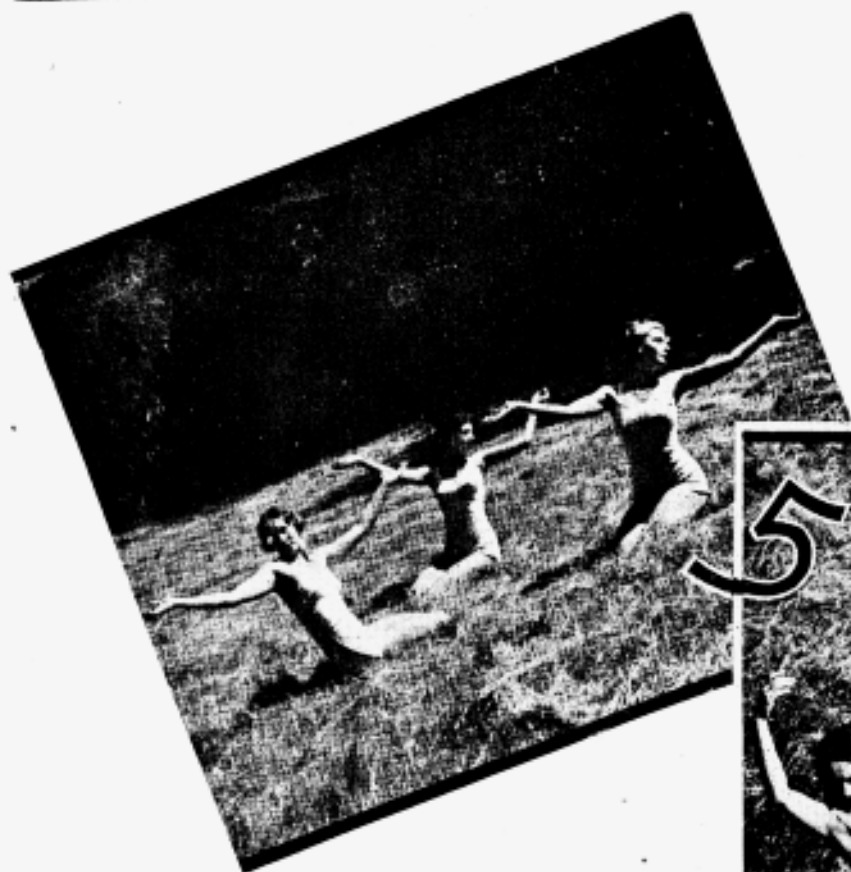


Atividade



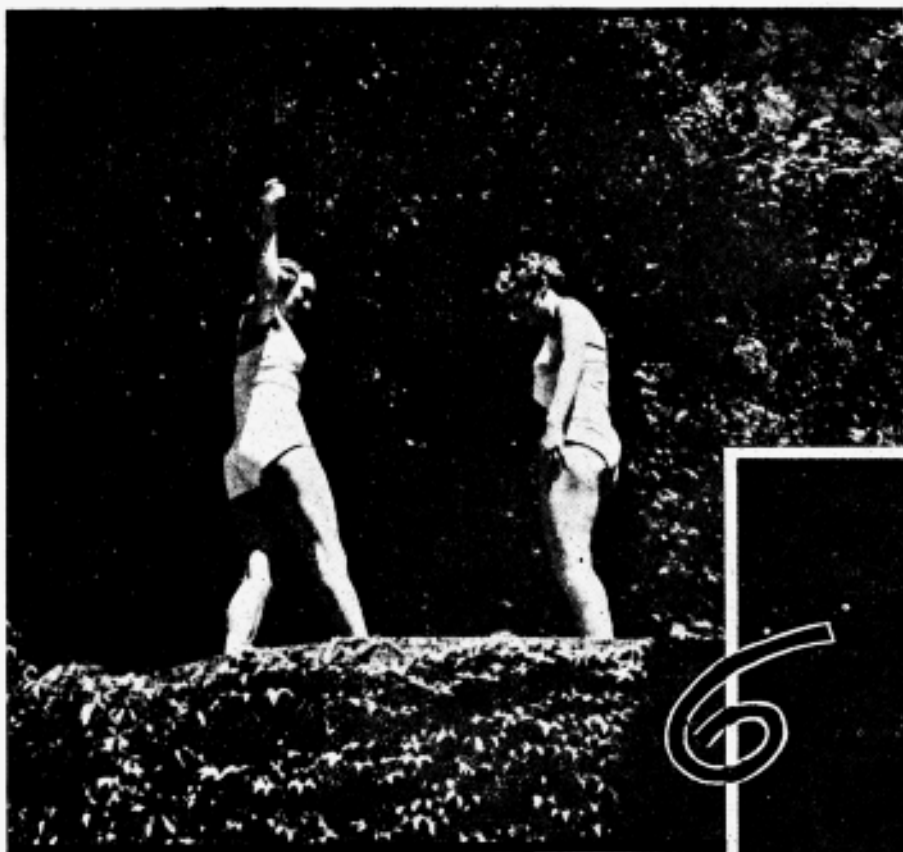


4—Em apoio sobre o joelho esquerdo e com a perna direita estendida lateralmente, descrever um grande círculo com o braço direito, que termina flexionado sobre a cabeça. Simultaneamente, a mão esquerda deve tocar a prancha do solo, junto do joelho esquerdo, depois o pé esquerdo, ficando a bacia sempre para frente. Este movimento interessa em particular os quadrís e a coluna vertebral.



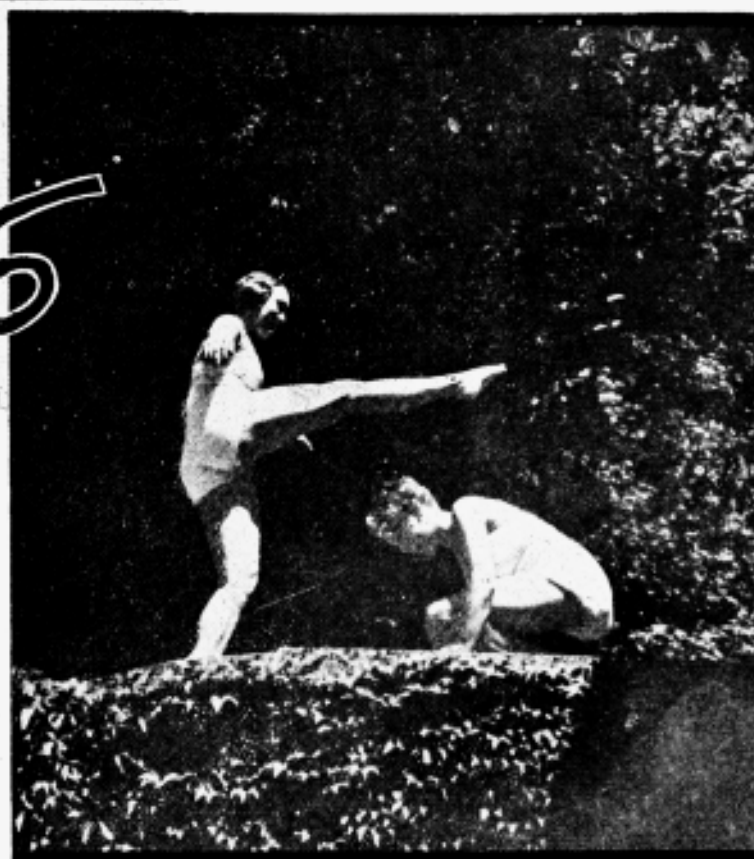
5—Sentada sobre os calcanhares, braços elevados lateralmente e tronco em ligeira torção lateral, erguer-se sobre os joelhos levando os braços acima da cabeça, sentar-se de novo, estendendo lateralmente os braços e fazendo a rotação do tronco para o lado oposto. Este movimento flexibiliza a coluna vertebral e tonifica os músculos do tronco e das coxas.





6—Apoiada sobre o joelho esquerdo, braços levantados, fazer a flexão e a rotação do tronco, de forma que o ombro direito venha tocar o joelho do mesmo lado. Com o tronco nesta posição, inclinar-se para trás, procurando manter o equilíbrio. Fazer, em seguida, o mesmo movimento, apoiando-se sobre o outro joelho. Este exercício dá equilíbrio e tonifica os músculos do tronco.

6



7

7—Frente a frente, enquanto uma eleva rapidamente a perna estendida, a outra flexiona-se à passagem do pé, para erguer-se logo depois. Recomeçar, invertendo os papéis. Este exercício dá flexibilidade, destreza e precisão de movimentos.

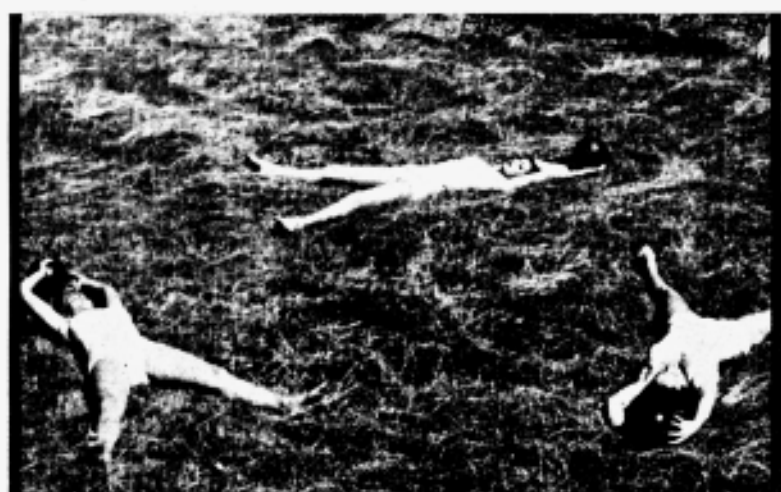




1

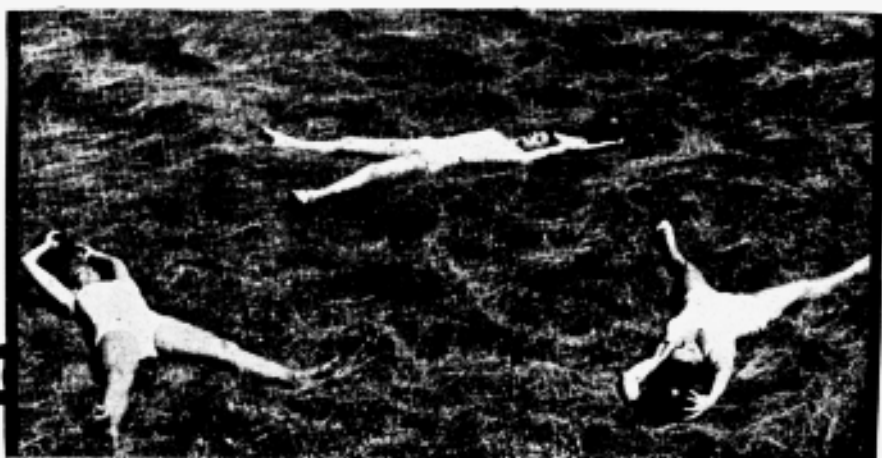


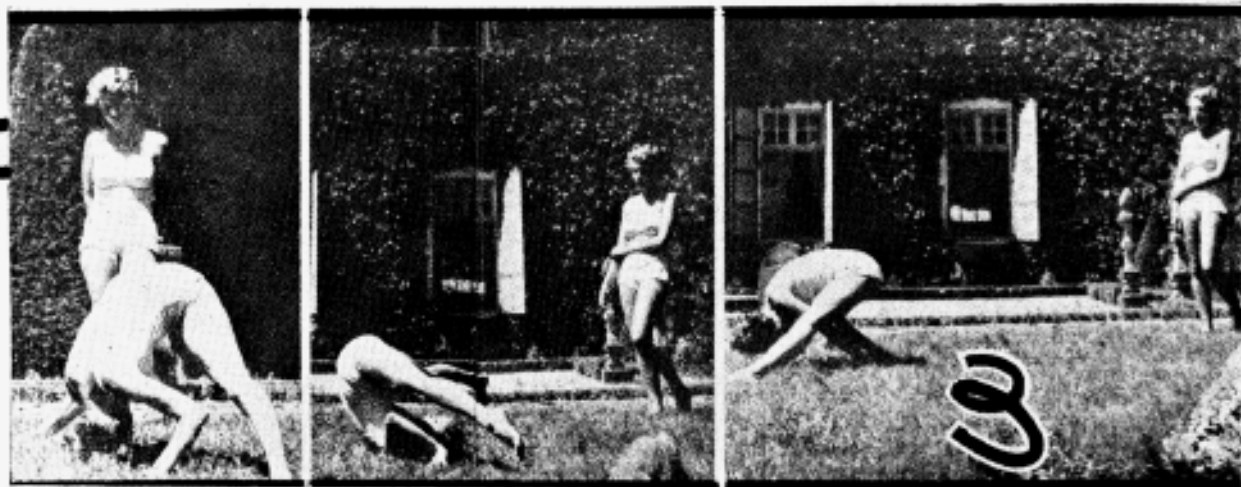
1—Descrever grandes círculos com uma bola presa a um cordel, deixando-se arrastar pelo movimento de que está animada. Este exercício solicita grandemente as articulações dos joelhos, tíbio-társicas e escápulo-umerais.



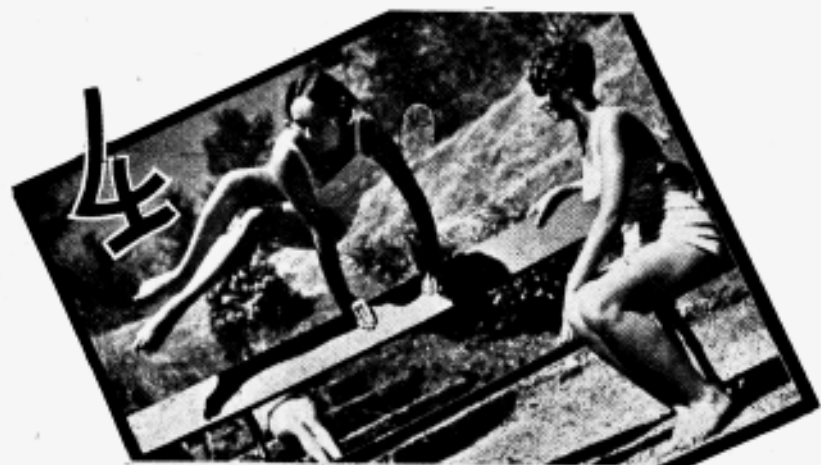
2

2—Estando em decúbito dorsal, dispostas de maneira a formar um triângulo e com uma pequena bola nas mãos, sentar-se rapidamente, atirando a bola à companhia da esquerda, por impulso do tronco. Receber em seguida a bola que lhe é enviada e deitar-se lentamente. Este exercício tonifica em particular os músculos do abdômen.





3—Estando de pé, com as pernas afastadas, apoiada sobre as mãos, a cabeça quasi entre as pernas, dar uma "cambalhota" sem flexionar as pernas. Reerguer-se rapidamente, de modo a poder apoiar-se nas mãos, mantendo as pernas sempre estendidas e afastadas. Este exercício dá destreza e coragem.



4—Correr em direção a um obstáculo, transpô-lo com as pernas unidas, apoiando fortemente as mãos sobre ele. Este exercício, aparentemente difícil, trabalha principalmente os braços e as pernas e torna mais rápidos os atos reflexos.



5—Sentadas à *terça*, em triângulo ou em círculo, segundo o número das executantes, lançar uma bola para trás sem flexionar os braços e receber as que lhes são atiradas. Este exercício tonifica os músculos do tronco e exige destreza, atenção e precisão nos movimentos.

6—Duas a duas, a pequena distância uma da outra, e sentadas no mesmo sentido, deverá a primeira, por um movimento de búscula do tronco, lançar, com as pernas bem estendidas, uma bola à companheira que a apanhará; e voltando-se em direção oposta, por sua vez, lançá-la-á da mesma maneira.





7—Segurando-se mutuamente pelos tornozelos e estando, uma de pé, e a outra em decúbito dorsal, deverá a primeira inclinar-se para frente, flexionando as pernas da segunda. Esta, por sua vez, levantará as pernas da primeira e deixar-se-á depois arrastar pelo peso desta que, arredondando bem o dorso, completará o movimento. Os papéis assim inverter-se-ão e o exercício prosseguirá sem interrupção, num movimento giratório.



8—Estando uma com as pernas afastadas, outra com os pés unidos, voltadas de costas e de mãos dadas acima da cabeça, deverá a primeira inclinar-se para frente, arredondando o dorso e arrastando a companheira que, trazendo os joelhos junto ao peito, deixar-se-á depois cair, estendendo as pernas, no que será auxiliada pela companheira que continuará a curvar-se para frente.



9—Prender, por meio de um cordel, uma bola na extremidade de uma vara. Enquanto uma companheira mantém bem alta a bola, as outras, saltando, tentam tocá-la. A que o conseguir maior número de vezes, será considerada vencedora. Este exercício dá principalmente destreza.

Técnica de Basket-ball

Qual a maneira mais eficiente de se "executar o lance-livre?"

(ERROS E CONSELHOS APONTADOS POR MR. GULLION, INSTRUTOR NORTE-AMERICANO — OS MÉTODOS QUE TORNAM MAIS SUAVES — DETALHES QUE "COACHS" E BASKET-BALLERS NECESSITAM CONHECER).

A boa execução do lance-livre ainda não mereceu dos nossos basketballers a devida atenção.

O tiro livre é feito, em geral, dentro de uma displicência completamente diversa do vivo interesse que desperta ao jogador de foot-ball análoga penalidade — o penalty.

Mesmo sendo evidente que o acerto do lance-livre pode garantir apreciável número de vitórias — é preciso não olvidar o mais lindo triunfo dos cariocas nos campeonatos nacionais, em 1931, graças ao arremesso com que Maciel cobrou, "em cima da hora", o foul que lhe aplicaram — ainda está em terreno secundário, para os nossos rapazes, a importância que o arremesso do "garraão" representa.

Enerva, realmente, o modo desatençioso com que se tira, comumente, um, dois, oito, dez, quinze ou mais lances numa partida que se decide por uma meia dúzia de tentos!

Somos dos que pensam residir na causa em apreço um dos maiores vícios do nosso basket, vícios que a nova fase iniciada pela emancipação não logrou sinão diminuir pouca coisa.

Julgamos oportuno, por isso, reproduzir, aqui, conselhos importantes dados pelo acreditado "coach" Mr. Blair Gullion, instrutor norte-americano, em exercício na Universidade de Earlhan.

Ei-los:

1 — Relaxe os músculos durante todo o movimento.

2 — Não se apresse a chegar à linha de "foul"; aproveite o benefício do descanso e a oportunidade de relaxar os músculos.

3 — Faça sempre uso de sua melhor forma, nos exercícios, e não pratique piruetas.

4 — Seja sempre confiante na sua habilidade no lance livre. Faça com que a sua oportunidade signifique ponto.

5 — Procure fazer dez lances-livres cada noite, com os olhos fechados, para controlar o êxito com que estabelece os seus hábitos.

6 — Não faça movimento algum com as pontas dos dedos, na linha.

7 — Faça com que seus pés fiquem firmes no chão, no momento de lançar a bola; ponha-se na ponta dos pés no acompanhamento com o corpo.

8 — Segure a bola levemente, com as pontas dos dedos.

9 — Conserve os pés bem separados, porém, em posição confortável.



O MODO MAIS ACONSELHÁVEL DE SE EXECUTAR O LANCE. (AS LINHAS PONTUADAS MOSTRAM A POSIÇÃO CORRETA DO JOGADOR).

10 — Estando cansado, seja um pouco mais moderado e aumente o arco da trajetória da bola.

11 — Certifique-se da posição dos seus pés, da sua colocação atrás da

linha antes do ajuste final da bola nas mãos.

12 — Não se sentindo confortavelmente na linha, recue e tome de novo a sua posição.

13 — Orgulhe-se do lance-livre. Um bom atirador faz mais de 60 % de lances felizes.

14 — Si o primeiro de uma série de lances seguidos for infeliz, deixe a linha e tome de novo posição para o segundo lance. Si o primeiro for feliz, conserve a mesma posição para o segundo.

15 — Procure a posição mais confortável todas as vezes, para segurar a bola e a ajuste da mesma forma.

16 — Olhe fixamente para o bordo anterior do cesto.

17 — Durante a estação, faça os seus exercícios sob condições de jogo.

O competente técnico dos EE. UU. lembra, em seguida, erros flagrantes, um dos quais, o 11º, nos diz respeito:

1 — "Redemolho ou extensão" de cotovéis para muito longe do corpo.

2 — "Implantação da bola" ou má segurança com a ponta dos dedos.

3 — "Colocação das mãos" muito em baixo da bola.

4 — "Erros de direção", ou força excessiva com uma das mãos.

5 — "Balanço inadequado".

6 — "Erros de distância" (geralmente causados por balanço inadequado ou fadiga.

7 — "Agachamento de menos", ou de mais.

8 — "Rispidez, ou falta de ritmo" no ato do lançamento.

9 — "Falta de continuidade" na forma do lançamento ou mudança de maneiras.

10 — "Falta de cuidado".

11 — Lançamento demasiadamente apressado.

12 — Deixar de relaxar os músculos.

Em educação física, força e destreza não se devem separar.

O papel dos atacantes -- O melhor método de treinamento

(Por Jácomo Montá, "Coach" do Tijuca desde 1934 — Campeão Paulista de 1927 e 1930 pela A. A. São Paulo — Campeão Carioca de 1931 pelo Flamengo — Campeão Brasileiro pela F. P. B. C., em 1928 e 1929 — Começou a praticar o basket em 1925, atuando na "Guarda" da 2ª turma da Atlético — Integrou o Selecionado Nacional que participou do 1º Campeonato Sul-Americano de Basketball — Completou o 1º ano do curso de instrutores da L. C. B., em 1934 e freqüente, com proveito, o 2º ano — Julz profissional desde a temporada de 1934 — Defendeu as cores do Tijuca em 1932 — Campeão do Exército (1ª Região), em 1931.

Indiscutivelmente, o verdadeiro papel de um atacante, com especialidade o "centro", é o de mais difícil assimilação, dada a variedade de lances a que está sujeito, durante a realização de um jogo. Pode-se afirmar, sem receio, que o homem nasce com tendência para determinadas cousas na vida. O mesmo se dá com os jogadores de basketball, pois aquele que não reunir qualidades pessoais (inteligência, cultura, agilidade, rapidez nas decisões e disciplina), nunca poderá ser figura de realce numa equipe. Além destas qualidades naturais, deve um jogador possuir, em larga dose, o que atualmente falta à quasi totalidade dos jogadores: religião, ou melhor, crença.

Vê-se, freqüentemente, um basketballer se cingir ao treinamento em conjunto, julgando, com isso, realizar tudo que se pode desejar.

Puro engano, porque aquilo que se aprende nos ensaios, ministrado pelo

instrutor, deve ser apurado individualmente nos outros dias, afim de se adquirir confiança própria, o que constitui 90 % de êxito na carreira esportiva de um jogador. A minha larga experiência me tem mostrado quanto de útil e proveitoso é, para um atacante, o treinamento individual fora dos dias determinados pelo "técnico", porque não só aprimora as aptidões do jogador, como também facilita enormemente o trabalho paciente e ingrato de um "crack", evitando assim que se repitam, nos ensaios, os mesmos lances, pois basta uns jogadores não estarem em condições técnicas iguais, para que sejam repetidas muitas e muitas jogadas, o que geralmente chega para desanimar aqueles que procuram se aperfeiçoar.

Para o "centro", principalmente, aconselho boas práticas, por ser ele o eixo de uma linha, sinão do team. É de importância capital um jogador de ataque saber atuar na defesa.

Em seguida, passo a descrever o sistema de treinamento de um atacante.

Afora os dias de ensaio geral, deve praticar diariamente, pelo espaço de uma hora (durante o campeonato), tiros de todas as direcções e distâncias; giros, passes, contróle da bola (kicks), lances livres, rebote das tábuas (procurando decidir a jogada), corridas, bandejas, saltos, lances na corrida, tudo que é possível se fazer dentro de um campo, durante o jogo. Com isto, vai o jogador adquirindo desembaraço, nascendo daí a confiança tão almejada, não só para ele, como também para o conjunto. Repito aqui aquilo que serviu para me levar a obter sucesso, por meus dez anos de prática, que compreendem a minha carreira no basket. Não falo baseado em leituras, e sim escudado nos resultados conseguidos no basketball, esporte que reputa dos mais difíceis.

Aconselho, áqueles que já estejam praticando esta modalidade de treino, a não o fazerem só, mas com um ou dois companheiros do mesmo team, porque assim ficarão uns estimulando os outros. Feito isto, terão concorrido com 50 % para a eficiência do team. Convém não esquecer nunca que esta prática deve ser encarada com a máxima seriedade, sem relaxar um só momento. Que se deixe de parte toda e qualquer brincadeira que possa prejudicar as acções. Quem não estiver apto a fazer estes ensaios, difficilmente logrará êxito, pois encontrará enormes dificuldades para se desembaraçar de um adversário, tanto no treino, como no jogo, ficando assim em plano técnico inferior ao de seus companheiros, o que equivale a dizer: está desmoralizado.

SALTO COM VARA

A PASSAGEM DO SARRAFO - A PASSAGEM NORMAL

Ao terminar a reversão, o saltador fica com a frente do corpo voltada para o sarrafo, a cabeça para baixo e acima das mãos que estão unidas uma de encontro à outra, os braços flexionados com os cotovelos praticamente na mesma altura, as pernas bastante altas, a de elevação mais elevada do que a de impulsão, os quadris na altura do sarrafo ou ligeiramente mais baixos. O corpo

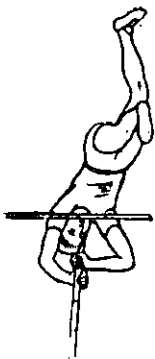


FIG. 1 — Transposição normal—O atleta terminou a reversão e está em ótimas condições para executar o empurrão dos braços que jogará o corpo mais para cima. As mãos estando unidas, permitem aproveitar o estírcio dos dois braços.

Notem-se os cotovelos praticamente no mesmo nível, a abertura das pernas em V, com a de elevação mais alta do que a de impulsão, e a colocação dos quadris numa altura muito superior à das mãos, permitindo uma passagem folgada pelo sarrafo.

do atleta fica quasi na vertical e semi-atravesado no sarrafo. Por sua vez, a vara tem quasi chegado à vertical.

Aproveitando o restante do impulso do volteio, que continua a deslocar a vara na direção do sarrafo, o atleta dá a última impulsão, empurrando violenta e completamente os braços de encontro à vara.

Esta é a segunda ação que dá o nome ao estilo, prolongando a ação da impulsão das pernas dadas no solo.

Pelo 1.º Tenente

Milton Campelo Nogueira

Instrutor da E. E. F. E.

Para que esse novo recurso seja de fato utilitário a um maior ganho de altura, é imprescindível—e lógico—que êle impulse o corpo para cima. Mas isso não se dará, si o corpo não estiver com as pernas em grande altura em relação aos braços, ou si as mãos não estiverem bem próximas uma da outra.

No primeiro caso, quando a impulsão dos braços for feita, o atleta apenas será lançado para frente, sem maior vantagem do que cair mais próximo da borda posterior da caixa de quedas, ganhando em distância o que perde em altura. No segundo, ou solta a vara prematuramente, ou vê-se obrigado a afastar os suportes, pois, de qualquer modo, as pernas não poderão ganhar altura, si as mãos estiverem separadas.

Si a ação dos braços for bem executada, isto é, si for feita com as pernas bastante elevadas e com forte empurrão, o atleta poderá transpor um sarrafo numa altura superior à em que estava a cintura abdominal, quando as mãos ainda estavam segurando a vara.

Por isso, as mãos só a devem largar, quando a extensão dos braços ficar terminada. Logo após, as pernas se deixam cair na direção da caixa de quedas, enquanto o atleta, com os braços estendidos acima da cabeça, inicia uma extensão completa do corpo para livrar a parte superior do tórax, os braços e a cabeça, de tocarem o sarrafo. Du-

rante todo o tempo de transposição, esta é feita de face, aproveitando as flexões naturais do corpo para frente. A passagem das pernas separadas em V, com ou sem os joelhos dobrados, é preferível à passagem de pernas unidas ou pés juntos, porque o saltador fica com inteira liberdade para uma qualquer ação eventual, capaz de corrigir uma fraqueza no estilo.

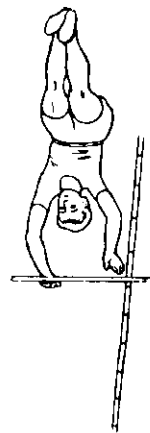
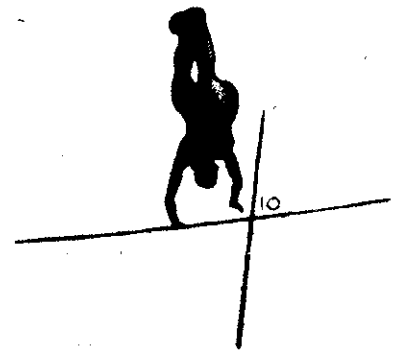


FIG. 2 — Transposição normal. O empurrão dos braços foi dado e o atleta largou a vara, ganhando mais altura. O corpo acentua a dobra dos quadris com a caída das pernas, enquanto os braços permanecem em extensão, até o sarrafo ficar inteiramente desimpedido.

Depois que as pernas estiverem suficientemente baixas para darem o apoio ao tronco, o atleta estender-se-á por completo, já em franco regresso ao solo.

O CANIVETE E O ARCO

Estas duas formas de transpor o sarrafo são também conhecidas pelas expressões inglesas "jack-knife finish" e "arch finish".

Ambas não devem constituir forma habitual de saltar, pois a transposição normal, além de ser de mais fácil execução, permite melhores performances, aproveitando melhor o empurrão dos braços na segunda ação do salto. Entretanto, todo atleta do



FIG. 3—A gravura mostra uma perfeita largada, depois do empurrão final dos braços na transposição normal. Nota-se perfeitamente que o tronco do atleta foi jogado com violência para cima, tendo sido aproveitada toda a força dos braços.

salto com vara deve conhecê-las e saber executá-las, toda vez que as contingências impedirem a boa execução da transposição normal, afim de não ver fracassada uma das três tentativas a que tem direito em cada altura.

Olhados sob êsse aspecto, o canivete e o arco constituem dois poderosos recursos de que a inteligência do saltador deve saber lançar mão, para os momentos críticos, em que o salto parece estar perdido.

O CANIVETE

O nome dêste estilo surgiu da atitude que o atleta mantém quando está sôbre o sarrafo.

De fato, o saltador que o usa faz lembrar pela forma (si bem que grosseira) um canivete semi-aberto em que o tronco representa o punho, as pernas a lâmina e os quadrís a charneira.

Depois do empurrão dos braços na vara, o canivete está aberto: os pés atingem seu mais alto ponto, conforme vimos, e o corpo, com as pernas e o tronco no mesmo prolongamento, fica semi-cruzando o sarrafo em apôio estendido na extremidade da vara. A linha formada pelo corpo mantém com o solo um ângulo que varia com as circunstâncias de cada salto, de modo que o atleta pode ficar de uma posição quasi perpendicular a uma outra quasi paralela ao solo.

Depois o canivete se fecha: sem largar a vara, o atleta deixa cair as

pernas, dobrando-se nos quadrís e arredondando o tronco, de forma que

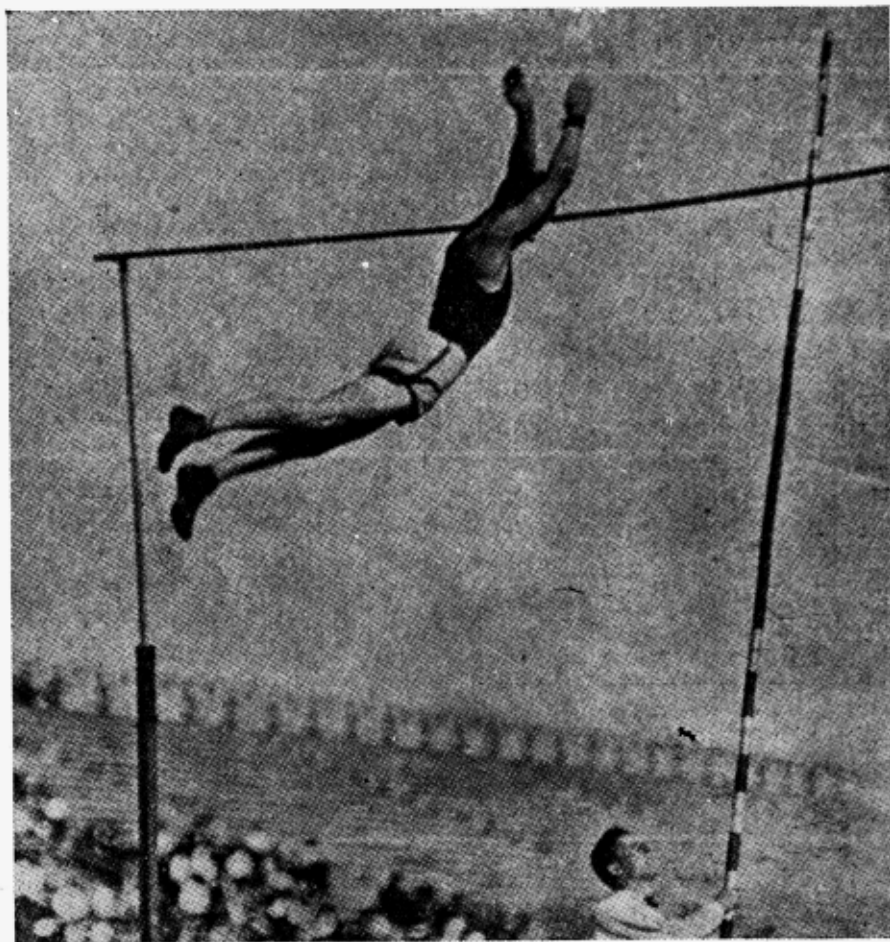


FIG. 4—Transposição normal—Retôrno ao solo—O atleta permanece com os braços elevados e o corpo inteiramente estendido e voltado para a pista, até o completo desimpedimento do sarrafo. A descida, e consequentemente a queda, é feita em perfeito equilíbrio, sem qualquer temor de acidente.

o sarrafo é envolvido pela posição côncava do ventre. Logo, porém, que os pés fiquem mais baixos do que as mãos, o saltador larga a vara, atirando o punho do canivete para cima, afim de livrá-lo de tocar o sarrafo. A lâmina abre-se novamente, porque o corpo toma uma posição estendida de retôrno ao solo.

Neste estilo, o saltador, para garantir a posição das pernas bem para baixo—o que facilita a passagem do tronco, uma vez que o impulso do volteio está quasi exgotado—retarda o mais possível o largar a vara, e, geralmente, solta primeiro a mão de baixo, prolongando o tempo da largada com uma só mão.

Isto é uma tendência natural: desde que o canivete esteja fechado com as pernas bem na direção da caixa de queda, a linha dos ombros ficará, em consequência, perpendicular à vara.

Esta perpendicularidade, porém, é incompatível com as empunhaduras das mãos em lugares diferentes na vara, mesmo quando êsses lugares sejam tão próximos que elas fiquem encostadas uma na outra.

Si o atleta persistir em manter as duas agarradas na vara, com a linha dos ombros perpendicular a essa, sempre o braço de cima terá que ficar mais flexionado que o de baixo,



FIG. 5—Transposição normal—A figura mostra o atleta com pouca elevação das pernas e sem ter feito a completa reversão do corpo. As mãos estão separadas, o que é prejudicial. A posição do saltador faz-nos ver que o empurrão final dos braços não dará ganho de altura; apenas jogará o atleta mais para o fundo da caixa de quedas.

tanto mais, quanto maior for o afastamento entre elas.

A extensão completa do braço de cima favorecerá a elevação do tronco mas se torna preciso soltar a mão



FIG. 6—A maior elevação das pernas é sempre fator de grande importância, pois, si o balanço, o puxão dos braços no volteio, não puderem ser corretamente executados; si a má colocação dos suportes ou outra qualquer eventualidade puder prejudicar o êxito do salto, o atleta terá possibilidade de recorrer às formas finais do arco ou do canivete.

A gravura apresenta a execução do empurrão final (push-away) em perfeito estilo.

de baixo; caso contrário, haverá uma torção do tronco e o canivete ficará inclinado para o lado, sem qualquer vantagem e ainda prejudicando o equilíbrio do salto.

Nestas condições, o atleta, às vezes concientemente, outras por mera intuição, prolonga com uma só mão (a de cima) o tempo da largada da vara, residindo aí a razão por que o canivete não deve constituir uma forma habitual, e sim um recurso para quando, no volteio, o saltador não puder executar com o maior proveito o puxão dos braços que faz subirem mais os quadrís e que aproxima da vara a parte superior do tronco, preparando a reversão que se vai seguir. Quando tal fraqueza no estilo normal acontecer, forçosamente a tesoura—e em consequência desta, a própria reversão—se fará com menor violência e o atleta terá perda de tempo para o empurrão dos braços que joga o corpo para uma altura maior, já no ato da transposição.

Para aproveitar o salto, não derubando o sarrafo, procurará, então, tirar partido do canivete, sendo que os tipos altos e flexíveis têm mais facilidade de executá-lo.

Os baixos e reforçados, deverão preferir o arco.

O ARCO

O arco é um outro recurso de inestimável valor, quando aplicado no momento oportuno em que o saltador vê falhadas as suas possibilidades de êxito durante um salto no estilo normal.

Essa oportunidade se apresenta principalmente quando o corpo do atleta vai bater de encontro ao sarrafo, quer em virtude de empunhadura baixa, quer em face de uma elevação insuficiente das pernas. O

seu mecanismo, que exige certa familiaridade com o salto, faz subir a parte central do corpo, e remediar a má execução do estilo.

O aspecto que o saltador toma é um tanto parecido com a atitude do canivete, e o atleta pode mesmo, com certa facilidade, transformar o arco neste último.

Entretanto, os dois estilos têm raízes diferentes.

O arco, ao contrário do canivete, não retarda a largada da vara. Logo que a dobra do corpo se faz, a vara é posta em liberdade e, com raras exceções, quando as pernas já têm tomada a direção oblíqua para baixo. O canivete fica sempre incompleto, ou melhor, sempre muito aberto para ser tomado como este estilo.

Desde, porém, que as pernas pendam mais, e a largada se demore a fazer, o arco deixa de existir.

Em certas ocasiões, quando os suportes do sarrafo estão muito para



FIG. 7—O canivete—O atleta continua segurando a vara, mesmo depois do completo empurrão dos braços, deixa cair as pernas, dobrando-se nos quadrís. A vara está acentuadamente na posição vertical e o seu deslocamento é muito lento até o final da transposição.

dentro da pista, o estilo normal não poderá ser executado, e, infalivelmente, no final do volteio, o atleta será jogado sobre ele, antes mesmo

da completa extensão dos braços no empurrão da vara.

Em situações como esta, o arco se torna um ótimo elemento para salvar o salto, e deve ser feito antes da passagem do corpo sobre o sarrafo. Assim, puxará o meio do corpo para fora do obstáculo e neutralizará, pelo desequilíbrio resultante, o resto do balanço do volteio, que é, no momento, o fator a temer.

Convém repetir que a aplicação do arco ou do canivete deve ser considerada de recurso, e não com o caráter habitual. Si o atleta teve de utilizá-los, deve em seguida pesquisar a causa e combatê-la.

Tendo liberdade de afastar os suportes num raio de 0m,60 em qualquer direção, precisa saber jogar com eles de modo a ser favorecido e não pôr-se em dificuldades. Para não cometer erros, que reputamos grosseiros, convém guardar na memória

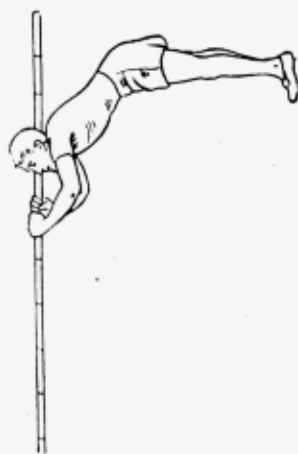
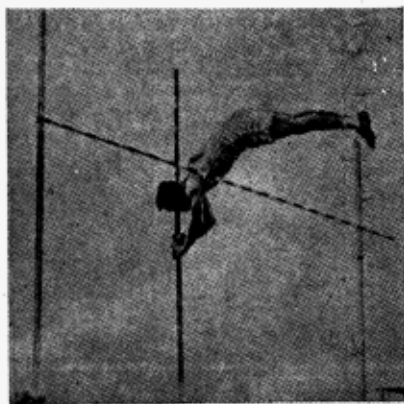


FIG. 8 — O canivete — Para que o canivete fique perfeitamente caracterizado, é preciso que as pernas, representando a lâmina, caiam bastante e fiquem abaixo da empunhadura na vara. O sarrafo será envolvido pelo corpo.

este princípio: adaptar os suportes ao estilo e não o estilo aos suportes. Para isto, é que há a regra dos 0m,60.

A QUEDA

A descida, denominação que damos ao ramo descendente da fase de suspensão, para efeito de explanação, não é fator de maior importân-

cia no salto, quando se tem uma caixa de quedas cheia de uma mistura fofo e elástica, pois, ainda que possa acarretar um contacto perigoso com o solo, este será amorte-

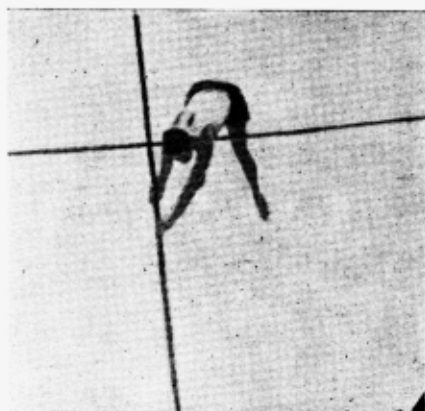


FIG. 9 — O canivete — No final do canivete, a concavidade formada pela dobra do corpo envolve completamente o sarrafo. Os pés já estão mais baixos do que as mãos e a vara tem chegado à vertical. O atleta solta a vara, estendendo o tronco, apoiando-se em parte no pé das pernas.

cido, sem qualquer prejuízo para o atleta, tal como no jogo denominado passeio aéreo. Também é mais fácil encher-se um local de serragem e até mesmo de lâminas de cortiça, do que fazer-se a progressão de alguns centímetros em altura sem derrubar o sarrafo. Para este último ponto, é que devem estar orientados todos os esforços do atleta.

Mas como as cousas mais seguras são também as que nos causam maiores surpresas, é conveniente que a descida seja equilibrada, afim de que o contacto com o solo se faça em boas condições, mesmo num piso relativamente duro, e que o atleta saiba defender-se, quando a má posição não puder ser evitada.

Conseqüentemente, o atleta deve exercitar-se em quedas variadas, podendo para isso tirar grande proveito da acrobacia li-

geira de colchão. Uma boa queda depende em grande parte do largar a vara.

A largada, no momento certo, torna o salto fácil e bonito:

O saltador cai equilibradamente próximo à caixa de apóio, numa descida regular, como si estivesse reali-

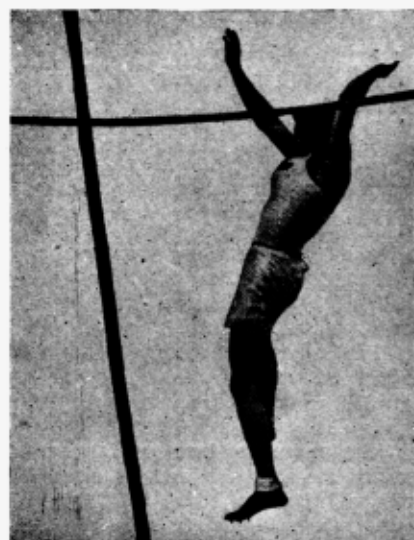


FIG. 10 — O canivete — A descida é feita geralmente desequilibrada e a queda se dá muito próxima do picadeiro da vara. É preciso que o atleta saiba defender-se na queda e que o piso seja bem macio.

zando apenas um salto em profundidade; o choque da queda pode ser facilmente amortecido pelas flexões resistentes e consecutivas dos pés,

das pernas e do tronco, auxiliados pelo apoio dos braços no solo, sem que haja perigo das tão frequentes entorses do tornozelo e do joelho,



FIG. 11 — O arco — Desde que a largada se faça antes dos pés estarem mais baixos do que as mãos, trata-se de arco e não de canivete. No arco, a largada é também retardada, mas quase sempre é feita logo depois de iniciada a dobra do corpo. A vara nem sempre chega à vertical.

ou das cambalhotas e reviravoltas provenientes das descidas em más condições de equilíbrio; o afastamento do ponto de queda, que nunca é menor do que 1m,50 do picadeiro da vara, variará, naturalmente, com a velocidade, com a altura do sarrafo,

com a elevação dos pés no momento da elevação, com a violência do volteio e finalmente com a força do empurrão na vara; por sua vez, a vara volta pelo mesmo caminho por onde chegou até a vertical, sem probabilidades de vir para os lados ou para frente e derrubar o sarrafo quando o salto será vencido.

Já a descida do canivete é sempre deselegante, em virtude do desequilíbrio produzido pela própria posição

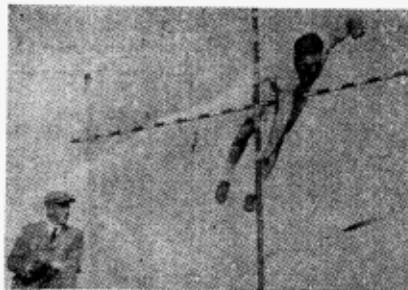


FIG. 12 — Tanto o canivete, quanto o arco, têm tendências a deixar a mão de cima por más tempo na vara. Esta tendência é tanto maior, quanto maior for a separação das mãos na vara. Não há mesmo inconveniente nisso. A gravura apresenta um caso de canivete com uma só mão.

do corpo, no instante em que a vara é solta. A queda se faz muito próxima do picadeiro da vara, obrigando quase sempre o atleta a camba-

lhotear para a trás, para amortecimento do choque, pois as flexões resistentes dos pés das pernas e do tronco não podem ser utilizadas com

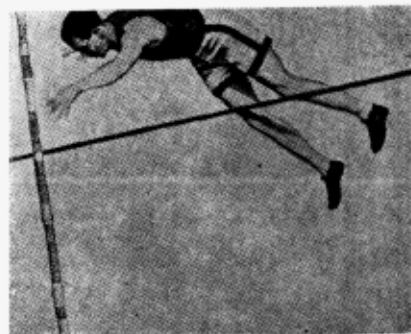


FIG. 13 — Certas passagens do sarrafo não ficam muito bem definidas neste ou naquele estilo. O atleta desta figura está, por exemplo, executando um semi-canivete, pois que os pés estão quase na mesma altura das mãos e a dobra do corpo não está pronunciada. Note-se que a largada não foi simultânea.

proveito, em vista da inclinação para trás com que o atleta geralmente chega. A tendência, nesse caso, seria cair sentado e a cambalhota é a solução adequada.

A descida do arco é o meio termo entre as já descritas, por ser o estilo uma forma de execução mais ou menos intermediária entre o normal e o canivete.

Refazendo o Povo Alemão

A EDUCAÇÃO FÍSICA EM LARGA ESCALA É O CENTRO DO PROGRAMA NAZISTA.

O movimento social na Alemanha tem levado a educação física paralelamente com a revolução social. Em torno dela, os "leaders" intentam fazer uma perfeita integração de toda a vida do povo. Hitler, em seu livro "Mein Kampf", em palestras e discursos, mostra ao povo sua forte convicção da importância fundamental da educação física e, mais ainda, a responsabilidade do Estado em fazê-la. De acordo com o plano traçado, deve haver o máximo de educação física em toda parte: nas escolas e universidades, na vida dos adultos não escolares, na vida geral ao ar livre, inclusive a rural, tudo para o desenvolvimento corporal do povo e consolidação do espírito de disciplina nacional. As atividades de caráter militar são de grande vulto.

A primeira parte visada é o programa de treinamento da mocidade nas escolas e universidades. A legislação exige, geralmente, duas ou três horas de exercício por semana, um dia de excursão por mês para as escolas elementares e secundárias, cujos comentários são feitos diariamente, em uma hora. Nas escolas já aparelhadas, este programa é seguido com êxito. Contudo, em outras escolas, embora a lei o exija, sua execução demorará ainda um pouco, por deficiência de corpo docente e equipamento, cuja aquisição importa em aumento de verba.

NOVO INTERESSE RURAL

O modo mais simples e menos dispendioso de se fazer a instrução física tem sido o aproveitamento do campo, especialmente no verão, para excursões, exercícios de remo, acampamentos, etc.; no inverno, praticam-se os esportes de neve. Esta idéia coincide com as mais largas aspirações do desenvolvimento do interesse pela vida de campo. E' do plano acrescentar outro ano ao programa das escolas secundárias, durante o qual os alunos das cidades de mais de 25.000 habitantes iriam para a escola de campo, onde teriam espaço em abundância para exercícios e jogos, com gastos pequenos.

"A Educação Física tem sido a parte central do programa de Nazi para construir uma Nova Alemanha. Em linhas gerais, é o que veremos no artigo seguinte, feito por um escritor que de lá regressou recentemente, depois de alguns meses de estudo.

POR MARY J. HUNGERFORD.

Os professores seriam, evidentemente, os propagandistas da vida rural. Todas as instituições de treinamento de professores serão transferidas para o campo. O trabalho de mudança começou o ano passado, com a abertura de uma nova e modelar Escola Normal, em Lauenburg, a leste da Prússia. No programa para os professores, está incluído o aperfeiçoamento da educação rural.

HITLER YOUTH

Ao lado das atividades escolares, a nova organização — *Hitler Youth*, com a liderança de Baldur von Schirack—tem seu programa próprio de saúde e esportes. Marchar e fazer esportes são os primeiros requisitos.

Ambas as seções, de moças e rapazes, da *Hitler Youth*, estudam para executar elegantemente táticas de marchas e caminham grandes distâncias carregando pesos. Os grupos femininos e masculinos se exercitam em separado.

Nestas longas excursões, pernoitam nos Hotéis para Jovens, que surgiram somente com o movimento dos jovens excursionistas alemães, onde têm oportunidade de viverem juntos, em íntimo contacto, estudando, cooperando e desenvolvendo o espírito de grupo, tão valioso para a educação dos "leaders" nacionais hoje na Alemanha, além de estudo dos mais belos e históricos lugares de seu país.

Gelandsport e Wehrsport, grosseiramente traduzidos por "open country" (ar livre) e "defense sport" (esporte de defesa), que realmente parecem atividades de exploração—são também capitais no programa da *Hitler Youth*. Este grupo de atividades inclui o treinamento de corridas, saltos, arremessos e natação; tiro, em várias posições, com diferentes espécies de armas de fogo de pequeno calibre; mais estreita-

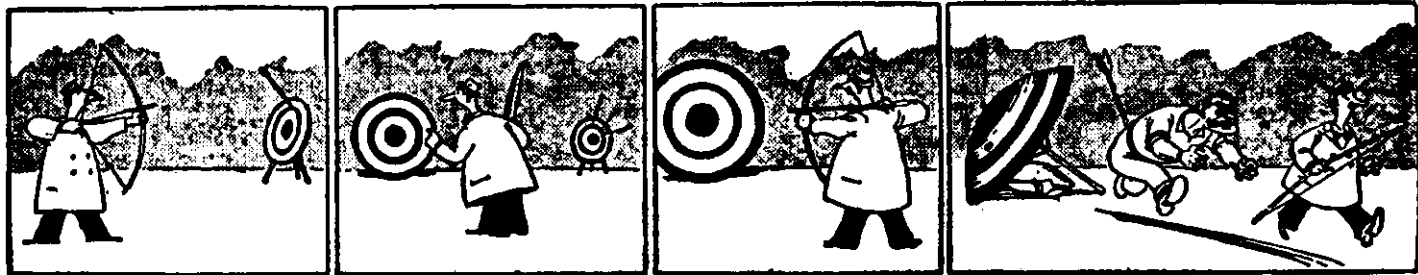
mente, trabalhos de exploração, em que se usam mapas, aparelhos de orientação, procurando conhecer a terra para movimentos de tropas, localizando perigos ocultos, ocultando-se em movimentos rasteiros, escrevendo relatórios e traçando diagramas da situação do campo.

EXERCÍCIOS MILITARES

Há um sistema especial de exercícios físicos, que consistem em escalar, passar de rôjo sob arame farpado, equilibrar-se em trincheiras, arrastar-se em buracos cavados na terra, saltar abismos e obstáculos, e que são praticados com necessário aparelhamento permanentemente instalado ao ar livre. Este aparelhamento é um dos pontos para o qual a Alemanha dispensa especiais cuidados.

A seção de moças da *Hitler Youth* recebe instruções de saúde, primeiros socorros, puericultura, alimentação, alguma ginástica rítmica. As dansas regionais são os únicos exercícios que se realizam em conjunto com os rapazes. As dansas sociais, exceto a valsa alemã, não são estimuladas, porque as consideram estrangeiras e de indesejável influência. "Jazz é música de negro; valsa lenta é inglesa; tango e rumba provêm de povos latinos". Por isso, os alemães as repelem. Estão-se fazendo esforços para a introdução de uma forma adaptada de dansa regional e música para dansa social.

Nos campos de educação física e em outros, os Nacionais Socialistas reorganizam por completo estas instituições. O problema da educação pública está sendo executado com intenso vigor. Em muitos festivais públicos, se têm apresentado esportes, táticas de marchas, exercícios e dansas regionais. De futuro, muitos outros, mais impressionantes, serão levados a efeito.



GRUPOS DE ESPORTES PARA ADULTOS

Uma das primeiras ações de Hitler, ditador alemão, foi nomear von Tschammer und Osten, S. A. man (Sturm Abteilung, geralmente traduzido por "Storm Troop man", membro da tropa de assalto), e diretor da grande associação atlética chamada Deutsch Turnerschaft, para o cargo de Reichsportkommissar (Comissário Nacional de Esportes), reorganizando o esporte na Alemanha.

Começou, dividindo todos os esportes em 16 categorias: uma, para a Imprensa; outra, para professores no campo; outra, para médicos e as restantes, em 13 espécies diferentes de esportes. Para cada categoria, há uma organização central. O chefe de todos os clubes procura desenvolver as atividades de cada grupo; p. ex., ginástica, fencing, fistball e aparelhos leves e pesados, que constituem a categoria n.º 1, têm como centro orientador a German Athletic Association. Todos os clubes que têm esta espécie de exercícios físicos, ou fazem parte da Associação Atlética Germânica, ou lhes é interdito o funcionamento. O último passo é o convênio entre von Tschammer und Osten e Baldur von Schirack, o Reich Jugendführs (Condutor da Juventude Alemã) que une o trabalho destes dois homens. As organizações "Esportes para Jovens" e "Hitler Youth" são confundidas, de maneira que os jovens podem receber uma educação física-política e educação de caráter, através de uma agência cooperativa, ao

mesmo tempo, melhor do que de duas organizações separadas, de origens não correlatas.

DISCIPLINA NACIONAL

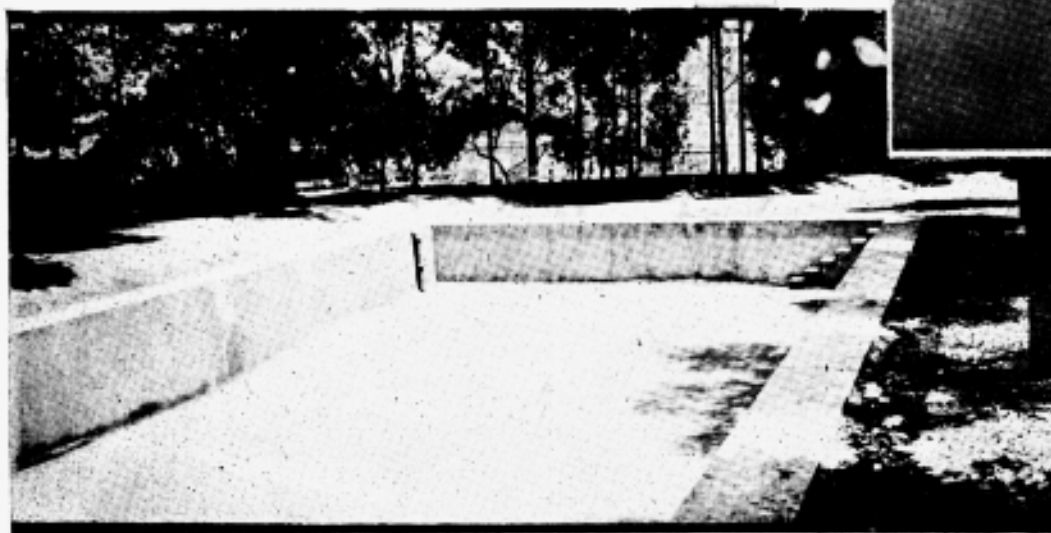
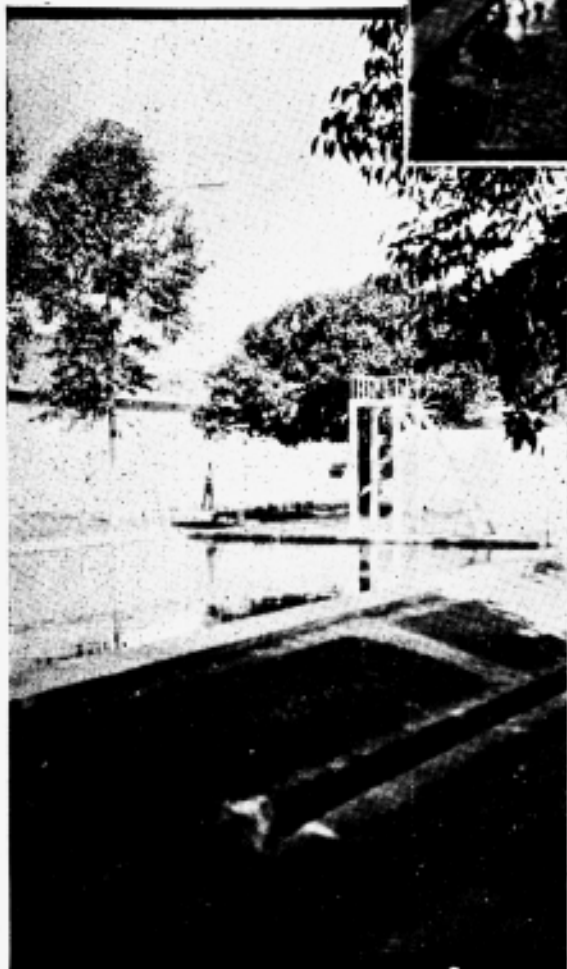
Aqui, há uma real integração, tão efetiva, que, há plena possibilidade de estes dois grandes chefes fazerem educação completa fora das mãos dos pedagogos. O dr. Trick, Ministro da Educação, tem já propagado que os professores, para entrarem na Hitler Youth ou no Clube de Esportes, devem saber trabalhar e aprender a conhecer a criança. A educação, na Alemanha de hoje, não se faz exclusivamente entre as quatro paredes da escola: a criança é obser-

vada constantemente, em toda parte.

Os educadores cuidam do objetivo, impedindo as influências malélicas da vida moderna, prevenindo, abrاندando tendências e ocupações sedentárias, reduzindo a preguiça, que se desenvolve em centros pequenos de civilização, orientando tendências sexuais e condições morais oriundas da sociedade moderna. Incluem, por fim, o método de exames de saúde, competições esportivas, programas de jogos e dansas regionais. A educação física na Alemanha está colocada na situação que lhe compete na educação geral, e ultimamente ela se destina a um importante papel na vida diária de cada alemão.

Piscina

do 11.º R. I.



DA VERDADEIRA COMPREEN-
SÃO DO ESPÍRITO DE CORPO
DOS SOLDADOS DO 11.º R. I.,
RESULTOU ESTA BELÍSSIMA
REALIZAÇÃO: ESTA PISCINA
FOI CONSTRUÍDA PELOS PRÓ-
PRIOS SOLDADOS, COMO OPE-
RÁRIOS, NAS HORAS QUE
LHES SERIAM DESTINADAS AO
DESCANSO.

O ATLETA IDEAL

O Atletismo, em todas as suas manifestações, exerce fascinação universal.

O atleta moderno, tal qual os seus antepassados gregos ou romanos, quando vencedor de uma competição esportiva, goza de um formidável prestígio junto às massas.

Qual a razão da preferência do favor público por esta casta de heróis?

A resposta é fácil. É que dificilmente se encontram na atualidade, jovens dotados de robustez e integridade física, qualidades estas indispensáveis a um verdadeiro *Sportman*. Os exames de sanidade exigidos para admissão nos estabelecimentos públicos e militares mostram, em quasi todos os países, que grande número de jovens são incapazes fisicamente do mais comedido excesso, devido a distúrbios dos órgãos importantes e principalmente das glândulas endócrinas dos seus organismos. Por ser relativamente pequeno o número de jovens fortes, o povo adora e aplaude os heróis do *ring* ou da arena. Os sábios, porém, divergindo do consenso popular, têm se interessado pela sorte dos fracos, e a prova disto está no aparecimento do formidável preparado alemão "PÉROLAS TITUS", que por ser um composto de extratos glandulares e hormônios, renova e viriliza as glândulas e suas respectivas funções.

"PÉROLAS TITUS" combatem todas as manifestações de fraqueza sexual tais como a impotência ou astenia, por exemplo.

"PÉROLAS TITUS", promovendo um geral reajustamento orgânico, é a única medicina capaz de fazer de um débil um atleta, de um fraco um herói, vencedor em todos os obstáculos da vida.

No Departamento de Produtos Científicos, Matriz, na Av. Rio Branco, 173, 2º andar, Rio de Janeiro e Filial, rua de S. Bento 49, 2º andar, em S. Paulo, distribue-se, gratuitamente, ampla literatura a respeito, havendo, também, nos referidos endereços, pessoas especializadas para prestarem todos os informes que forem solicitados.

A Inauguração da Vila Militar "Floriano Peixoto" em Pernambuco

A melhor consagração do "Dia do Soldado" levada a efeito em todo Brasil

(ESPECIAL PARA A "REVISTA")

O Dia do Soldado, este ano, foi um dia notável para a história da vida de Pernambuco, com a inauguração, em Socorro, da "Vila Militar Floriano Peixoto".

Essa inauguração foi o coroamento da grandiosa obra que, há tempos, empreendera o General Manoel Rabelo, que sentiu, desde os primeiros momentos de sua gestão, as deficiências de toda ordem apresentadas pelos serviços do Exército, na formosa Capital pernambucana. Na sede da Região, uma das mais importantes do Exército, a tropa vivia num desconforto incompatível com sua elevada função. Aos serviços, faltavam instalações e material adequado. Sentindo, com a tropa, esse padrão de vida inferior, o comandante da 7ª Região Militar preferiu não se acomodar às condições ambientes, numa atitude contemplativa, e tratou imediatamente de agir no sentido de prover a sua região do que fosse necessário, elevando o padrão de vida de seus comandados ao nível de suas altas finalidades.

Com seu incontestável prestígio pessoal, conseguiu das altas autoridades da República os recursos necessários à realização de sua grande obra, que foi acolhida com a máxima simpatia e com grande entusiasmo por todos os pernambucanos, indistintamente, civis e militares.

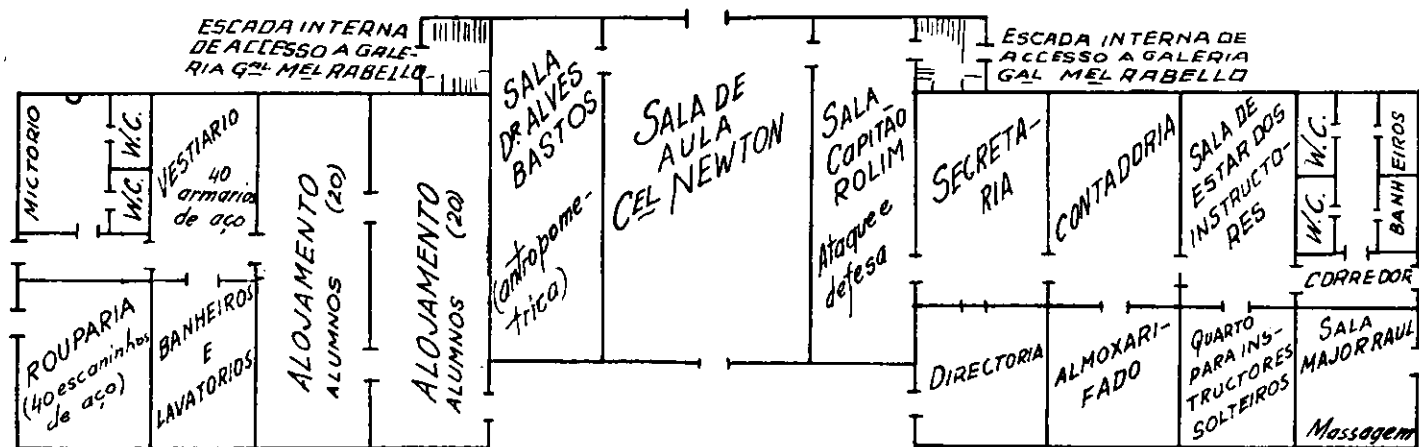
quartel, descortinam-se campos verdejantes e terrenos variados, com requisitos para treinamento tático; de um lado, um stand de tiro, em frente, o magnífico Estádio Guararapes, de que nos ocuparemos mais adiante.

Próximos a este quartel — a casa do soldado — foram construídas vinte residências particulares para os oficiais e outras tantas para os sargentos, ficando, desta forma, assegurada aos soldados a assistência contínua, no interesse da instrução, da ordem e da disciplina.

No recinto da Vila acham-se também construídas as Oficinas de Reparação de Material Bélico, cujos serviços vêm desafogar o Arsenal de Guerra dos pesados encargos que lhe davam os corpos de tropa do norte do país. Ao lado destas oficinas, erguiu-se o Depósito Regional de Material Bélico, destinado a suprir a 7ª e a 8ª Regiões Militares.

A beira da estrada, edificou-se um Grupo Escolar para a educação das crianças filhas dos militares e dos civis residentes nas imediações.

Uma linha férrea da Great Western passa próxima à Vila; e à margem dela, foi construída uma estação, que foi doada a essa companhia de estradas de ferro.



Uma das coisas de grande realce, em toda esta obra, é precisamente a incomum força de vontade do General Manoel Rabelo, a sua perseverante continuidade de esforço, de que tanto se ressentem a grande maioria dos nossos homens públicos, o que dá motivo certamente ao notório retardamento do progresso de nosso país. Ele viu as necessidades, idealizou um plano de reconstrução e decidiu realizá-lo. "Querer é poder". Contava previamente com as enormes dificuldades que o aguardariam em todas as etapas de sua grande tarefa. Mas já tinha decidido vencer. Os tropeços eram grandes, mas a firmeza de sua vontade era ainda maior. E venceu.

Para a execução dos importantes melhoramentos recém-inaugurados, o General cercou-se dos melhores elementos, cujo critério de escolha foi exclusivamente a competência. Assim, foram escolhidos para chefiarem, orientarem tecnicamente e auxiliarem os serviços, os srs. maiores Alberto Masson Jaques, João Masson Jaques, capitães Laurentino Lopes Bonifácio, Floriano Amado, Alfredo Mourão de Mendonça Uchoa, Jorge Silvado e Isaac Viegas.

Da iniciativa e perseverança do General Comandante da Região, do apóio moral e material do Governo da União, do apóio do Governo do Estado e do concurso eficiente dos oficiais acima referidos, resultaram a grandiosa Vila Militar Floriano Peixoto e outros melhoramentos que, sumariamente, passaremos em revista.

Na Vila Militar, ergueu-se um quartel moderno, vasto, confortável, onde o ar e a luz penetram amplamente, em contraposição ao pardieiro anti-higiénico que a tropa ocupava no centro da cidade do Recife. Em torno do novo

As necessidades domésticas e a distração do espírito não foram desprezadas. Edificaram-se um cinema, com todos os requisitos de higiene, dotado de moderna aparelhagem, um armazém de víveres, um açougue, uma barbearia, etc.

Um grande reservatório d'água abastece a Vila. Ainda dentro da Vila, mais além, instalaram-se um Posto Veterinário e uma Invernada para os animais.

Está aí, em linhas gerais, o que é a Vila Militar.

Entretanto, os melhoramentos não se limitaram à Vila. Fora dela, pode-se verificar a completa remodelação do Hospital Militar de Pernambuco, que tem agora capacidade para 200 enfermos, moderno material cirúrgico, farmácia, gabinete dentário, laboratório de análises, desinfetório, cozinha a óleo, etc.

Foi inteiramente reconstruído um pardieiro ao lado do Quartel General e destinado ao Centro de Preparação de Oficiais da Reserva, primeiro e único centro de preparação com edifício próprio, no país.

Mais obras foram executadas: a construção do edifício da Auditoria Regional; a remodelação do quartel da Soledade, para o serviço regional de intendência; reconstrução do velho quartel das Cinco Pontas para o alojamento da 6.ª Companhia de Preparadores de Terrenos; construção de residências para o Comandante da Região e para o Chefe do Estado-Maior, garagens, arquivos e Imprensa Militar Regional.

O Governo do Estado doou à Região uma vasta área de 430 hectares de terra fértil, no município de Barreiros, para a instalação do Depósito de Lemonta

A larga visão do General Manoel Rabelo não podia limitar-se ao Estado de Pernambuco. Sua atividade voltou-se para a Paraíba, onde edificou, em João Pessoa, um quartel para uma bateria de artilharia de dorso, remodelou o do 22º B. C. e erigiu um hangar para aviação; em Natal, foi reparado o quartel do 21º B. C. e construído um hangar; em Macaé, foram feitos concertos do quartel do 20º B. C.

As páginas da Revista de Educação Física seriam poucas para conter a descrição minuciosa de todas essas obras. A exiguidade de espaço nos faz citá-las apenas, guardando, entretanto, uma coluna para tratar especialmente da parte que mais nos diz respeito: o Estádio Guararapes, situado no interior da Vila Militar. Algumas páginas de gravuras desta edição dão aos nossos numerosos leitores uma idéia do que é este magnífico campo de cultura física.

Ao lado do quartel, numa planície suficientemente ampla, acha-se o estádio, circundado por uma pista de carvão, em asa de cesta, possuindo um serviço perfeito de drenagem, de que se podem orgulhar seus construtores. No interior, um campo gramado de futebol, de dimensões máximas, que nada fica a dever aos nossos melhores campos do Rio de Janeiro. Ainda no interior, vêem-se várias pistas e caixas para saltos em distância, em altura, com vara, locais para lançamento do peso, disco e martelo, tudo orientado segundo a direção do sol, de manhã e de tarde. Por fora da pista, erguem-se pórticos de cimento armado, traves de várias alturas, uma elegante Torre de Hébert, barras horizontais, para exercícios de escalada, equilíbrio, etc. Foram construídas uma bem ideada pista para aplicações militares, uma pista para hipismo, de acordo com as exigências técnicas; vários campos para basket, volley e tennis se acham distribuídos pelo estádio, tudo obedecendo às exigências técnicas e ao aproveitamento do terreno.

Próxima ao estádio, quasi à beira da estrada pública, foi construída uma imponente piscina, de dimensões internacionais, toda forrada de azulejos brancos, alimentada por água de um poço artesiano, que é clorada por aparelhamento especial.

Nos limites do terreno, do lado do quartel, ergue-se, majestosa, uma arquibancada com capacidade para milhares de espectadores, dividida em três lances: no central, ao alto, a tribuna de honra; em baixo e nos lances laterais, os lugares destinados ao público.

Os baixos desta arquibancada são um edifício, onde funcionará, em breve, o Centro Regional de Educação Física, escola destinada a formar monitores de educação física para a instrução dos corpos de todo o norte do país, bem como instruir os civis que o desejem, para o desempenho de suas funções nas escolas públicas, particulares, associações desportivas, etc. A divisão do edifício obedeceu às exigências do ensino e da administração, e a nomenclatura dos compartimentos homenageia alguns brasileiros que ultimamente vêm dedicando seus esforços em prol da causa da educação física. Assim, vemos o salão central, destinado a conferências, denominado Coronel Newton Cavalcante; a sala Capitão Rollim, de ataque e defesa; a sala Dr. Alves Bastos, de biometria; a sala Major Raul de Vasconcelos, de massagem, fisioterapia e socorros de urgência; dois grandes alojamentos para os alunos internos, vestiários, salas para a administração, biblioteca, instalações sanitárias, etc. O croquis que ilustra esta página dá melhor idéia do que é a sede do Centro Regional.

O Estádio Guararapes é provido de feérica iluminação para jogos noturnos, sistema General Electric. Poderosos refletores inundam os campos de futebol, basquete, volei, tennis e piscina, com a luz de noventa mil velas! É o único estádio militar provido de iluminação adequada. É, sem dúvida, o melhor estádio militar do Brasil!

O orientador da construção do Estádio Guararapes foi o Capitão Laurentino Lopes Bonorino, que devia ter também seu nome ligado a uma das salas da sede. Escolhido para este fim pelo General Rabelo, o Capitão Bonorino

não poupou esforços em dotar do melhor que havia o estádio a seu cargo. Essa escolha foi muito acertada, pois recaiu em um oficial de longo tirocínio neste assunto, um verdadeiro sacerdote da causa, de uma capacidade de trabalho pouco comum e de uma força de vontade semelhante à do General. Seu nome é assás conhecido nos meios militares e educacionais desta Capital e seu trabalho aqui efetuado fala mais alto do que qualquer comentário que pudéssemos fazer. Em Pernambuco, seu nome se tornou rapidamente o que é aqui, ganhando, de pronto, um prestígio verdadeiramente notável. Para fazermos uma idéia, basta-nos ver o modo pelo qual a êle se refere a imprensa livre daquela grande cidade nortista: "... um dos mais denodados precursores do século XX"; "... o Amoros de hoje, o espírito clarividente e realizador"; "... amante de tudo quanto diga respeito à eugenia da raça pelo aperfeiçoamento físico". Vários periódicos estamparam sua fotografia com fervorosos elogios, nos quais se enalteciam suas qualidades de militar e de técnico; elogios que, sem favor, correspondiam plenamente à verdade.

As solenidades das inaugurações foram extraordinariamente festivas e empolgaram a população inteira do Recife. Dezenas de milhares de pessoas afluíram à Vila Militar, a ponto dos numerosos meios de transporte tornarem-se de uma insuficiência berrante, obrigando grandes massas populares à marcha de numerosos quilômetros a pé.

O Governador Lima Cavalcante compareceu pessoalmente e inaugurou o Estádio Guararapes. O Presidente da República, os Ministros da Guerra e da Marinha, os Governadores dos Estados vizinhos, o Diretor de Aviação e outras altas autoridades estranhas ao Estado, fizeram-se representar por pessoas gradas. A Escola de Educação Física do Exército compareceu, representada por seu comandante, Major Raul Mendes de Vasconcelos, dois instrutores, Capitães Antônio de Mendonça Molina e Raimundo Simas de Mendonça, e mais de uma dezena de sargentos monitores, compondo uma delegação esportiva.

Toda a população escolar e esportiva do Recife tomou parte nas demonstrações inaugurais, irmanando-se todos civis e militares, num ambiente de grande cordialidade, de elevado alcance social.

Encerrando as solenidades, no dia 29 foi levada a efeito no Estádio Guararapes, uma magnífica competição atlético-desportiva. À noite, sob a luz feérica dos refletores, em homenagem ao General Rabelo e ao Governador Lima Cavalcante. Foi director geral das competições o Capitão Bonorino. O Juri de Honra compôs-se dos homenageados, do Coronel Jurandir Mamede, Cmt. da Bda. Militar, capitão de Corveta Frederico de Albuquerque, cmt. da Escola de Aprendizes Marinheiros, e dr. Carlos Rios, presidente da F. P. de Desportos. Foi árbitro geral o Major Raul Mendes de Vasconcelos. Tomaram parte nas competições quasi cem atletas, pertencentes à F. P. de Desportos, à 7ª Região, à Escola de Aprendizes Marinheiros, à Brigada Militar e à Escola de Educação Física do Exército.

Estas competições tiveram um brilho impressionante, que foi aumentado pela novidade de ser noturna. Assim, com esta chave de ouro, foram encerradas as solenidades inaugurais.

A Vila Militar e os demais melhoramentos da 7ª Região Militar não são somente motivo de orgulho para seu grande empreendedor, General Manoel Rabelo, nem somente para seus competentes auxiliares diretos, nem somente para Pernambuco, — mas motivo de orgulho para todo o Exército e para todo o Brasil!

Quando uma reação se apresenta, procurar corrigi-la na sua causa e não lutar com aquilo que é simplesmente efeito.

Raciocinar, como si tivesse na frente um problema de matemática: descobrir qual ou quais as ajudas a empregar; e, na aplicação, procurar tatear qual a quantidade indicada para cada caso.

Com o trabalho na pirueta inversa (5.º mês), nosso cavalo cede a garupa à ação da perna isolada, mesmo com a oposição da rédea. Eis um resultado! Vamos explorá-lo.

Depois de executada uma boa parte da lição diária, façamos alto, na

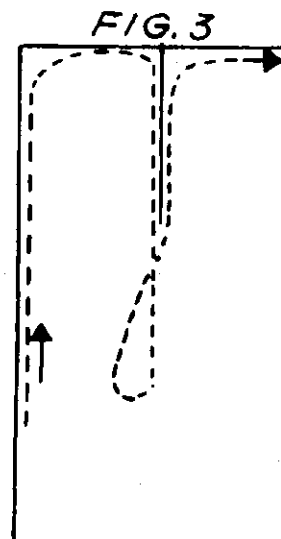
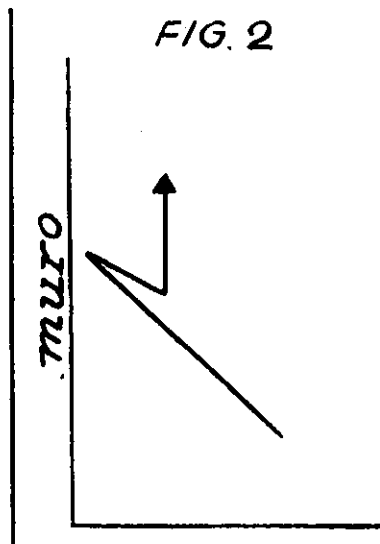
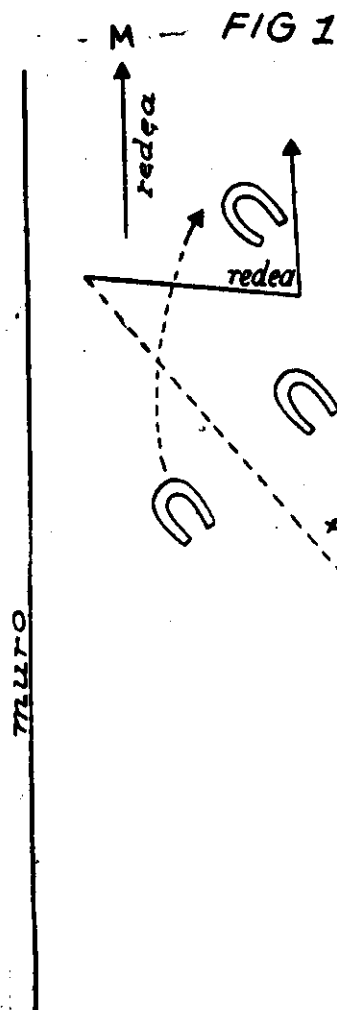
EQUITACÃO

Pelo Cap. Dantas Pimentel

6.º Mês

da, contrária de oposição no 4.º efeito, é aplicada, afim de desviar as espáduas para a direita. Mas tão logo o ante-mão as mova, a rédea esquerda fica passiva e a rédea direita, numa ação de abertura, discreta,

gir é que todo o "apoiar" seja feito com o cavalo bem reto, olhando para o lado da marcha. Neste "apoiar", a garupa é dirigida pela perna e o ante-mão pelas rédeas. SUBIMOS UM DEGRAU NA ESCALA DAS DIFICULDADES EQUESTRES! Não é muito raro



continua a sobrecarregar a espádua direita e a solicitar o movimento nesse sentido. (fig. 1). COMPREENDER BEM A SEQUÊNCIA DAS AJUDAS.

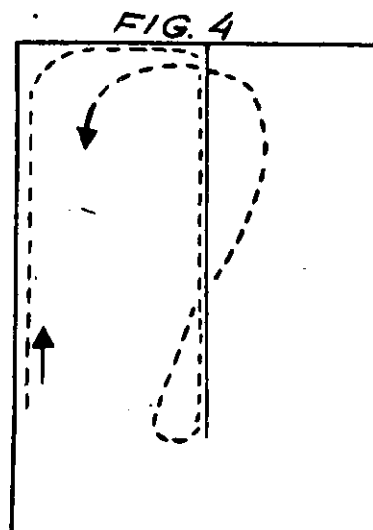
Conseqüiremos assim que o cavalo dê uns dois passos, em duas pistas olhando para o lado da marcha. Alto — acariciar e seguir em frente.

Recomeçar várias vezes, sempre com muita calma e paciência. CUIDAR QUE A RÉDEA não atue numa ação direta de oposição, pois faria o anterior direito recuar — e a garupa solicitada, a se desviar à esquerda pela rédea direita direta de oposição e a se desviar à direita pela ação isolada da perna esquerda, teria que escapar ao domínio de uma das ajudas...

Deve-se poupar o cavalo de uma lição nestas condições.

Aos poucos, ir diminuindo a ação da rédea contrária de oposição, de modo que o movimento seja conseqüido, desde o início, por um efei-

se ver um ladeio clássico, ao passo, em boas condições, mas... é raríssimo vê-lo executado ao trote. De fato, requer bastante tato. Não imaginar, pois, que os progressos virão com a facilidade com que foram explicados. Muita calma e observa-



ção; contentar-se com resultados diminutos.

Galope — preparar o oito de conta na linha do centro, seguindo a pro-

pista. Só com a ação da perna isolada, desviemos a garupa 45.º da parede.

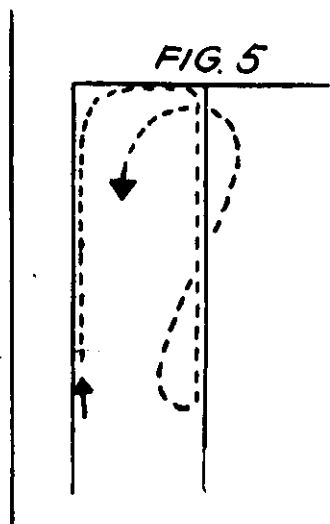
Conservemos o animal alguns segundos imóvel, bem reto, da cabeça à cauda. Não constrangê-lo nas ajudas muito fortes, pois sinão ficará inquieto. Com a perna esquerda, empurremos a garupa para a direita. A perna direita ficará unida na frente e, si necessário, leves toques de espora manterão o cavalo "para frente". O peso do corpo sobre o estribo direito.

Vejamos as rédeas.—Logo que a perna esquerda agir, a rédea esquer-

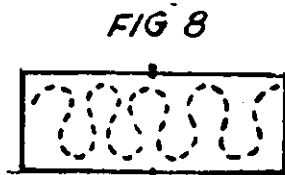
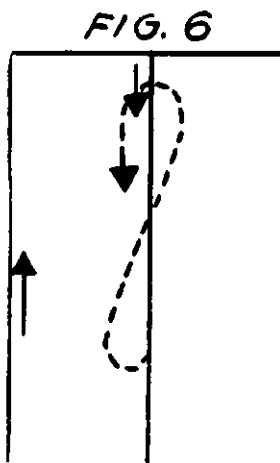
gressão dada nas figuras de 3 a 7. As ajudas já são conhecidas. Si o cavalo mudar de pé na curva falsa, fazer alto e recomeçar.

Na serpentina, ir aumentando o número de voltas. Atingir, aos poucos, o desenho regulamentar (fig. 8).

Steeple-chase—Aumentar, cada semana, um minuto no tempo de ga-



que saltar. Uns 50 ms. antes do obstáculo, o cavaleiro, SEM PUXAR as rédeas, levanta um pouco o busto



lope, até atingir 4 minutos, na cadência de 600 ms. Dar, em cada sessão, uns seis saltos.

Máximos:—altura:1m10—largura: 3 ms.

Obstáculos—Procurar galopar rápido, mas com o cavalo bem dominado. Encurtar e alongar o galope, mas sem choques. Para encurtar, levantar um pouco o busto. Conseguir, mais pelo pêso, do que pelas rédeas, as mudanças de velocidade. Isto é utilíssimo para prevenir o cavalo de que se prepare, pois vai ter

e, em seguida, sem choque, retoma a posição.

Uma sessão de salto em liberdade por quinquena. Uns 16 saltos até 1m10.

Variar o lugar dos obstáculos, afim de obrigar o cavalo a se retomar rapidamente (figuras 9 e 10).

Programa:

1.ª e 3.ª semanas:—2.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª feira—Picadeiro.

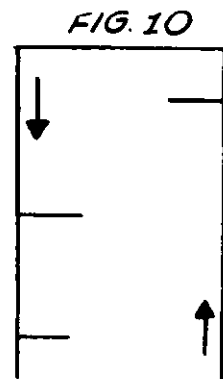
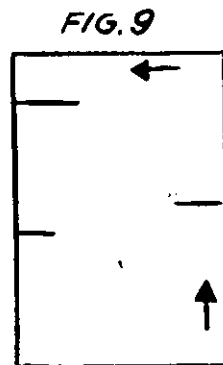
3.ª feira—Steeple.

Sábado—Salto em liberdade.

2.ª e 4.ª semanas:—2.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª feira—Picadeiro.

3.ª feira —Exterior, uma hora ao passo e trote.

Sábado—Salto montado.



Com o presente número, terminamos o programa que visa o preparo de um cavalo para concorrer ao campeonato de cavalo d'armas.

DECRETO

DECR. N. 9.623, DE 31 DE JULHO DE 1935

Determina que só se matriculem no ano imediato os alunos do Ginásio da Baía que tenham frequentado as aulas de Educação Física e Canto Orfeônico.

O Governador do Estado da Baía, no uso de atribuições,

considerando que se torna imprescindível nos estabelecimentos de ensino secundário o ensino de Canto Orfeônico e Educação Física, como elementos para a educação integral e que os alunos do Ginásio da Baía não podem ser dispensados das aulas que se ministram das mesmas disciplinas neste estabelecimento, por professores contratados que assumem a obrigação de reger às classes que lhes forem indicadas pelo respectivo Diretor;

considerando que para a execução de tal cláusula contratual não se pode dispensar da frequência às aulas das ditas disciplinas, os alunos do aludido estabelecimento;

Decreta:

Art. 1.º — A matrícula dos alunos do Ginásio da Baía no ano imediato ao que cursaram, além da prova de



aplicação nas disciplinas da série anterior, só poderá ser concedida com a apresentação de documento legal que comprove haverem frequentado três quartos da totalidade das aulas dadas de Educação Física e Canto Orfeônico.

Art. 2.º — Revogam-se as disposições em contrário.

Palácio do Governo do Estado da Baía, 31 de Julho de 1935. — (a.) Juraci Magalhães — A. L. de Barros Barreto."

A PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

“Quanto mais longe é levada a pesquisa, tanto mais profundos se tornam os problemas. Aquele que não teme êsses problemas, mas os enfrenta corajosamente, ganha sabedoria e confiança.”

GOETHE (1)

Tradução de Amélia de Oliveira

A Educação Física, em nosso tempo, como vem sendo sistematicamente estudada e com uma projeção maior sobre as massas populares, visa um objetivo mais ou menos definido: fortalecer a vontade através do corpo. “A educação da vontade baseia-se na educação do corpo. Ação é atividade muscular, mas é também atividade nervosa e mental. Educai, pois, o cérebro, exercitando os músculos... E’ para o bem do espírito que queremos a Educação Física”. (2) O objetivo é tão evidente e claro, que se faz desnecessário investigar o seu sentido. Parece que ninguém ignora o que significa a atividade da vontade, do corpo dos nervos, do cérebro ou dos músculos. Conhece-se até o espírito ou o ego, que executa essa atividade e vem sendo estudado desde a antiguidade. As discussões teóricas sobre a importância e os propósitos da Educação Física giram em torno do conceito desse espírito. Grandes dificuldades entravam os seus resultados, quando o conceito alma é introduzido, como idêntico ou contrário ao conceito espírito, ou quando a alma é posta em oposição ao conceito corpo, etc. Eis aqui umas poucas citações:

Lukizn:

“Achamos que não basta deixar o corpo e a alma do homem como a natureza os fez.” (3)

Rousseau:

“E’ preciso que o corpo seja forte, para obedecer ao espírito... Quanto mais fraco é o corpo, tanto maior atenção requer; quanto mais forte, tanto mais obediente... Si quereis, portanto, educar o espírito da juventude, educai essa força que o espírito tem de governar.” (4)

Guts Muths.

“Todos procuram cultivar o espírito, como si não houvesse o corpo.” (5)

Schultz:

“Uma coisa é incompleta sem a outra: frescura e vivacidade mentais, sem um corpo treinado, não correspondem ao conjunto da vida orgânica, como determinada pela natureza; portanto, salientaremos com entusiasmo nessas palestras o ideal de uma sadia e florescente unidade de corpo e espírito... No esporte, o leigo, muitas vezes, achará difícil distinguir qual o mais importante: si o corpo

forte que executa, ou o espírito dominador que governa.” (6)

A história da Educação Física encerra grandes dissensões, e, como se trata do homem vivo, as lutas são travadas com vigor. Cabe ao estudioso do problema compreender os fatos dessa controvérsia, não só de um ponto de vista histórico, mas também psicológico. Dêle, esperamos que nos diga porque os mestres da Educação Física, ainda hoje, deparam com tão inacreditáveis resistências. E’ mais do que isso, porque existem essas forças que se opõem à Educação Física, e si essas forças se originam de condições políticas e sociais ou si são inerentes ao próprio homem. Tentando responder a essas perguntas, retornamos ao nosso ponto de partida, sendo preciso então, saber si há uma unidade indivisível como base dêsses três conceitos — alma, espírito e corpo — ou si há pluralidade e desacôrdo entre as três forças fundamentais correspondentes a êsses conceitos. Tornar a Educação Física útil somente à formação da vontade será uma experiência que leve à revolta as forças da alma? Devemos impedir a expansão da força mental como a concebiam os antigos pedagogos? Ou foram êsses pedagogos, a-pesar-da sua visão unilateral, defensores de valores que não poderão ser esquecidos sem más conseqüências?

Quando a educação visa realmente o bem do aluno, o homem é considerado um todo. Se quisermos compreender os problemas e as tarefas fundamentais da primeira, necessitamos de uma nova relação psicológica entre os conceitos básicos do último. Temos que refazer o nosso conhecimento da estrutura humana. E’ necessária uma compreensão clara do que há a educar e do alcance real da educação. Já houve pedagogos que trabalharam sem o conhecimento da psicologia, tendo por guias a intuição e a incompreensão. Se existissem muitos assim, seria pouco perigoso deixar à pedagogia o trabalho de ir esclarecendo o que é obscuro e inexplicável no homem. Mas como tenha nascido a confusão e hajam sido sacrificadas muitas almas infantis a uma idéia errônea de educação, só nos resta levantar de novo a questão da estrutura humana.

Um dos grandes professores que nos deu o povo alemão foi Pestalozzi. Foi provavelmente êle quem mais fundo olhou na natureza da alma da criança. Adolf Thiele trouxe novamente à luz o ensaio de Pestalozzi sobre a “Educação

(1) Je tieferman eindringt desto schwieriger Problem-tun sich hervor. Wer sie nicht furchtet, sondern huhn drauf losgeht, fuhlt sich; indem er weitergedeiht. hoher gebildet und behaglicher

(2) Prof. Dr. Adolf Thiele, “Die neue Erziehung. Werden und Wesen der Leibesübungen”. Leipzig. Grethlein, 1919, p. 516.

(3) Lucius Samosata, obras completas traduzidas por C. M. Wieland, 4 volumes, Leipzig, 1789.

(4) Jean Jacques Rousseau, “Emil oder uber die Erziehung”, 1762, traduzido para o alemão por H. Dammhardt, Leipzig.

(5) Guts Muths, “Gymnastik für Jugend”, 1793. Nova edição por Lukas, Viena e Leipzig, 1893.

(6) Roberto Werner Schuke, “Leib und Seele im Sport”. Charlottenburg, 1921.

Física", aparecido em 1807. (7) Seu conteúdo teórico essencial ainda hoje é descurado. "São as nossas escolas um meio de desenvolver a força física do povo, de facilitar a sua adaptação, ampliando assim as suas forças mentais e emocionais? Nessas escolas, pode a criança satisfazer o seu instinto natural de movimento e emprêgo da força física? Sim, enquanto caminha para a escola e de volta para casa é-lhe permitido movimentar-se livremente, mas na escola mal tem licença de respirar! O menor movimento de mãos e pés incomoda o professor, a criança se vê obrigada a um regime que não tem nada de natural. Sentar na escola é indiscutivelmente prejudicial ao desenvolvimento do ser humano em seu mais importante período de formação. É uma atividade artificial que causa a paralisia de forças físicas. Desde o começo, a criança necessita de um campo livre para a atividade física e a expressão do seu instinto de movimento. A natureza ensina que a criança é um todo indivisível, uma unidade orgânica essencial de múltiplas capacidades da alma, do espírito e do corpo. O desenvolvimento de uma dessas capacidades não só é inseparável das outras, como influe sobre elas. A natureza exige que nenhuma dessas capacidades tenha o seu desenvolvimento prejudicado...

Nessa necessidade constante de movimento, vista no jogo da criança, com o próprio corpo, a natureza forneceu verdadeiro ponto de partida para a Educação Física". Thiele acrescenta: "Os tropeços do período inicial da Educação Física poderiam ser evitados, si os professores se lembrassem de Pestalozzi".

O segredo do entusiasmo que as idéias de Pestalozzi despertam em todos os leitores é que êle consegue se colocar próximo da maneira de sentir e pensar da humanidade. É um sinal da sua genialidade poder transpor para uma linguagem popular o que há de essencial no problema, sem desertar da linha do estrito conhecimento psicológico. Repetindo: Pestalozzi parte do fato de que, em todos os homens, existe o instinto do movimento; a paralisia sistemática, levada a efeito ainda hoje nas escolas, tem conseqüências desastrosas para o desenvolvimento da alma infantil.

Prejudicando o instinto natural do movimento, fica destruída a unidade íntima, a trama secreta do psíquico com o físico. O ponto de partida da Educação Física é, pois, permitir um desenvolvimento completo ao instinto de movimento. Denunciando a restrição do movimento durante as horas de aula, Pestalozzi mostra a sua profunda compreensão de um instinto fundamental da vida, porque movimento é vida, e, para continuar no sentido pestalozziano, quanto mais natural e elementar, tanto mais imbuído de vida; quanto mais treinado e forçado, menos vital em sua expressão. Penalizado, Pestalozzi fala da vida limitada dos professores: privado de vitalidade elementar, deformado pela especialização, o professor caminha por uma senda estreita e força as crianças a segui-lo, observando com suspeita os sinais de movimento, porque o movimento livre fica além do seu controle (8).

Hoje em dia, é amplamente reconhecida a necessidade da Educação Física. Pode-se considerar terminada a luta entre os seus defensores e os que a ela se opunham. Atualmente, só se luta dentro do seu próprio campo. O desentendimento gira em torno dos dois princípios de movimento: movimento convencional ou movimento livre. Essa luta esmoreceu em nossa época, porque estão sendo quasi geralmente aceitos os dois tipos de ação e incluída a sua prática em vários métodos de Educação Física. A esta fase, se seguirá, em breve, outra, que trará a síntese dos dois sistemas. Si o esporte quebrou as cadeias dos velhos métodos estritamente convencionais, que foram se desenvolvendo da idéia originária de Jahn, que, no entanto, também queria o movimento livre, não é menos certo estar agora ameaçando sacrificar a liberdade reconquistada de movimentos à sua sede de records. Já se erguem vozes de alarme contra a degenerescência do esporte na Inglaterra e nos Estados Unidos, onde a loucura dos records responde pelas conseqüências que levaram muita gente a duvidar do valor da Educação Física. Naturalmente que a competição é necessária e ninguém pensa em eliminá-la. Mas a competição entre oponentes animados é diferente da simples ambição de pontos que move figuras privadas de vida.

As nações que conquistam maior número de records são realmente as de nível cultural físico mais elevado? O prejuizo de todos os outros movimentos em benefício de movimentos dirigidos num único sentido demonstrará, na verdade, uma força de vontade maior? Poder-se-á supor e, em algumas pessoas, os movimentos livres não sejam naturais e que, portanto, a mudança dos movimentos naturais para os artificiais lhes seja mais fácil do que para as fortes caráter individual? Estará a Educação Física destinada a apresentar o mesmo quadro que as escolas orde os sepulcos de maior capacidade natural obtêm os graus mais altos, porque o seu próprio poder de criação impede que a atenção se fixe, prejudica a sua aplicação às lições dadas pelo professor? Será preciso que, por exigência da Educação Física, o homem vivo, de movimentos livres, se subordine a movimentos forçados do conquistador de records? A Educação Física é supressão ou desenvolvimento dos movimentos naturais? Pestalozzi já respondeu a essas perguntas. Naturalmente, faz-se um novo esforço para responder a elas, de acordo com os problemas psicológicos que formam o fundo da natureza humana.

Seja qual for a concepção que se faça do corpo humano, ninguém duvida de que os nossos movimentos tenham caráter individual. No andar, na escrita, em todos os outros movimentos do corpo, no timbre da voz, há sempre uma característica que permanece constante a vida toda. Essa persistência, é que nasce o conceito do caráter individual. Todas as crianças têm as suas características, e o desenvolvimento livre de seus movimentos individuais dá lugar à felicidade profunda que vemos brilhar algumas vezes em seus olhos. Para ter uma compreensão perfeita do que é o movimento da vida humana, é necessário ter sempre em mente dois conceitos fundamentais, cujo esquecimento causa grande confusão nas discussões teóricas a res-

) H. Pestalozzi, "Über Koperbildungs" (reeditado em Hirth, "Das gesamte Turnwesen", Hof 1893, 2.ª edição). O livro apresenta também alguns exercícios fundamentais, que contrariam inteiramente os conceitos teóricos mais importantes, pelo seu caráter absolutamente mecânico.

) O "caminho forçado" contraria a vida em seu sentido amplo. É mecânico e artificial.

peito da Educação Física, e que esta frase exprime: **Todos os movimentos individuais têm um caráter contínuo e rítmico.** Quem já procurou acertar num alvo reduzido um tiro de espingarda sabe o que isso quer dizer. (9) No tremor quasi imperceptível do braço, que torna impossível a mira exata, pode-se reconhecer o ininterrupto movimento vital, cujos ritmos mais largos são encontrados ainda no pulsar do coração, na respiração, nos movimentos dos intestinos e nos ciclos periódicos mais amplos que se distanciam de meses e de anos na vida orgânica, ligando as vidas dos indivíduos, de famílias inteiras e de nações aos movimentos rítmicos dos planetas.

A palavra ritmo será muitas vezes repetida neste artigo, e talvez seja conveniente explicá-la aqui. Um movimento é de caráter rítmico, sempre que é um movimento vital natural. Essa definição inclui o fato de que há movimentos que perderam total ou parcialmente esse caráter natural. Um exame do que já se escreveu sobre a fisiologia e a psicologia consubstanciará essa afirmação.

É necessário retornar à época de Pestalozzi, para encontrar o início de uma compreensão que, depois de esquecida várias décadas, foi modernamente de novo encontrada. Em 1818, apareceu uma "Dissertação Inaugural" sobre os movimentos animais, de Carl Werck (Wurzburg, p. 55), onde se lêem essas significativas palavras:

"A educação do homem teve por efeito recalcar todos os instintos, colocando os desejos sob o poder da vontade. Mas nenhuma soma de esforço poderá extinguir completamente o ritmo no homem, restando sempre uma característica individual e, por consequência, um movimento rítmico, que é observado no andar, na escrita, na maneira de falar, etc., da mesma maneira que a alimentação e o clima são causa das peculiaridades de movimento em indivíduos de diferentes nacionalidades".

Merck tem uma compreensão clara do ritmo, que é para ele a relação da vida orgânica com a natureza, o principal meio de definir o caráter individual instintivo. Entretanto, ele confunde extranhamente o conceito do ritmo com a vontade e o que é permanentemente regulado. A natureza orgânica não conhece nem vontade, nem lei, as quais, embora em bases diferentes, indicam o governo do espírito. Esse intercâmbio monista de dois conceitos essencialmente opostos prejudica, ainda hoje, o conhecimento psicológico da natureza do ritmo e é o principal motivo da confusão do ritmo com a métrica. O fisiologista Carl Friedrich Burdach descreve o ritmo orgânico da seguinte maneira:

"Uma periodicidade elementar é encontrada nos mais simples atos da vida, aparecendo com intervalos muito curtos, que não podem ser aferidos pelas medidas ordinárias do tempo. Essa sucessão é tida como uma unidade de atividade vital e inércia, embora não seja mais de uma série de incontáveis oscilações, como acontece com a luz e o sol. Assim, todos os músculos, mesmo quando parecem em repouso, estão em vibração constante. Esse mesmo movimento imperceptível é encontrado na atividade aparentemente estática dos nervos, da mesma maneira que a vida das formas orgânicas se devem à sempre contínua eliminação e formação de matérias. Um repouso absoluto, uma inércia completa não são possíveis. Essa periodicidade, como essência da vida, só poderá ser alterada depois da vida". (10)

Em outras palavras, o ritmo é essencial a tudo que vive. Desde que a vida tem um caráter contínuo, o ritmo também é contínuo.

Entre os pensadores modernos, o matemático e fisiologista Melchoir Palagy e o grafólogo e psicólogo Ludwig Klages demonstraram, com grande compreensão, a importância do ritmo para a explicação dos fenômenos psíquicos. Palagy diz:

"A natureza da nossa vida vegetativa se exprime numa série de movimentos periódicos e involuntários, que se processam em fases opostas. Miríades de ritmos de vida se processam no interior das células, e as fibrilas das células de um organismo se ligam para tecer o grande tema da música chamada vida. Essa sinfonia viva é evidente na respiração e na pulsação. O ritmo da nossa vida vegetativa é a base da vida da nossa alma." (11)

Segundo Klages:

"O pulsar da alma vibra constantemente através do ser humano, formando cada traço da sua expressão e imprimindo o seu ritmo a todos os movimentos dos seus dedos, em qualquer peça que trabalhe, dando aos produtos do oleiro, do ferreiro, do tecelão, do carpinteiro, do sapedreiro, do pedreiro, etc., o toque individual de sua feitura."

Si tanto o físico, como o psíquico, no processo da vida, são submetidos a uma oscilação rítmica, é importante de-

terminar a origem das arritmias, do desacôrdo que se dá em certas circunstâncias. Si os movimentos da criança têm um caráter natural, como poderá ser explicada psicologicamente a supressão desses movimentos? É necessário frisar que só a atividade muscular voluntária pode ser influenciada diretamente. Merck, no estudo já citado, apresenta-nos a resposta de que carecemos:

"Si a vontade é ativa antes do movimento voluntário, a sua transposição em movimento dá-se por uma alteração do ritmo natural."

A vontade, que Merck definiu como a capacidade de objetivar o movimento, pode ser uma causa de arritmia (ritmo irregular). Também Burdach, na página 468 de seu livro, diz:

"...quando a vontade age, a periodicidade é necessariamente alterada... A atividade dos sentidos, do espírito e dos músculos são as funções menos sujeitas ao ritmo e podem ter uma continuidade de dias ou cessar por um intervalo ainda mais longo, conforme decida a vontade."

A relação entre a opinião de Burdach e a de Merck está em que ambos apontam como causa da arritmia a atividade sob a forma de um movimento objetivado ou de uma idéia que encha a vida psíquica.

A mais ampla explicação do ritmo vai sendo gradativamente maior, quando o espírito se vai tornando mais consciente (p. 26... A vida se exprime de uma maneira rítmica, mas o espírito governante subordina à sua lei o andamento rítmico. (p. 34... A forma das plantas e os movimentos dos animais são sempre absolutamente natu-

(9) A fisiologia moderna nos dá uma explicação diferente (N. dos tr. ingl.).

(10) Carl Friedrich Burdach, "Physiologie als Erfahrungswissenschaft", Leipzig, 1838, III, p. 459.

(11) Melchoir Palagy, "Naturphilosophische Vorlesungen Über die Grundproblem des Bewusstseins und des Lebens". Leipzig, 1924.

rais, principalmente quando o organismo encontra as condições necessárias de vida; e o mesmo se daria com o corpo e os movimentos dos homens, si eles não fossem sujeitos a uma força diferente e em parte antinatural. A expressão da vida é o ritmo, a expressão do espírito é a substituição do ritmo pela lei da vontade. Quanto mais o espírito subjetivamente controla a vida, mais o ritmo profundo parece ser controlado por essa lei". (p. 139) "O espírito é uma causa da arritmia."

Os problemas da Educação Física se relacionam estreitamente com os problemas filosóficos do mundo. E' esta a causa das lutas intensas no curso da história da Educação Física. Os que dela participaram, sentiram instintivamente que a discussão devia ir além das vantagens fisiológicas de um determinado grupo de exercícios. Os pioneiros da Educação Física não tiveram, de certo, a combater apenas o intelectualismo obstinado e cego. Havia também a resistência de uma força rítmica instintiva, que não queria ser perturbada por uma ginástica, em cuja bandeira se inscrevia a conveniência de um método de cultura física destinado a auxiliar a formação do espírito, porque o instinto mais profundo é o do homem rítmico e não o do intelectual. Esses iniciadores podiam ver muita coisa no conceito espírito, mas a execução dos exercícios físicos não deixou nenhuma dúvida de que se pretendia suprimir muito do orgânico, para a criação de um tipo de homem que era o Homem de Vontade. Enquanto continuarmos alemães, enquanto o sangue de nossos avós correr em nossas veias, faremos sempre objeção a esse tipo. Somos uma raça, na qual o pulsar rítmico se manifesta frequentemente ainda hoje, o que faz o segredo da palavra Alemanha. E' a antiga disputa entre as filosofias monista e dualista, que embarça o caminho para uma nova forma de Educação Física.

O que até aqui foi dito não deixa dúvidas quanto à posição em que se coloca o autor. Para nós, há uma força mental que é antagonica ao ritmo, isto é, à vida. A arritmia é um passo entre o ritmo e movimentos idênticos que se repetem. Há uma contradição aparente entre essas idéias e a de Pestalozzi, que diz: "A natureza ensina que a criança é um todo indivisível, uma unidade orgânica essencial de múltiplas capacidades da alma, do espírito e do

corpo." Esta idéia parece nascida de uma filosofia monista e ir contra o conceito de uma estrutura dualista do homem. Mas é uma contradição puramente aparente, que se desfaz com a compreensão da realidade psíquica. O fato de que a ação que nós chamamos mental se põe em oposição ao conhecimento, leva-nos à conclusão de que o conhecimento espiritual e o processo mental não podem provir da mesma fonte. O criticismo de Palagyi e Klages trouxe luz à concepção mística da psicologia moderna e removeu o erro fundamental de confundir o vitalmente psíquico com o logicamente espiritual.

O que caracteriza a atividade mental e lógica é não ser contínua, e sim uma série de movimentos idênticos que se repetem com intervalos. Não é contínua, não cabe num período definido de tempo e funciona antes de modo a delimitar e dividir o tempo e as ocorrências especialmente ligadas. Por este processo de abstração, o ritmo natural do corpo é desviado. O crescimento é essencial à vida, inclui o nascimento de novas coisas — é portanto criação; a ação mental transforma em repetições idênticas, semelhanças especiais e temporais. O que se repete de maneira semelhante é ritmo, o que se repete de maneira idêntica é métrica. A força motriz é a unidade central do espírito, que, assim determinando aquela alteração e metrificando, exerce uma função limitadora e está em oposição ao movimento vital que se vê sujeito à sua medida.

Em linguagem simples e clara Palagyi diz:

"Em pensamento, nós podemos limitar estritamente os acontecimentos concretos, mas não há demarcações absolutas para as emoções, porque o sensual é contínuo. Quando afirmo também que as sensações se sucedem continuamente, enquanto os atos mentais são isolados, astou convencido de repetir o que diria qualquer um que, desde que reflita e veja assim que os sentimentos não se limitam, enquanto o espírito nos apresenta limites estritos... Parece comprovado que a corrente vital é de um caráter contínuo e variado, enquanto os atos mentais são delimitados e simples. Os sentidos têm apenas limites vagos, mas o espírito limita temporal e especialmente coisas e acontecimentos. Daí a incoerência da natureza humana". (13).

Os movimentos são naturais, desde que nasçam da unidade vital, da "unidade orgânica" de Pestalozzi, e mon-

(12) Ludwig Klages, "ausdrucksbewegung und Gestaltungskraft", Leipzig, 1921.

(13) Vorlesungen, p. 249. A dupla natureza do nosso processo psíquico, que se dá por vibração livre ou sofre a influência da força mental, foi transportada para a linguagem sob a denominação de vida mental — um conceito que tentou desastrosamente vários filósofos, sinão a grande maioria deles, a interpretar a vida de um modo espiritualista. Em oposição a isso, Klages (Geist Und Seele, Deutsche Psychologie, II, Langensalza, 1917 diz: "Viver é uma ininterrupta experiência, ... a vida é uma totalidade de atos contínuos, e a consciência é o processo que relaciona esses atos intermitentes". Contrariando Klages, muitos livros de psicologia começam pela afirmativa de que a consciência é uma corrente contínua na qual o pensamento reponta escolhendo sendas e caminhos... Não podemos julgar o que pensam os seus autores e se pensam realmente alguma coisa, quando falam de um só fôlego em atos mentais e correntes da consciência. Mas o que é certo é que tal confusão de termos mal avaliados só por si é suficiente para justificar qualquer mistura de vida e alma e para encher voluntariamente a vida de desconhecidos atos concientes!... A alma e a vida são duas realidades naturais, a eternidade do ser e o tempo da ação... (p. 254). E' preciso, pois, estabelecer que há uma existência espiritual, que não é limitada pelo espaço ou pelo tempo, com a assistência da qual todos os seres racionais chegam ao mesmo fim: que a totalidade, o número e a realidade tempo devem ser considerados como um sistema relativo de inúmeros pontos" (p. 309). Ver também Schiller, "Über das Patetische": "Na discordância dos traços da natureza animal, talhada pela necessidade ou moldada pelo espírito, reconhece-se a presença de um princípio metafísico no homem que, pela sua natureza limitadora, lhe estabelece a identidade.

trem, em sua forma, origem instintiva; são mentais, desde que sigam linhas marcadas pelo espírito, prescrevendo limites definidos. Através do ato voluntário, percebemos a função executiva pela qual o movimento rítmico é desviado em uma direção premeditada com um objetivo definido. Essa transposição nunca é completa, porque a vitalidade do movimento é devida à vida instintiva que se origina da unidade orgânica e está sob a influência constante de alterações, as quais, partindo do organismo, contrariam a força do espírito. O espírito pode dominar essa influência somente até um certo ponto, não sendo o desvio dos movimentos vitais contínuo, mas intermitente, de acordo com o mencionado caráter dos atos mentais, isto é, ferindo a corrente vital apenas em sucessão métrica. Entre os compassos da métrica, prossegue o movimento, e se refaz em sua pureza original segundo o poder de desenvolvimento individual e a sucessão mais ou menos rápida dos atos mentais. Ou, em outras palavras, o aspecto mental ocorre no ponto em que o movimento é desviado por um ato voluntário. Da análise do movimento voluntário, resulta pois a imaterialidade do espírito, o que, de acordo com a filosofia de grandes pensadores como Schiller e Hegel, por exemplo, foi entretanto negado pela psicologia moderna, mas reafirmado por Palagyi e Klages. A natureza objetiva do espírito, que tem em mira um fim, que traça uma direção, que focaliza um movimento, é notada especialmente nos símbolos da linguagem. A palavra compreensão (verstand) contém o sentido fundamental de alguma coisa que é forçada, por outra que impede (stand) o caminho, a tomar uma outra direção; a palavra consideração (überlegung) caracterizava também originariamente a mudança de direção, com a palavra reflexão, que significa voltar para trás.

O "caminho forçado" que o professor, segundo Pestalozzi, obriga a criança a seguir, ilustra de maneira interessante a relação entre o movimento natural e o movimento traçado pela vontade ditadora. O espírito também funciona como um chefe e o mau emprego que se faz da força mental vai machucando a alma. A unidade orgânica da alma da criança no sentido pestalozziano se exprime pela resistência profunda que os impulsos naturais e saudáveis opõem à força voluntária, que é um desvio e um estreitamento da vontade. Ao contrário, de enriquecer a alma da criança, e principalmente a sua totalidade, que é a unidade orgânica de Pestalozzi, ou, na linguagem da nova psicologia a Gestaltqualität, através da repercussão orgânica da experiência do professor, ou do colega, o resultado real do ensino escolar é um enfraquecimento da alma em benefício do ego e das formas mecânicas da atividade mental. As consequências são a desconfiança terrível do instinto e a incompreensão nociva que devastam o nosso povo educado. A racionalização dos instintos nas nossas escolas e ginásios é a razão última da decadência interna e externa da Alemanha. Só será possível uma ressurreição, se as nossas escolas passarem por uma reforma completa. Um instinto forte é a expressão de uma unidade orgânica

íntegra, e faz do seu dono um observador e um participante favorável ou não de tudo que é útil ou nocivo à unidade orgânica da vida individual, como ao povo do qual ele se sente um membro orgânico. Se as massas se acham hipnotizadas por fórmulas, vemos nisso a influência do ego, cuja característica é destruir a corrente de experiência da alma. A nossa época mostra, em tudo, o domínio do ego e não o anelo de sacrifício da alma.

Nos trabalhos de Felix Kreuger (15), um discípulo de Wilhelm Wundt, há também a tendência para partir do conceito mecânico atomista do psíquico, para o reconhecimento de um crescimento rítmico orgânico. "Pode ser historicamente comprovado que, quanto mais o psicólogo tem em vista um ideal mecânico de conhecimento, tanto mais afastado fica da compreensão do desenvolvimento da alma. Sua pesquisa fica prejudicada. Estudando a questão genética, chega-se à concepção de um sistema relativamente independente de forças de uma unidade que não é apenas mecânica — o conceito de um todo vivo que, embora de valores qualitativamente diferentes, se mantém como um sistema (p. 50)... Entre psicólogos, admite-se cada vez mais que a experiência real do homem, num grau mais avançado do desenvolvimento, se processa em formas que não podem ser ilustrativamente diferenciadas". (p. 108). Essa psicologia exprime também a unidade orgânica de Pestalozzi e ao mesmo tempo a teoria de Palagyi do caráter vago da nossa imaginação. A nossa experiência vai se alargando, sem nenhuma perturbação causada pela parte compreensiva do nosso espírito.

E' preciso ser mais claro: o desdobrar da experiência em sua relação de desenvolvimento e a análise da experiência sobre uma base racional devem ser distinguidos. Em outra parte do seu livro, Kreuger expõe essa idéia:

"Quando procuramos compreender um sentimento, observando-o em nós mesmos, ele se torna diferente, irrecorrível". (p. 109).

Muito se discutirá ainda dentro do campo das ciências psicológicas, e problemas que, até o presente, foram estranhos ao mundo, trarão com sua solução o melhoramento das paixões das grandes massas. No centro dessas discussões, se levantarão as questões da essência do espírito e da alma, do sentido e do ritmo, e a mais importante de todas investigará do valor da ciência, participando da mesma pesquisa em que se empenhou Friedrich Nietzsche e a que a psicologia não pôde responder. Se o ato mental

(14) "um instinto enfraquece quando se racionaliza, porque pela racionalização se torna mais fraco". Friedrich Nietzsche, "Der Fall Wagner".

(15) "Ueber Entwicklungspsychologie. Ihre sachliche und geschichtliche Notwendigkeit". (Arbeiten zur Entwicklungspsychologie, volume I, Leipzig, 1915).

do conhecimento tem mesmo um efeito destruidor sobre a nossa experiência, o resultado será uma filosofia de negação do ato mental. O primeiro grande passo à frente nessa ciência foi dado por Palagyi e por Klages em seus trabalhos mais completos: "Os escolásticos ensinavam com profundidade e verdade que o espírito é *actus purus*, ou a própria ação... A própria ação seria uma negação em si mesma, ou antes, seria aquilo em que a teologia, contrária à escolástica, via o espírito. Apenas, quando ligada à realidade pode ser sentida a negação do espírito, e sentida, como já vimos, pela alteração da corrente vital, pelo ordem, pela lei, pelo governo por ele ditados". (*Ausdrucksbewegung und Gestaltungskraft*, p. 120).

Torna-se mais difícil a compreensão do ritmo quando se tem a confusa idéia de que o oposto do espírito e da regularidade social é apenas o caos, não somente caos, no sentido de anarquia, mas também no de que o ritmo se opõe à ordem. A ordem, tanto quanto imbuída de vida, fica entre o Cosmos e o Cáo, entre a vida e a anarquia. Chegaremos ao caos, si prosseguirmos pela linha de racionalização e não sairmos da margem do rio da vida, cujo marulhar rítmico sóa distante aos nossos ouvidos, como o Saga reponta a nós da Infância do nosso povo, ou como um conto de fadas do nosso próprio passado de criança. Sé muito recentemente Leo Frobenius (16) salientou a importância do ritmo. Em seu livro "Paideuma", ele diz:

"Esses poderes demoníacos da alma das classes baixas são sempre encontrados nas raízes do Paideuma, que é o conceito da força contínua e criadora da alma. Tanto nas massas, como no indivíduo, a riqueza dessas formas pode ser notada, e pode-se então alcançar a sua compreensão através do fato de que o mundo no princípio foi caos, e que a expressão foi negada ao Paideuma humano. Isto explica a extensão das raízes do desenvolvimento Paideuma". (p. 114).

A infância de um povo tem tão pouco caráter caótico, quanto a estrutura de uma alma de criança. Quando o mundo é olhado de um ponto de vista mental e mecânico, a vida da alma infantil em constante corrente rítmica parece caótica e sem disciplina. Do ponto de vista de um julgamento vivo do mundo, isto é, impregnado de alma, todas as mudanças, todas as quebras de ordem nascem da individualidade que deve a própria forma ao ritmo cósmico da vida. Temos que concordar com as queixas de Frobenius:

"É triste ver como em nossa época são tratadas mecanicamente as almas das crianças". (p. 37).

Chegamos agora ao ponto em que podemos formular a tese da Educação Física, que exprime a idéia fundamental de Pestalozzi de maneira clara: A tarefa da Educação Física é a conservação da unidade orgânica da vida e do ritmo natural do movimento vital, contra as forças que se opõem a essa unidade e a esse ritmo, inimigas da vida, tanto interna, como externamente, em sua objetividade mental e mecânica". Ou, apresentando de uma maneira ilustrativa a mesma tese: si é necessário canalizar o rio da vida, torná-lo útil aos propósitos de natureza nacional ou social, o nivelamento do leito e o estreitamento das mar-

gens não deve ir tão longe que realize uma destruição completa do movimento espiritual rítmico. Na exigência de que a Educação Física sirva tanto ao espírito quanto à vontade, há um grande perigo para a juventude alemã em fase de desenvolvimento. Não queremos dizer com isso que a juventude não deva ter uma vontade forte, mas que o organismo precisa ser capaz de suportar o fortalecimento da vontade, sem dano para o ritmo da alma. A relação subjetiva que faz com que o grande poder de vontade do povo inglês seja responsável pela sua arritmia ainda não foi demonstrada. O organismo do inglês, porque não possui um ritmo forte, é mais aberto ao ato mental da vontade, ou, em outras palavras, é mais suscetível de sofrer a ação da vontade (17). Si não quisermos que a juventude alemã siga o mesmo caminho, teremos que criar uma pedagogia alemã da Educação Física que corresponda aos elementos essenciais do povo alemão, ao seu ritmo espiritual e à sua força real. Ou, para dizer de outra forma, necessitamos de um método de Educação Física que não acabe com a luta entre a alma e o espírito, em benefício do espírito e da vontade, mas que ative essa luta; um método de Educação Física baseado no ideal de que uma nação só permanece grande e inacessível, enquanto essa luta não chega a um termo, mas ondula e vibra no desdobramento de suas forças. Si Schüles é geralmente mal interpretado quando diz que "o homem só é um todo enquanto se movimenta", podemos explicar que com isso ele quis dizer que o homem só é homem quando as forças de sua vida íntima — alma e espírito — estão empenhados em conflito (18).

A alma representa a força de uma corrente em vibração e também a sua forma, o seu movimento, e esses dois aspectos que a Educação Física deve preservar e desenvolver, formam a sua totalidade. Duas disciplinas são também necessárias. É preciso que nos empenhemos na liberação da força, por um lado, e do movimento, por outro. A força é estimulada pela força; o movimento pelo movimento. Os gregos, em sua imensa sabedoria, haviam compreendido essa dualidade. Em seus jogos, expandiam e controlavam a energia, em seus *Choros de Tragedia* liberavam e controlavam o movimento. Si os seus jogos se aproximam muito das nossas atividades esportivas, ainda não encontramos um equivalente para os seus *Choros de Tragedia*. O desenvolvimento de ambas essas disciplinas, esporte e ritmo do movimento, é que poderá realizar a profunda relação existente entre a Educação Física e as artes plásticas e dramáticas. Essa relação não existe, nem pode ainda existir na Alemanha. A finalidade deste artigo é levar um pouco mais longe a educação do movimento.

(16) Leo Frobenius, "Paideuma", *Umriss einer Kultur- und Seelenlehre*, Munich, 1921.

(17) Oswald Spengler é contrário à influência inglesa que criou raízes no seio do nosso povo. Ele conhece a estrutura psíquica do inglês, a causa secreta da sua atitude egocêntrica diante dos fatos nús: "O espírito prussiano e o socialismo se unem contra o fétido inglês, contra a filosofia que invade a vida do nosso povo, prejudicando-o e roubando-lhe a alma". "Prussianismo e Socialismo", Munich, 1921, p. 98.

(18) Nos records esportivos, o ritmo da alma é sacrificado ao propósito egocêntrico. "Os atos regulados, determinados, voluntários são repetidamente observados nos esportes; podemos quasi dizer que, em nenhum outro terreno, esses atos são tão treinados. O corredor da Maratona é um exemplo histórico dessa subordinação extrema de todos os motivos da alma que permite a submissão de toda a força da vontade à pequenez de um propósito... Schulte, "Leib und Seele im Sport", op. cit., p. 19. A história do corredor da Maratona prova a dualidade da estrutura humana; a presença de um princípio que intervem no ritmo do organismo, ou pelo menos que reprime esse ritmo. É preciso que frisemos que não desaprovamos o record em si, mas sim que a finalidade única da Educação Física seja o record, e a importância exagerada que se dá apenas ao record máximo.

A Ginástica Infantil, Como Fator De Desenvolvimento Cerebral na Espécie Humana

PELO DR. OCTAVIO Salema
MÉDICO PEDIATRA

Retomando a exposição que interrompemos no número passado, com respeito aos proveitos que traz à formação da inteligência humana, a ginástica com o lactante — vamos hoje iniciar a demonstração prática do modo como se pode conseguir tal desideratum.

Após os cuidados exigidos pela puericultura intra-uterina, tarefa não das mais fáceis, tanto para quem recomenda e fiscaliza a sua execução, como para quem a pratica, vemos, com satisfação, realizados os nossos mais ardentes desejos, constatando no recém-nascido todos os requisitos físicos que, em tais casos, habitualmente se idealiza.

Choça-se, entretanto, o nosso entusiasmo nos primeiros dias.

Tão tenro se nos afigura o novo ser, que mal nos atrevemos a mantê-lo no colo por instantes.

Realmente, o recém-nascido, pela natural fragilidade muscular que apresenta, parece amoldar-se a todas as posições, e quem não tenha hábito, a princípio, teme contundí-lo por pressão demasiada ou qualquer desaire.

Decorrem, assim, os primeiros dias, até que a criança, mais afelta à vida extra-uterina, começa a se mostrar sensível à influência do novo meio.

Desde essa ocasião, deve a solicitude materna se exercer minuciosamente, pois o desenvolvimento do novo ser, daí por diante, se inicia e se processa de maneira tão intensa, que não se encontra exemplo igual, em outra qualquer fase do desenvolvimento humano.

Todas as funções entram, desde logo, simultaneamente, a se exercer, cabendo assim aos puericultores, ou mesmo aos pais, não limitar os seus cuidados, nesta época, apenas aos problemas referentes à alimentação, a-desar-da importância capital que esta função desempenha, no prover o organismo infantil das substâncias nutritivas indispensáveis ao seu desenvolvimento normal.

O homem civilizado, entretanto, não se destina, como os demais representantes da escala zoológica, exclusivamente ao crescimento e à reprodução: tem finalidade mais nobre, que exige especial desenvolvimento do seu sistema nervoso.

Ao puericultor, por conseguinte, não cabe apenas cuidar meticulosamente da alimentação e do desenvolvimento físico da criança, mas também, e com igual apuro, da sua formação intelectual e psíquica, afim de proporcionar-lhe, desde muito cedo e, conseqüentemente, na ocasião mais oportuna, a harmonia constitucional indispensável ao gênero de vida a que se destina.

Todos os progressos que a criança vai apresentando (movimentos coordenados, locomoção, palavra, etc.) resultam de uma série de fenômenos que, em geral, passam despercebidos, mas cuja existência é incontestável e sem os quais, o desenvolvimento infantil não se processa normalmente.

São esses fenômenos, verdadeiros orientadores do desenvolvimento da função nervosa, que a ginástica infantil faz ressaltar, proporcionando-nos a inestimável vantagem de poder orientá-los e dosá-los, com real benefício para a formação intelectual e psíquica da espécie humana.

A criança, ao nascer, amolda-se a todas as posições, mantendo-se, entretanto, normalmente contraída.

A maior parte do tempo passa dormindo, e, assim, completamente alheia ao meio ambiente.

Na primeira semana, porém, começa a ouvir e aos 15 dias, já se interessa por um objeto lentamente deslocado diante de seus olhos.

Muito precocemente, por conseguinte, manifestam-se os sentidos que mais têm contribuído para a evolução cerebral da espécie humana.

E porque não observar o desenvolvimento progressivo desses sentidos, aproveitando o crescente interesse que a criança vai mostrando pelo que a cerca, como o melhor meio e o mais racional de se orientar a formação dos centros cerebrais humanos?

No fim do primeiro mês, sobressalta-se a criança com ruidos insólitos, distingue o doce do amargo, sorri ou chora, começando a verter lágrimas e a inclinar a cabeça para trás

em sinal de desagradado indícios de que as sensações começam a aparecer e, com elas, as conseqüentes reações.

E porque não orientar o indivíduo humano, desde o início da sua formação psíquica, desenvolvendo-lhe as funções nobres do organismo, com impressões apropriadas que a sensibilidade geral e os órgãos dos sentidos transmitam às células nervosas, incitando-as, assim, a um funcionamento normal e perfeito?

E porque, insistimos, não escolher e dosar essas impressões e sensações, cultivando e aprimorando, desde o berço, as qualidades que vão constituir, mais tarde, a base do caráter humano?

Porque, indagamos ainda, desprezar as condições ambientes, únicas capazes de garantir maior produção de alimento (a helioterapia como estimulante da lactação na mulher) e melhor assimilação orgânica por parte da criança, privando-a, assim, de adquirir, naturalmente e como



FIGURA 1

necessita, todos os elementos de que carece para se desenvolver nas melhores condições?

Com o progredir para a vida, a atitude em flexão vai desaparecendo e os movimentos da criança tornam-se mais amplos.

Esse fato, nos humanos, é sinal de que os nervos já se recobriram da bainha de mielina e estão, por conseguinte, aptos a desempenhar as suas funções.

E porque não orientar a formação do centro motor, desde que ele começa a se organizar, deixando que se constitua, a revelar, uma função da qual tão diretamente dependem todas as manifestações da vida, inclusive as mais delicadas produções intelectuais?

Porque não desenvolver, desde o berço, a função destituída a revelar as mais delicadas aptidões humanas, prin-

cipalmente tendo em vista a influência que o domínio sobre o sistema motor tem na completa harmonia que, no convívio social, o homem civilizado é obrigado a manter com os seus semelhantes?

Porque, enfim, entregar ao acaso (desenvolvimento natural em liberdade) a constituição dos elementos básicos da cerebração e do caráter humanos?

Freud afirma, e com razão, que nos cinco primeiros anos da vida, adquire a criança a civilização dos instintos primários.

Não é só, portanto, do desenvolvimento físico infantil que temos a cuidar nesse lustro, mas do preparo cuidadoso



FIGURA 2

de todos os fatores que possam contribuir, direta ou indiretamente, para a formação integral do homem civilizado.

O interesse motor é o primeiro que se manifesta na criança e através dele é que a vida começa a se exercer.

Iniciemos, portanto, o cultivo humano por onde, logicamente, a natureza nos indica, esperando, confiantes no futuro, gerações melhores e maior felicidade humana.

E como, normalmente, inicia o homem o seu desenvolvimento físico?

Sentindo sobre a pele nua, após o nascimento, a ação direta do meio atmosférico, emite o recém-nascido o primeiro vagido e esboça movimentos puramente reflexos e desordenados.

Esse excitante, nos selvagens e nos animais, continua a agir, como o meio natural, e, por conseguinte, o melhor, de incitação ao desenvolvimento normal do organismo.

O homem civilizado, entretanto, desde que nasce, é permanentemente protegido pelas vestes, ficando privado de sentir os efeitos benéficos do contacto com a natureza.

Sendo o influxo dos agentes naturais, o meio normal de incitação dos fenômenos biológicos, porque, em se tratando de desenvolvimento físico, não se faculta também à criança civilizada, oportunidade de aproveitar a ação direta sobre a pele nua, dos excitantes normais da atividade vital?

Certo, não queremos dizer que o recém-nascido, impune, possa ser exposto ao tempo, à mercê das intempéries, como qualquer animal, mas aclimatado ao novo gênero de vida, progressiva e cautelosamente, com os cuidados devidos à adaptação de um organismo jovem, ainda não suficientemente dotado dos meios de defesa contra a agressão dos agentes externos.

Essa adaptação, por conseguinte, deve ser cuidadosa e progressiva, para que a criança possa, sem nenhum dano, aproveitar as inestimáveis vantagens da ação direta dos estimuladores normais dos fenômenos biológicos, sob a forma progressiva de banhos de ar e luz, expondo-se a seguir a criança nua, à ação direta e vivificante dos raios solares.

O sol, segundo Toulouse, é, para os seres vivos, a fonte normal de todas as energias.

Sol o influxo direto do meio ambiente, os fenômenos de nutrição são mais acentuados e eficazes.

O homem nutre-se de ar, como de pão, tanto pela pele, como pelos pulmões (Rollier).

Louis Estève, em magnífica monografia intitulada "O banho de sol para uso de todos", na pag. 40, afirma "que o ar é, por si só, um alimento extra-digestivo incontestável, muito importante, sobretudo no princípio da vida, em que o aparelho gastro-intestinal ainda não está completamente formado".

E defendendo o seu ponto de vista, esclarece em que acepção devem ser considerados os fatores ambientes, como elementos de nutrição.

"Certo, o ar, a luz e o sol não podem ser tidos como alimentos, na significação comum e material do termo, mas, segundo Theoris, o alimento ideal, imponderável, diretamente assimilável, absorvido sem trabalho, feito de forças naturais desconhecidas, que asseguram uma nutrição incessante, tendo a virtude fundamental, excito-motora, de manter a forma dos aparelhos fisiológicos que põem em jogo.

Neuens e o empírico Rikli, intuitivamente já haviam atribuído aos fatores ambientes "a ação de alimentos sutis dos centros nervosos".

Guiambali (Terapêutica pelos agentes físicos) afirma que os fatores ambientes têm, pelo menos, a propriedade de excitar diretamente o sistema nervoso e que a excitação das origens nervosas tegumentares é nitidamente dinamogênica.

Bouchard encara as origens nervosas da pele como antenas hertzianas fisiológicas, graças às quais seriam extraídas, das radiações solares, os elementos de energia que seriam, a seguir, distribuídos por todo o organismo.

Monteuís, que considera a pele como a grande reserva de energia fisiológica, conclue pela transformação direta, em influxo nervoso, das energias cósmicas, subtraídas ao meio ambiente.

Tendo em conta a impregnação durável dos tecidos pela energia luminosa, que estabelecem as experiências de Finsen, forçoso é concluir, com Theoris, "que o aparelho cutâneo é o vestíbulo do muscular, atribuindo ao sol a maior parte do acréscimo de atividade que traz a este último e, por propagação, a todo o organismo, a excitação da pele pelo meio cósmico".

Em face do que acabamos de expor, em puericultura, nenhum outro recurso se nos afigurou superior à helioterapia e, por isso, resolvemos iniciar o cultivo físico infantil, expondo as crianças, diariamente, à ação vivificante dos raios solares.

Dr. G. Léo, ao concluir as observações que fez sobre o assunto, afirma, em magistral monografia, que esse magnífico estimulador da atividade vital proporciona às crianças um sono calmo e reparador, ao mesmo tempo que lhes aumenta o peso e a resistência às infecções.

A vantagem, entretanto, que mais fica em relêvo nas conclusões deste magnífico estudo, é a ação que o sol tem como fator de desenvolvimento do sistema muscular infantil.

Desde as primeiras idades da civilização, diz o citado autor, na época dos gregos e dos romanos, já se sabia que o trabalho e o esforço muscular desenvolviam os músculos.

"Há poucos anos, porém, físicos, médicos e cirurgiões concluíram, após acurados estudos, que a exposição da pele nua ao sol desenvolve também os músculos, mesmo em repouso e sem que eles trabalhem."

Diz ainda o Dr. Léo "que si a helioterapia não oferecesse sinal essa vantagem, só por isso deveria ser indicada a todas as crianças, quaisquer que elas fossem".

E acrescenta: "Sem querer fazer das crianças, atletas, é pretentivo sempre útil dar-lhes bons músculos".

Os raios de sol são constantemente este resultado, sobretudo si se chega a fazer a helioterapia total."

Em face dessas conclusões e visando, como é nosso objetivo, desenvolver o sistema muscular em indivíduos em que ainda não se pode contar com a função motora como elemento de ação, aconselhamos às mães exporem os filhos, após a queda umbilical, cautelosamente à ação dos raios solares brandos, que, por qualquer janela, penetrem no interior do quarto.

Essa ligeira exposição ao sol, feita no verão, entre oito e nove horas, e no inverno, entre nove e dez, deve ser progressiva, tendo-se o cuidado de proteger a cabeça da criança com as suas próprias vestes, tal como se vê nas figuras 1 e 2.

A helioterapia, a despeito de ser o melhor meio de estímulo da atividade vital, feita em excesso ou sem norma, pode até, em certos casos, motivar crises siderantes de insolação.

Não se justifica, por conseguinte, passarmos superficialmente sobre tão importante assunto, sem frisar bem alguns pontos que sirvam de norma a quem queira, desde muito cedo, proporcionar às crianças as vantagens inestimáveis de tão salutar prática.

Todas as reações no recém-nascido estão ainda em início, apenas esboçadas; será, por isso, intempestivo exigir que nesta fase da vida elas se manifestem em sua plenitude.

Não é lógico, por conseguinte, após o nascimento e mesmo antes dos 15 meses, levar a helioterapia até a pigmentação da pele, a-pesar-de ser esse sinal o mais fiel guia na apreciação dos efeitos benéficos da luz solar sobre o homem.

Devemos antes nos orientar pelas alterações térmicas apresentadas pelos pacientes; e na avaliação do tempo das sessões, pelas reações vaso-motoras, interrompendo-se a exposição ao sol, tão depressa apresente a criança coloração rósea da epiderme, acompanhada de ligeira sudação.

Enxuta a pele, deve ser logo o paciente resguardado pelas vestes, para que não se resfrie com a evaporação cutânea motivada pelas correntes de ar.

Resta-nos ainda esclarecer dois pontos essenciais indispensáveis ao bom aproveitamento dos banhos de sol no recém-nascido: as aplicações parciais preparatórias da insolação geral, e o tempo de exposição progressiva e total, destas aplicações.

No princípio, as sessões preparatórias devem sempre ser repetidas, da mesma forma e no mínimo por 3 dias consecutivos, tendo-se sempre o cuidado de aplicar o termômetro na criança, antes e depois do banho, pois qualquer elevação de temperatura após o banho, indica alteração na saúde do paciente. Esta elevação, si muito acentuada indica uma sensibilidade especial à luz solar, que contraindica a helioterapia, pelo menos nos primeiros meses.

Guiados pelas alterações da temperatura e pelas manifestações vaso-motoras da pele, nas primeiras sessões, exporemos apenas por dois minutos cada face das pernas da criança, durante três dias consecutivos.

O banho de sol parcial dos três primeiros dias será feito, por conseguinte, em quatro minutos, passando-se à segunda sessão, desde que não se observem reações térmicas exageradas ou alterações na pele dos pacientes.

A segunda sessão preparatória ou parcial e as seguintes devem ser feitas com as mesmas precauções e repetidas por três dias consecutivos, tendo-se sempre o cuidado de insolar cada novo segmento do corpo apenas por dois minutos.

Obedecendo essa regra, teremos a seguinte progressão nas sessões preparatórias: 1º) — dois minutos para cada face das pernas durante três dias consecutivos; 2º) — dois minutos para cada face das pernas e mais 2 minutos para cada face das coxas, o que redundará em insolar as pernas por quatro minutos e as coxas por dois.

Seguindo tal norma, na terceira sessão, as pernas ficarão expostas por seis minutos para cada face, as coxas da mesma forma, por quatro minutos e abdômen e o tórax por dois.

Na quarta sessão, sempre de dois em dois minutos, vão-se expondo as pernas, as coxas, o abdômen, o tórax e os braços, em um total de oito minutos para cada face do corpo.

Consegue-se, assim, em nove dias, insolar todo o corpo da criança, sendo que nos três dias da última sessão preparatória, o tórax e os braços devem apenas ser expostos por dois minutos, observando-se sempre as reações térmicas e cutâneas apresentadas pelo paciente.

Terminada a adaptação ou fase preparatória, o que se consegue no fim de doze dias, os banhos de sol gerais devem ser dados por dez minutos para cada face do corpo, protegendo-se sempre a cabeça da criança com as suas próprias vestes.

Toda vez que, por qualquer motivo, formos forçados a interromper as aplicações helioterápicas, si a criança já estiver fazendo o banho geral, devemos recomençar os banhos de sol por 5 minutos para cada face do corpo e aumentando progressivamente as aplicações de dois minutos em cada dia, até atingir o máximo de 10 minutos.

No caso de estar ainda a criança na fase preparatória, a helioterapia deve ser recomençada pela sessão precedente à em que foi interrompida.

O banho geral de sol, portanto, deve ser feito, para o lactente, durante os três primeiros meses, por 10 minutos para cada face de corpo, em um total máximo de 20 minutos, e de acordo com as reações térmicas e vaso-motoras da pele, que o paciente apresentar.

A partir do terceiro mês, já se pode elevar o tempo de exposição a quinze minutos para cada face do corpo, aumentando-se esse tempo para vinte e cinco minutos, a partir dos doze meses.

Quando a criança já puder andar, melhor será que lhe protejamos a cabeça com um chapéu de palha, e que a deixemos folgar nua, durante 50 minutos ao sol.

A helioterapia deve ser feita — de um modo geral e para qualquer pessoa — no verão, entre oito e nove horas, e no inverno, entre nove e dez, como prática higiênica habitual, destinada a garantir ao organismo a assimilação da energia cósmica necessária à sua manutenção.

A CIÊNCIA DO RITMO, BASE DO REMO

É sempre mau querer estabelecer, em teoria imutável, os princípios graças aos quais se obteve a vitória, pois aquilo que dá ótimos resultados a uns, pode resultar mal a outros. O temperamento, a compleição dos atletas exigem treinamentos diversos. Atendendo a esta razão, não direi: "Si quiserdes triunfar na arte do remo, faz-se mister seguirdes este método e dele jamais vos afastardes". Sou menos intransigente e contento-me em declarar: "Eis o meu método, observai si progredis, adaptando-o a vós próprios".

Dou a saída o mais rapidamente possível, não por uma remada longa, mas por várias fortes e rápidas. As duas primeiras remadas são dadas pelo avante do assento (carrinho) de um terço de seu percurso, as três seguintes pela metade e, finalmente, as três ou quatro que se sucedem por três quartos do percurso total do assento. Assim, entro em plena ação, sem haver forçado a máquina, progressivamente, metódicamente.

Nesta ocasião, realizo o maior número possível de remadas, contudo somente nos 30 primeiros segundos. Em seguida, regularizo a cadência individual e o ritmo do voga.

Um campeão deve realizar uma média de 10 remadas por minuto durante os primeiros 15 segundos. E, no primeiro minuto, um total de 33 remadas. A partir deste momento, éle desce a 28 remadas por minuto. Si a amplitude e a potência do ataque são suficientes, pode atingir a resultados consideráveis. Assim, é que já consegui realizar a melhor velocidade obtida em skiff, isto é, 26 kms. a hora.

A tática é o objeto das cogitações de todo "sculler". Pode-se dominar a corrida, desde a partida, e tentar vencer o adversário a partir do início. Ou se fará a corrida de espectativa? Aquela causa desconfiança! Apresenta inconvenientes que complicam moral e fisicamente a dificuldade da luta. Que fazer então? Limitar-me-ei a apresentar a vossas reflexões os conselhos dados por um treinador a um jockey. Este, não tendo montado, absolutamente, o cavalo que deveria conduzir à vitória, inquiriu o en-

saiador como deveria conduzir a corrida: "Não deveis dirigir a corrida, respondeu-lhe este, pois meu cavalo não poderá manter-se na testa durante todo o tempo. Devereis tomar colocação no pelotão da frente, porque éle não possui passadas bastante potentes para tomar a dianteira., quando o solicitardes a tal fazer". Perplexo, o jockey falou: "Então, que fazer?". — "Permanecer no pelotão aludido", foi a resposta.

Esta frase é aplicada a todas as corridas, qualquer que seja o esporte. Só as circunstâncias devem nos levar à escolha da nossa tática. Tudo depende do adversário. Éle não será inepto, a ponto de estabelecer um plano antecipadamente, sem prever si, no decorrer do percurso, acontecimentos fortuitos poderão alterar-lhe o aspecto.

Entretanto, há certos princípios que podem ser dados aos jovens inexperientes, porque quasi não variam. Em todos os esportes, salvo no remo, os concorrentes que ficam para trás vêem os que estão à frente. Em consequência, podem pensar o que lhes é necessário fazer, isto é, regular convenientemente seus esforços pelos dos que o precedem, de modo a obter a vitória na arrancada final. Em ciclismo, por exemplo, é de grande vantagem colocar-se atrás do adversário: éste vos livra dos efeitos do vento, vos serve de ponto de visada e permite, por fim, passá-lo no momento em que já está exgotado. Poupareis, assim, o trabalho de cérebro, pois não tereis mais que regular vossa corrida pela do concorrente. Agireis, portanto, automaticamente, aspirado fisicamente, sugestionado moralmente pela roda (da bicicleta) que vos afraat, enquanto que descançais.

No remo, ao contrário, uma distância ligeira entre vós e o leader é suficiente para o pôr fora de vossa vista, desde que as costas dos concorrentes se mostrem no sentido de vossa direção.

E' por tal razão que sou de opinião que se deve fazer o máximo esforço possível na partida. O comando, em uma regata, constitue uma vantagem que ultrapassa os alcances da imaginação. Quantas corridas têm sido ganhadas graças a uma saída rápida. Aquele que é vencido moralmente o é, em pouco, realmente. Ficar com espe-

1º) Na partida, não percais tempo, dai tudo quanto vos é possível, porque si não vos acreditais capaz de assegurar um avanço conveniente durante o percurso, outro o conseguirá e vos será impossível compensar vosso atraso, no decorrer da luta. Aquele que, desde a partida, conta ser derrotado, não figurará em instante algum. Trabalhai então toda vossa confiança em vós mesmos, sem vos entregardes a exageros, e aprendei a partir a toda a velocidade, quer se trate de uma corrida de velocidade, quer de fundo.

2º) Durante o percurso, limitai-vos a remar em cadência bem regulada, segundo um ritmo perfeito, si necessário, contando-o mentalmente. Mas si notais que o adversário apresenta sinais de fadiga, não hesiteis, aumentai a velocidade própria e a vitória estará assegurada;

3º) Aproximando-se da chegada, jamais experimenteis, sob qualquer pretexto, virar-vos para ver a distância que vos separa do ponteiro, si estiverdes atrás. Vosso seguimento seria prejudicado e perderíeis todo o ensejo de o alcançar. Por fim, não deixeis de perseguir nunca aquele que vos precede, pois éle se sente tão próximo da fadiga como vós. Si vos julgardes capaz de qualquer esforço e lhe derdes disto a impressão, será éle que cederá.

ranças, continuar ignorando qual possa ser o resultado de vosso trabalho, não conhecer os recursos do ponteiro da corrida. Insistir sem a mínima idéia do resultado obtido, frente a frente do adversário, é, penso, o que há de mais funesto e angustiante no esporte. Tanto não é necessário para transformar uma possível vitória em uma derrota certa.

É deselegante, quando se sente vencido, demonstrar seu desapontamento por uma atitude, um gesto, um suspiro mesmo, pois se ignora em que estado se encontra nesta ocasião o vencedor. Recordo-me de uma corrida entre dois amadores no Diamond Sculls. Durante três quartos do percurso disputaram uma peleja esplêndida e renhida. Atingiu a luta sua fase final: um dos disputantes mostrou evidentes sinais de fadiga, baixando lamentavelmente a cabeça e abandonando sua bela performance, pois era um sculler de grande estilo. O outro, que estava igualmente esgotado, observa este desfalecimento, endireita-se, encara seu adversário com ar de triunfo, com um largo sorriso, que éle não faria, certamente, um segundo antes, e readquire novas energias para vencer irresistivelmente. Interrogando-o logo após a chegada, obtive esta resposta: "Si meu adversário, ao invés de manifestar seu cansaço, desse três remadas vigorosas, seria eu que desistiria, pois não estava em condições de as responder". Ante o enfraquecimento do rival, levantou suas forças de atleta, já esgotadas. Este exemplo faz-me lembrar a expressão profunda do antigo campeão de box, John L. Sullivan: "A maioria de minhas vitórias, asseverou, são ganhas desde a entrada no ring". Ao apertar as mãos de meus adversários, quando os cumprimentava, fitava-os bem nos olhos, com ar tão confiante, que éles estavam antecipadamente batidos".

Em remo, si estiverdes distanciados, lembrai-vos de que nada mais existe além da balisa de chegada, e empregai todo o esforço possível para passar o adversário. Si dominardes a corrida, contentai-vos em remar com uma cadência regulada pela do segundo colocado e jamais seareis alcançado. Finalmente, si tiverdes obtido certo avanço, não vos esforceis para aumentá-lo. Ao contrário, procurai refazer o fôlego para o esforço da arrancada final. Assisti um sculler que tinha uma frente de cinco barcos a 800 metros da partida, em uma corrida de três milhas, em Tyne, se fazer derrotar facilmente, simplesmente por ter querido aumentar sua vantagem para dez barcos.

Resumindo, estabelecerei três princípios concernentes à partida, ao percurso e à chegada.