



# REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fundada em Maio de 1932 — pelo General NEWTON CAVALCANTI

ORGÃO OFICIAL DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO - Urca - Telefone 26-2375  
Rio de Janeiro — Brasil

Diretor Geral — Ten. Cel. JOSE DE LIMA FIGUEIRÉDO  
Diretor — Cap. HORÁCIO CANDIDO GONÇALVES  
Redator-chefe — Cap. JAIR JORDÃO RAMOS  
Gerente — Cap. HOMERO DE ALMEIDA MAGALHÃES  
Redator-auxiliar — Cap. OTACILIO ALMEIDA  
Revisor — 1.º Ten. ZALMIR LOCIO CAVALCANTI

ANO X — SETEMBRO DE 1941 N. 48

Preço: último número, 2\$000; atrasados, 2\$500

Toda a correspondência deve ser endereçada à Revista de Educação Física, sem mencionar nome ou função.  
As assinaturas constam de 6 números, são pagas adiantadamente e começam com o número a ser editado.  
Preço sob registro: 15\$000.

## Escola de Educação Física do Exército

Quem, desde tempos bem passados, estudar o papel que tem tido o Exército Brasileiro na comunidade brasileira, verificará, de maneira nítida o seu grande serviço, de todos os dias, de grandes benefícios sociais à Nacionalidade Brasileira, tão espalhada por um vastíssimo território e cujos isolamentos até bem pouco tempo — eram bem assinalados. A princípio esse papel do Exército era de simples presença, porque onde chegasse um soldado com a nossa Bandeira o sentimento de Pátria e de amor ao Brasil brotava ou se expandia. Depois, começou a ação, isto é, teve início o papel ativo com o serviço militar obrigatório. No quartel entrava o homem quase despido de sentimentos e sem condições de poder ser útil ao país, para sair pouco depois um cidadão dispondendo de meios pessoais para prestar serviços de todo o gênero à Nacionalidade. Esse serviço de preparo de cidadãos, formando-lhes uma alma brasileira e melhorando o corpo, abrigo dessa alma, foi a princípio, bem modesto, como uma coisa que começa e que exigiam ou impunham os nossos recursos. Hoje, porém, esse grande serviço alargou-se, foi colocado em fortes bases científicas e aqui, desse Rio de Janeiro, dali onde começou a história da cidade, no sopé do Pão de Açúcar e à igual distância do morro Cara de Cão — se irradiava de curiosa oficina os melhores serviços que se poderiam prestar ao homem brasileiro, ao Brasil. Assim, quem visita, com ligeira demora a Escola de Educação Física do Exército sente bem que este nome é modesto e pouco expressivo para a sua grande e real missão, diariamente realizada. Não é o físico que a Escola prepara tão somente prestando obediência ao velho afirmado — da necessidade de um corpo sã para uma mente saudável. A Escola conjuga, beneficia e fixa tanto a higiene e o desenvolvimento do corpo, como a ampliação dos sentimentos, com a fixação dos que devem ser utilmente fixados. O Brasil ainda não foi estudado convenientemente sob o ponto de vista da geografia humana com toda a extensão de uma série de índices resultantes de estudos de cada indivíduo de per si para se alcançar, enfim, um panorama humano, uma visão de conjunto, sem a qual o estadista, como o cientista, terá que agir tateando... A Escola de Educação Física do Exército dispõe hoje de uma seção importante, médica, com um corpo clínico capaz e dedicado, que está, por assim dizer, traçando o retrato completo de cada brasileiro que estuda e do qual resultará o verdadeiro retrato do Brasil, esse mesmo retrato que costuma ser pintado ora em tons de um otimismo risonho, ora em linhas escuras que refletem, quase sempre e melhor, o estado de alma de quem as traça do que a realidade. Com gabinetes especiais, bem montados, a seção médica consegue e registra os perfis morfo-fisiológico, o metabolismo básico, a ficha psicológica, examina detalhadamente o homem, aqui este sentido, ali aquele outro, acolá aquele órgão, mais adiante este outro, assinala a normalidade ou a simetria ou faz notar assimetria, cuida aqui dos dentes, neste outro gabinete do ouvido, dos olhos, etc. etc., e para isto dispendo da aparelhagem que os adiantamentos da maquinaria científica põem à disposição do clínico, sendo de notar que alguns desses aparelhos são de invenção e fabricação nacional, como por exemplo, um que torna possível o exame da tensão arterial de quatro indivíduos simultaneamente. Os livros estrangeiros, com os resultados de todos esses dados a que acabamos de nos referir, indicam o normotipo, ou melhor, o tipo médio e que forma, dessa maneira, um normotipo real para a região. Tais índices nem sempre são aplicáveis no Brasil, de forma que o nosso tipo tem que resultar de exames nossos, feitos em indivíduos vindos de todos os recantos brasileiros ou baseando-se em fichas que procedem de toda a parte, organizadas pelas guarnições do Exército. Basta citar um detalhe — os nossos algorismos relativos ao metabolismo, por exemplo, se apresentam diversos dos que constam de observações estrangeiras. Habilitados com as indicações resultantes desses exames tratam os médicos de fazer a correção, possível, melhorando sempre o paciente. A fisioterapia, a ginástica apropriada, a educação física bem orientada, completam o benefício e o indivíduo sai do estabelecimento outro homem, mais apto para prestar serviços ao país, ao mesmo tempo que concorreu para mais um traço na útil geografia humana do Brasil. A Escola de Educação Física do Exército não é assim uma Escola de uma classe, porque é uma Escola do Brasil inteiro e serve a quantos precisam de conselhos e indicações e até mesmo prepara os planos para quantas montagens desejem as escolas de educação física, plantas para construções de estádios de todo o gênero conforme lhe é frequentemente solicitado. É uma escola que está indicando qual seja o padrão humano nacional e ao mesmo tempo preparando e fixando esse padrão. Não conheço serviço ou instituição que possa sobrepujar-lhe em benefícios na alta função social brasileira.

● ● O T O P R A Z E R E S ● ●

# A Escola Superior de Educação Física de São Paulo e sua Escola de Aplicação ao Ar Livre

"Quem vê uma criança,  
Contempla o futuro... e,  
Tal seja a criança, assim  
Será o homem, ou o porvir...  
Conforme for tratada a  
Sementeira, assim vira  
A seu tempo a messe".

COELHO NETO

Pelo Professor *Idílio Alcantara Abade*

Estamos no Brasil numa época de exaltação à educação e bem estar da criança na sua justa expressão de fator social.

Se este movimento que atingiu a concretização nas nações modernas, no Brasil também o será. Isto porque, o problema de proteção à infância não está somente a mercê das iniciativas particulares, pois numa mensagem do Presidente da República ao povo, "Mensagem do Natal", o Presidente Getúlio Vargas, mostra a necessidade urgente de ser organizada a defesa da criança brasileira.

Sendo vários os fatores relacionados com o bem estar da criança, grande tem sido a atividade que reina neste Estado, quanto às suas condições de nutrição, higiene, educação, defesa física e espiritual, graças ao

acentuado interesse que o governo paulista tem demonstrado.

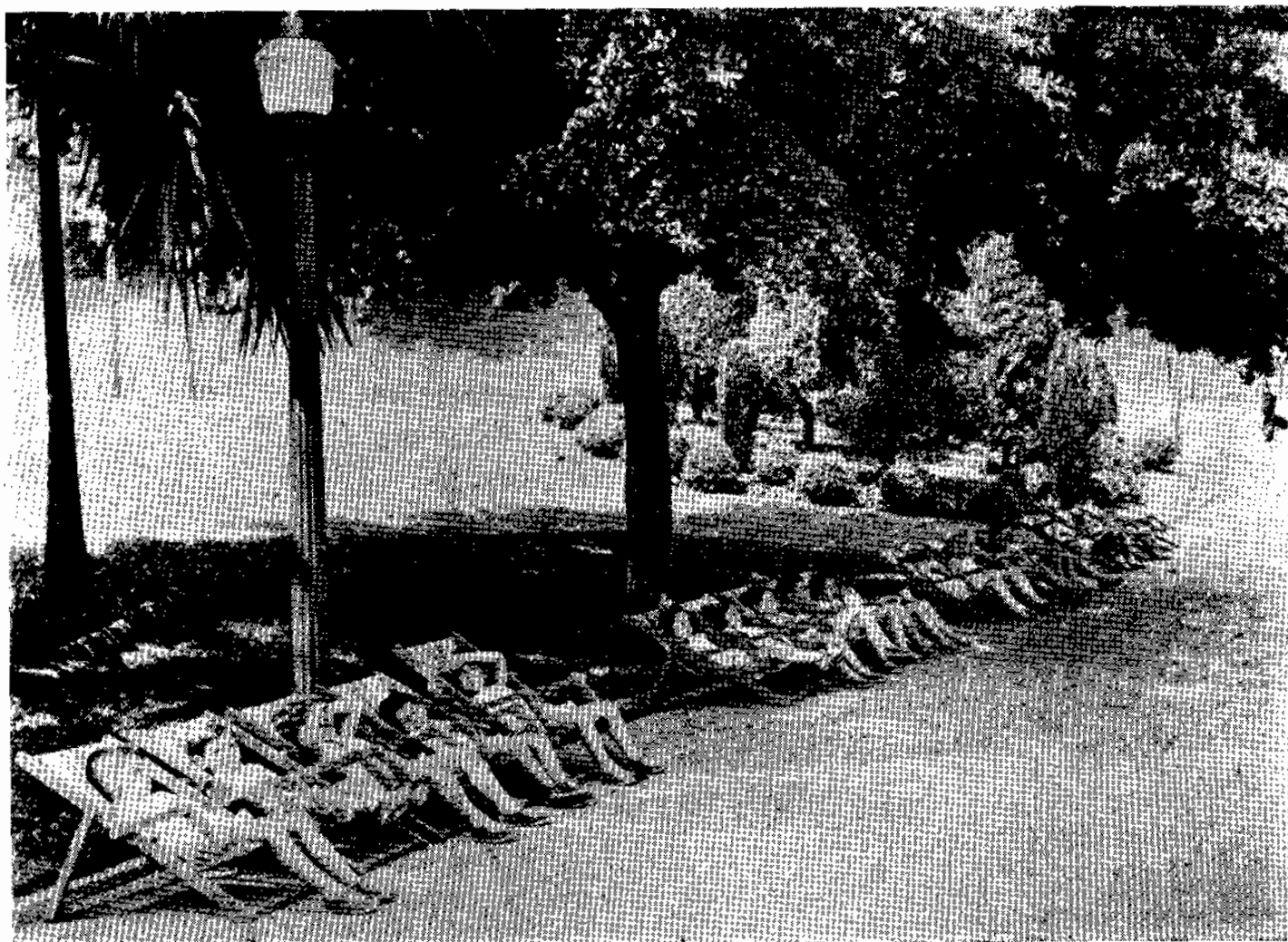
Uma dessas nobres e sábias iniciativas foi a criação da ESCOLA DE APLICAÇÃO AO AR LIVRE, junto à Escola Superior de Educação Física, com seus cursos pré-primário e primário.

Esta iniciativa de que tanto a Escola Superior de Educação Física estava necessitando, para um melhor aprendizado, veio preencher uma lacuna, que acarretava uma metodologia unilateral e incompleta.

Assim, a secção de Pedagogia da Escola Superior de Educação Física de São Paulo, com a sua Escola de Aplicação Ao Ar Livre, que se diga de passagem, a primeira creada no Brasil neste gênero, com os laboratórios de pesquisas, controle e um pe-

queno hospital para o estudo e a assistência dos traumatizados, assegura um ensino teórico e prático, numa racional preparação para o futuro fisicultor. E para que o ensino seja proficuo, é absolutamente necessário que a Escola possa proporcionar aos seus alunos elementos de trabalho e que lhe ensine como usá-los.

Não é bastante dizer-lhes que alhures, procede-se assim. A educação física racional muda quando mudam as condições de trabalho, clima e mesmo quando mudam os homens, pois o organismo humano não funciona estandardizado nos diferentes países. A Escola Superior de Educação Física de São Paulo, está apta a demonstrar não somente aos seus alunos, mas a todos os interessados e principalmente aos pais, como se assegura um desenvolvimento harmonioso





dos corpos infantis, no aperfeiçoamento estético das suas formas juvenis, fazendo-as receber a idônea educação física que visa o alto fim pedagógico e eugênico: — a sã formação psico-física da criança.

O célebre filósofo e educador suíço Rousseau, dizia: — "Cultivai a inteligência de vossos filhos, mas, antes de tudo, cultivai o seu físico, porque é ele que orienta o desenvolvimento mental. Fazer primeiro vosso filho sã e forte, para poder vê-lo depois inteligente!"

A Escola de Aplicação ao Ar Livre, é uma "sementeira" — na justa expressão do saudoso "príncipe literário" do Brasil — COELHO NETO.

#### PLANO DE ORGANIZAÇÃO DA ESCOLA DE APLICAÇÃO AO AR LIVRE — ANEXO AO DECRETO DE SUA INSTITUIÇÃO

Os cuidados que se devem ter com a criança para conservar e melhorar a sua saúde corporal, bem como facultar-lhe experiência e fornecer-lhe conhecimentos para a vida em comum, constituem um problema cuja importância cada vez maior, decorre da sua própria repercussão no conjunto social.

Um gênero de vida sã, num ambiente sadio, em que se cultive a atividade infantil espontânea, é o melhor meio para conservar na criança a sua saúde física e mental.

As escolas ao ar livre são, sem dúvida, as que dão maiores oportunidades para o desenvolvimento físico, que é a base de todas as manifestações vitais, físicas e psicológicas. A simples permanência ao ar livre à luz e ao sol, isto é, a vida no seu mais

intimo contacto com a natureza, é elemento que por si só, vem beneficiar o organismo infantil. A respiração em um meio puro é uma necessidade e uma exigência para os organismos infantis em pleno desenvolvimento e que, no mais das vezes, principalmente nos centros urbanos, são obrigadas a permanecer em lugares confinados e pouco higiênicos. Sob o ar puro e a luz, a circulação se ativa, a assimilação e a motibilidade são estimuladas e, em consequência, o apetite redobra, aparecem a vivacidade e a energia de movimento, acompanhadas da sensação de bem estar e de alegria. Só isto é suficiente para dar à criança uma atitude de confiança, fazendo-a seguir, de cabeça erguida, passos ágeis e movimentos desvolto. Se adicionarmos ainda a esses efeitos benéficos, uma educação física racional e mais atividades educativas, baseadas no interesse da criança, que venham enriquecer o conteúdo de sua experiência, teremos o ideal em educação.

As escolas ao ar livre ajudam, de maneira feliz e agradável, a resolução do problema da educação infantil, porque dão

maiores oportunidades para o desenvolvimento físico e favorecem pelo ambiente, livre dos quadros tradicionais, atividades altamente educativas.

Uma das condições mais importantes para o triunfo e utilidade de uma escola ao ar livre é que seja capaz de interessar vivamente os alunos. Ela deve produzir efeitos úteis imediatos; quando a própria criança sente o seu progresso, este êxito é estímulo poderoso que a leva a seguir sempre adiante.

As escolas ao ar livre, além de realmente agradáveis e úteis às crianças, podem servir de campo de observação e experiência aos estudantes de educação física. Os alunos da Escola Superior de Educação Física podem observar e praticar nessas escolas, todas as atividades que encaminhem a uma educação física racional.

A escola ao ar livre anexa à Escola Superior de Educação Física terá duas finalidades:

- a) Centro de alegria e atividades, onde a educação física



será a base da educação integral;

- b) — Escola de aplicação e campo de observação e experiência para os alunos da Escola Superior de Educação Física.

### INSTALAÇÃO

O Parque da avenida Água Branca, é excelente como ambiente educativo, pelo seu aspecto bonito e agradável, suficientemente espaçoso para as atividades ao ar livre, além de possuir viveiros e outros elementos úteis à ação do educador. As aulas podem ser dadas debaixo das árvores ou em lugares agradáveis às crianças; no entanto, deve haver sempre salas convenientemente aparelhadas para receber os alunos quando for necessário.

Um pequeno espaço deve ser reservado para a horta escolar.

### MATERIAL

Cadeiras leves, portáteis, para alunos e professores.

Mesa para 4 a 6 alunos cada uma.

Livros para organização de uma pequena biblioteca infantil.  
Material didático.

Utensílios diversos necessários para o lanche que pode ser fornecido pela escola.

### ORGANIZAÇÃO

Serão criadas inicialmente duas únicas classes, com 40 alunos cada uma:

a) — uma pré-primária, de crianças até 6 anos;

b) — uma classe de primeiro grau.

As classes serão mistas, para que se pratique nelas a coeducação. Ensinar desde cedo, meninas e meninos a colaborarem juntos, sem distinção de sexos, é fazê-los subir pelo caminho que conduz ao ideal da vida.

Cada aluno terá uma ficha individual com dados físicos, sociais e psicológicos, onde a professora registrará toda a vida escolar da criança, acompanhando, assim, passo a passo, o seu progresso.

### PROGRAMA

Na classe pré-primária, as atividades se destinarão ao exercício físico, acuidade sensorial, linguagem, hábitos higiênicos e senso estético.

A função da professora será apenas a de orientar e estimular o comportamento das crianças, interessando-as e fazendo-as obter, através da observação e experiência, conhecimentos compatíveis com a sua idade. Não haverá programa nem horário, apenas o aproveitamento livre das iniciativas infantis.

O plano de ação da professora tomará uma forma toda ocasional.

Os projetos terão como centro o interesse das crianças, deixando-as livres para o trabalho na carpintaria, no tanque de areia, para que possam construir, elas próprias, (com um mínimo de orientação da professora), presépios, arcas de Noé, casa da boneca, etc.

A galeria da arte estimulará as crianças nos seus desenhos, alinhavos, recortes e trabalhos de modelagem.

As histórias ouvidas da professora poderão ser motivos para a dramatização.

Deverá haver grande cuidado com o lanche, que será de 20 minutos, seguido do repouso feito em esteiras, de meia hora ou quarenta minutos.

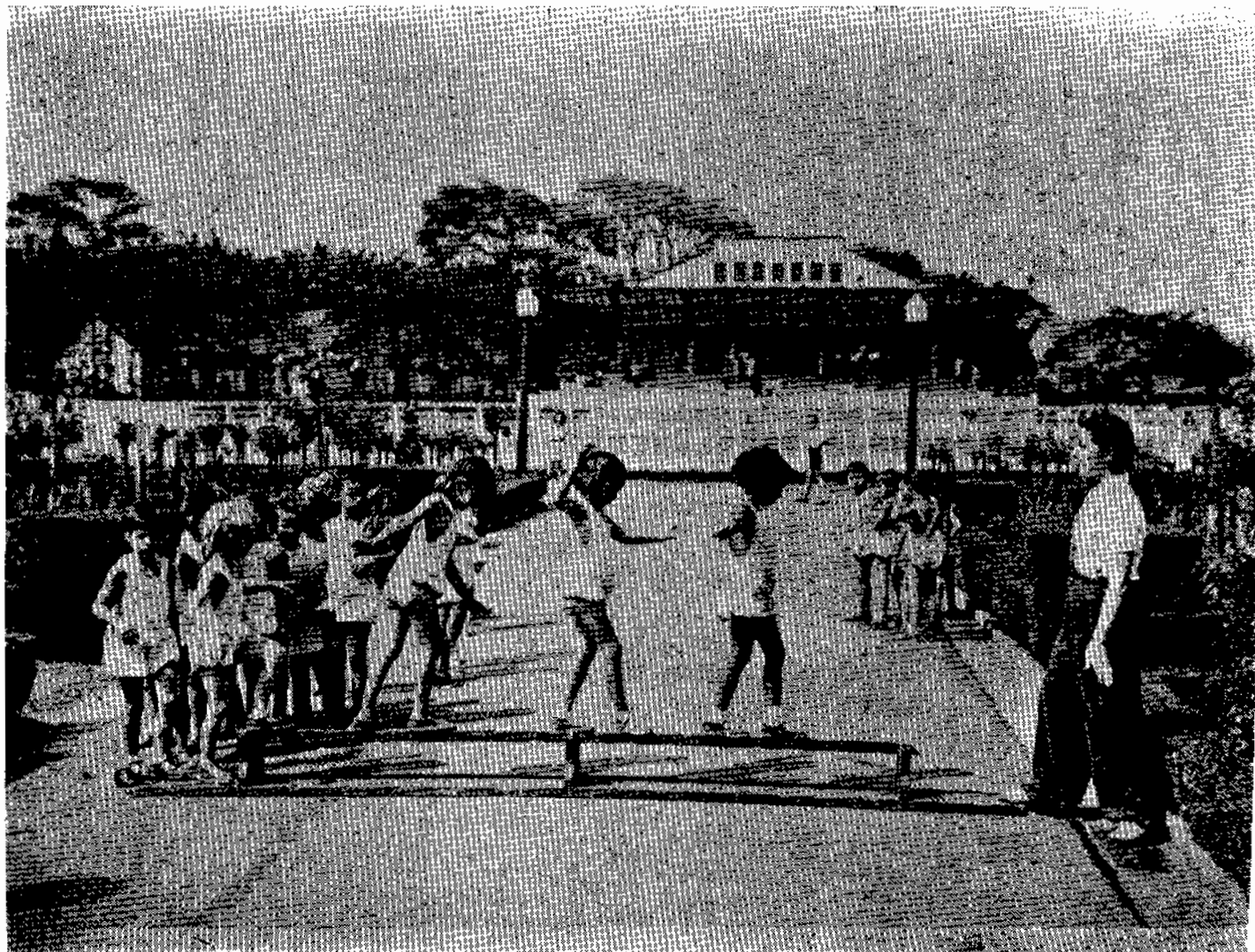
O programa a seguir no primeiro ano primário é, sem dúvida, aquele exigido pelo Departamento de Educação. Na escola primária o que importa, é o método, para que o assunto se torne interessante e a criança aprenda, sem perceber, brincando, sem estar presa a uma rotina que é contra a sua natureza.

Os projetos poderão se suceder, englobando todos os assuntos a tratar.

É evidente que a aritmética e a linguagem devem ser básicos: Toda a atividade deve dar oportunidade ao desenvolvimento da linguagem falada ou escrita. A aritmética será ensinada sem fórmulas abstratas, mas com exigência da vida diária. Não serão esquecidos os trabalhos de expressão: desenhos, pintura, modelagem, carpintaria e bordado.

Sendo uma escola ao ar livre, o contacto íntimo com a natureza, favorecerá oportunidades para observações e conhecimentos:

*da natureza:* — familiaridade com tipos locais de vida; flores; folhas; frutos, colmeias, bicho da seda, formigas; os animais domésticos; as aves; a horta; a água; a



chuva; a lua; as estrelas; o sol; o calor; a luz; os ventos.

*dos povos*: — como eles vivem e viveram, história da terra, planetas; hábitos e costumes dos povos; o sentido de Pátria; o povo brasileiro e sua história; as riquezas do Brasil, território e produção; São Paulo, sua vida e sua história.

#### HORA'RIO

A escola ao ar livre funcionará pela manhã, de 8 às 12 horas. Haverá portanto, 4 horas de atividades diárias. No Jardim da Infância, de 9 e meia às 10 e meia horas, será feito o lanche: leite, frutas, pão, seguido de um repouso em esteiras, ao ar livre.

Na classe primária, a distribuição das horas deverá ser tão flexível e elástica, que o horário servirá apenas como lembrete à professora. Como simples sugestão, apresentamos o seguinte:

50 minutos: exercícios físicos (cantos, danças e jogos);

50 minutos: leitura, redação e linguagem;

30 minutos: recreio (lanche e repouso);

50 minutos: aritmética;

60 minutos: outras matérias ou atividades.

E' evidente que este horário servirá apenas, como já dissemos, de orientação à professora; não haverá fronteiras, quanto ao tempo entre as matérias que aparecerão naturalmente, durante as atividades.

#### FINALIDADE

A escola ao ar livre anexa à Escola Superior de Educação Física, sendo como é, também uma escola pré-primária, não deve fugir às normas da escola comum; as suas atividades devem ser mais ou menos as mesmas e distribuídas de modo que os alunos possam transitar livremente, quando necessário, de uma para outra escola, devendo as crianças seguir o plano de estudos estabelecido pelo Departamento de Educação.

De modo geral, visa a escola ao ar

livre, na educação da criança, os seguintes resultados:

- 1 --- Modificações do seu estado geral. — proveito físico. Pela educação física racional: — harmonia de formas e movimentos.
- 2 — Modificações morais: — maior compreensão da vida em todas as suas formas, e por isso mesmo, mais solidariedade e co-operação. Aquisição de certos princípios morais.
- 3 — Modificações instrutivas e intelectuais: — aumento do conteúdo da experiência. Aquisição de conhecimentos indispensáveis à vida em comum.
- 4 — Educação cívica: — cada criança é um indivíduo de sua Pátria. Aquisição de senso de nacionalidade.
- 5 — Senso estético: — O amor, a beleza em todas as suas formas.

# A Escola de Educação Física do Exército vista por um estrangeiro

## Como se refere a este estabelecimento um médico militar norte americano

Os nossos patricios, apesar do elevado nível cultural do povo americano, muito poderão lucrar, entrando em contacto com novos e estranhos países. Além de ampliarem os seus conhecimentos, aperfeiçoarão os seus juízos e compreensões acerca de outros povos, coisa que os auxiliará bastante na solução dos problemas nacionais. Frequentemente, sem conhecimento de causa, as nossas revistas especializadas afirmam, por exemplo, "ser o exame de seleção para a aviação no Exército dos Estados Unidos, o mais severo do mundo". Assim, levado pelo exagero dessa afirmação, sinto-me obrigado a relatar o produto das minhas observações.

Em novembro de 1939, durante a minha estadia no Rio de Janeiro, como membro do Segundo Grupo de Bombardeio, para celebrar o 50.<sup>o</sup> aniversário da fundação da República Brasileira, tive a oportunidade de observar muitas organizações interessantes e instrutivas. Entre estas, a Escola de Educação Física do Exército, o Departamento Médico da Escola de Aviação Militar e o estabelecimento congênere da Aviação Naval.

Em geral, os brasileiros com que lidei deixaram-me boa impressão: cultos, modestos, inteligentes e concientes de seu trabalho. Eles admiram o nosso país como uma grande e progressista nação. Além disso, acham que as coisas que pertencem ao mesmo não podem ser superadas. Consequentemente, quando eu elogiava alguma de suas instituições, considerando-as superiores às nossas, eles negavam, modestamente, tal superioridade. Acusavam-me, mesmo, de estar fazendo lisonjas puramente diplomáticas. Entretanto, quando eu descrever a Escola de Educação Física do Exército, seu racional plano de treinamento físico e as pesquisas médicas que são aí feitas, todos poderão constatar, prontamente, que nela há realmente alguma coisa de valor para o nosso exército.

Na manhã de 18 de novembro, acompanhado pelo Capitão Orlando Eduardo Silva, fui fazer uma visita, sem aviso prévio, ao citado estabelecimento. O Capitão Silva fora, durante muitos anos, instrutor da mesma e estava justamente orgulhoso disso. Tinha sido, também, professor de educação física do Colégio São José, onde realizara excelentes trabalhos de investigação.

A E. E. F. E. — iniciais com que se denomina, costumadamente a Escola, — está localizada esplêndida e magnificamente ao pé de uma grande montanha de pedra, de forma arredondada, no bairro carioca da Urca. É uma parte da Fortaleza de São João, que guarda o porto do Rio de Janeiro, estando os terrenos da Escola situados numa grande superfície plana, entre o mar e a montanha. O local onde ela se encontra, é semelhante aos nossos postos militares com diretorias, hospitais, quartéis, departamentos de oficiais, etc.

Ao entrar nos terrenos da Escola vi, primeiramente, um grande campo oval, onde muitos jovens e rapazes estavam empenhados, na prática de diferentes jogos. Alguns jogavam futebol (o esporte nacional do país),

Pelo Capitão JOSEPH A. BAIRD,  
do Corpo Médico do Exército dos  
Estados Unidos.

outros voleibol e outros mais corriam em torno da pista. Todos estavam vestidos apenas com calção e sapatos, e seus dorsos bronzeados pelo sol mostravam músculos perfeitamente desenvolvidos. Denotavam, de maneira admirável, boa saúde, resistência e alegria.

Dirigimo-nos, diretamente, para o edifício principal, e lá encontramos o Secretário da Escola. Recebeu-nos cordialmente e procurou dar-me uma ligeira idéia da organização da mesma. Os instrutores e os alunos são oficiais da ativa, embora existam entre os últimos bastantes elementos civis. Todos eles são espécimes físicos magníficos. O curso dura um ano. O edifício propriamente dito da Escola é uma grande e moderna construção de concreto e vidro. Dentro dele há salas de trabalho, arquivos, vestiários e chuveiros, um grande ginásio com galeria, uma biblioteca e uma sala de armas.

Muitos troféus adornam as paredes, o mesmo acontecendo com inúmeras fotografias de várias competições atléticas, especialmente as de uma recente visita de atletas argentinos. Mostraram-me, também, o local onde eles organizavam a revista mensal da Escola: "Revista de Educação Física do Exército". Na sala de esgrima tive a grande honra de ser apresentado ao Capitão Alvaro Lucio de Areias, instrutor de esgrima e campeão brasileiro. É uma pessoa amável, modesta, que exibe, com justo orgulho, um de seus troféus, um pequeno e antigo sabre que pertencera a um campeão português do século XVII. Após o Cap. Areias, fez uma ligeira demonstração. Sendo o seu adversário bastante habil, porisso o espetáculo por mim presenciado foi agradável e cheio de lances interessantes. Finalmente, o grande e espaçoso ginásio, onde está instalada uma excelente quadra de basquetebol, é moderno e bem equipado.

Em seguida, fomos levados ao Departamento Médico. É, também, uma estrutura cubista de concreto e vidro. Recebeu-nos o Chefe do mesmo, Dr. Adolfo Pinto Araujo Correia, homem alto, de construção física avantajada, usando uma barba à maneira de Van Dyke, que lhe dá uma certa imponência. A sua pronúncia inglesa tem um forte acento germânico. O seu uniforme é idêntico ao usado no trabalho diário; feito de um pano azul-esverdeado, bastante leve, parecendo ser confortável e prático. O Dr. Araujo apresenta seus auxiliares, mais ou menos uma meia dúzia de jovens capitães e tenentes. Sou levado, então, a percorrer as diversas dependências do departamento e em cada Secção do oficial encarregado, recebo explicações e pormenores.

Visitamos, primeiramente, o Gabinete de Biometria. Devo, antes, explicar que cada estudante vem para a E. E. F. E., afim de receber um ano de treinamento

em educação física e esportes. À sua chegada, é submetido a um cuidadoso e completo exame físico. Este exame é repetido em todos os seus pormenores duas ou mais vezes durante o ano escolar, com o propósito de verificar qualquer progresso ou regresso. Concluindo o curso, os estudantes são espalhados pelas guarnições do Exército, escolas preparatórias ou colégios, afim de transmitir o que aprenderam. Levam, invariavelmente, suas fichas biométricas, cujas cópias são arquivadas na E. E. F. E. Deste arquivo, muito material valioso tem sido extraído.

Na sala de medições entro em contacto com os métodos postos em prática nas medições antropométricas: altura, peso, capacidade vital, resistência respiratória, força manual e escapular, etc. Tudo é anotado cuidadosamente, abrangendo as condições anatômicas e fisiológicas do individuo. A que mais particularmente me interessou foi uma tabela mostrando a correlação da capacidade vital com a estatura. É interessante notar que em nosso país destina-se muita atenção às medições, mas pouco esforço é devotado à correlação e à análise.

Sou levado, em seguida, ao laboratório de bioquímica. Ai, são realizados os exames da saliva, sangue, urina e outros fluidos do corpo, antes e depois dos exercícios, para determinar os efeitos do esforço e fadiga, e como esses resultados variam com o estado de saúde do individuo. O laboratório está bem equipado e ai, como aliás em todas as outras seções, as fichas organizadas são arquivadas.

No gabinete de radiologia ha bastante espaço e perfeito equipamento. Nele os alunos fazem um exame de raios-X do coração e pulmões, duas vezes por ano. Além disso, inúmeras observações colhidas antes e depois dos exercícios, permitiram chegar à mesma conclusão dos nossos cientistas, que afirmam não existir o chamado "coração do atleta". Se um coração falha com exercício, é porque já era defeituoso antes da sua realização. A relação cárdio-torácica aumenta com o treinamento físico gradual. Em virtude da rapidez da minha visita, não tive oportunidade de verificar a natureza dos filmes utilizados para o raio-X, mas antes já tivera ocasião de constatar em diversos hospitais do Rio que o problema da despesa fora resolvido com o uso de máquinas menores, do tipo Leica. Neste particular, os brasileiros estão indiscutivelmente na frente do nosso país. Quando as pequenas chapas são reveladas, a imagem aumentada é projetada numa tela, para estudos. Se há qualquer sinal de moléstia, faz-se, então, uma chapa regular de 14x17.

O seguinte departamento visitado foi a seção de treinamento ortopédico. Nela os médicos corrigem quaisquer defeitos encontrados, desde que os mesmos sejam suscetíveis de correção. No curso, os alunos recebem algumas instruções sobre os princípios da ortopedia, ensinamentos que serão de grande utilidade quando estiverem a serviço de qualquer instituição, podendo corrigir os defeitos de postura e do esqueleto. A maior parte do equipamento é novo e estranho para mim, porque, afinal de contas, sou um fraco ortopedista.

Depois, fomos diretamente, para a seção cardiovascular. No momento de nossa visita, três alunos, que vinham de correr uma distância determinada, estavam sendo examinados. Os três rapazes e um médico estavam agrupados em torno de um manômetro especial, de modo que a pressão arterial dos três pudesse ser medida simultaneamente. Neste departamento, também são feitos os seguintes testes: índice de Schneider, reflexo óculo-cardíaco, reação de nitrito de amilo, reflexos de Tholozan e Brown-Sequard e teste eletrocardiográfico. Foi interessante verificar que a sua estimativa do valor

---

do índice de Schneider, era a mesma que a nossa: é apenas um índice de estabilidade vasomotora.

Os exames dentários e oftalmológicos são iguais aos nossos. Notei, durante minha visita pelos hospitais do Rio, que a maior parte do equipamento usado era de procedência alemã. Naturalmente, fiquei curioso em conhecer a razão daquela preferência e ao desprezo do material americano. Todas as vezes que fiz a pergunta, a resposta foi a mesma: eles sempre consideraram o material americano superior, mas, infelizmente, era mais caro e, além disso, os fabricantes americanos pediam dinheiro à vista, o que já não acontecia com os alemães, que davam crédito. O Brasil é uma república relativamente nova, e por isso não ha muito dinheiro que possa ser gasto à vista. É de crer que a nossa nova politica econômica venha alterar essa injusta situação e tornar possível ao povo brasileiro o uso e beneficio de aperfeiçoadas máquinas americanas. Enquanto eles utilizam os nossos modernos equipamentos poderemos com eles, muito bem aprender algo sobre as variações anatômicas e as capacidades fisiológicas do corpo humano.

A visita à E. E. F. E., que tão proveitosa e interessante foi para mim, terminou no gabinete do Diretor da mesma com o gentil oferecimento de uma taça de café brasileiro.

Eles, usualmente, enchem metade da taça com açúcar e, então, despejam café bem forte.

Talvez, o plano brasileiro de educação física siga um modelo europeu mas, está fora de dúvida, que no seu desenvolvimento e na execução de suas idéias, ele apresenta muitas coisas que devem ser seguida por nós. Assim, nessa minha rápida visita à E. E. F. E., nada mais pude fazer senão obter uma idéia muito breve de sua magnificente obra. Seria de grande valor para o nosso Exército, enviar um oficial médico para estudar e observar os métodos em uso no citado estabelecimento, afim de observar novos ensinamentos e processos, que poderiam ajudar o nosso Corpo Médico a conservação do seu lema: "Conservar a força combativa".

Traduzido "The Military Surgeon"



# REMO



## Constituição e Armamentos das Embarcações

Pelo Cap. Antonio Pires de Casiro Filho

Todo remador que ama seu desporto deve procurar conhecer sempre alguma coisa mais, além da técnica da remada, que seja concernente ao seu ramo de atividade. Os barcos devem ser objeto de carinho por parte do remador, porque são os seus companheiros e auxiliares fieis nas lutas pelas glórias desportivas. Será, portanto, interessante para ele conhecer a constituição das embarcações, instrumentos que fazem parte integrante de sua vida desportiva.

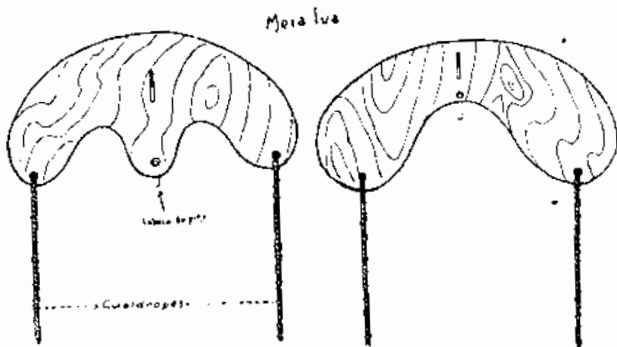
Cada barco tem, como parte fundamental, análoga a coluna vertebral dos animais, uma peça de madeira rígida, curvada nas extremidades, denominada *quilha*, que se estende longitudinalmente de ponta a ponta, pela parte inferior. Dentre as madeiras de eleição, distinguem-se a peroba, o carvalho, a teca e o "spruce", que é uma espécie de abeto.

A curva da extremidade anterior toma a denominação de *roda de proa*; e a da posterior, o nome de *roda de popa* ou *cadaste*, onde é fixado o leme. Transversalmente à quilha, são a ela adaptadas peças curvas, à maneira de costelas, denominadas *cavernas*, que podem ser feitas de genipapu, faia, sicômoro ou freixo que são madeiras que facilmente se curvam, sem perder a resistência.

As cavernas servem de ponto de apoio à *bordagem*, que é o revestimento externo do barco, feito de táboas delgadas, dispostas longitudinalmente.

Se, na disposição destas tábuas, o bordo de cada uma é superposto ao da tábua contigua, à maneira de telhas de um telhado, diz-se que o barco é "*à clinis*" ou de *função trinccado*. Esta disposição faz estrias longitudinais sobre o costado do barco.

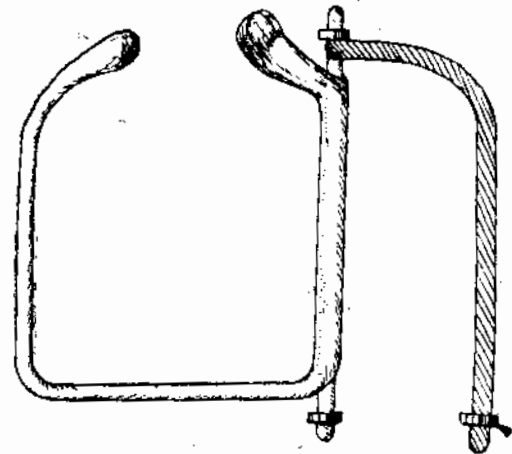
Se, porem, na disposição das tábuas, seus bordos se justapõem, dando ao revestimento uma superfície lisa, diz-se que o barco é "*à franc bord*" ou de *fundo liso*.



A rigidez é qualidade primordial de um barco, cuja quilha não se deve torcer nas curvas. Essa rigidez é assegurada pela união dos bordos, ao alto, por um conjunto de peças transversais de madeira, presas entre si, apoiando-se nos *dormentes*. Todo este sistema forma um arcabouço denominado "*chassis*".

*Dormentes* são peças de madeira forte colocadas de popa a proa, uma de cada lado, um pouco abaixo dos bordos livres do barco e a estes paralelos; são presos às cavernas e servem para suportar o "*chassis*".

Os bordos livres do barco são reforçados, cada um



Forquela propriamente dita

por uma peça longa de madeira, que vai de popa a proa, internamente, mantendo-lhe a forma curva. Nestas peças, que são chamadas *alcatrates*, se prendem as extremidades superiores das cavernas.

A saliência formada pela quilha no fundo do barco chama-se *sobre-quilha*, onde ficam presas as extremidades inferiores das cavernas.

Para evitar que os remadores pisem as táboas frágeis da bordagem, quando se locomovem dentro do barco, são colocados no fundo deste, pregados nas cavernas, pedaços de táboas mais resistentes, denominados *escoas*, à maneira de minúsculos assoalhos esparsos.

Sustentando o *chassis* pela parte de baixo e perpendicularmente à *sobre-quilha*, encontram-se pequenos suportes verticais que se chamam *pés de carneiro*.

Os bancos dos remadores são fixos em muitos barcos de passeio (canoas, balieiras, etc.); em outros tipos, são moveis.

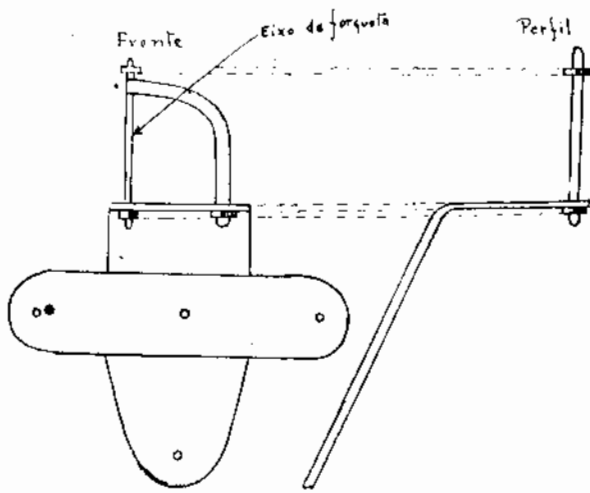
Os bancos fixos são apoiados sobre as cavernas, como o *chassis*.

Os bancos moveis apoiam-se no *chassis*; são carrinhos que rolam sobre dois trilhos paralelos, horizontais, de mais ou menos 0m,65 de comprimento. Chamam-se *bancos de corredeiras* ou simplesmente *carrinhos* (em inglês, *slides*), a invenção é americana.

O remador em banco fixo fica com as pernas estendidas e o movimento da remada é feito pelo tronco e pelos braços.

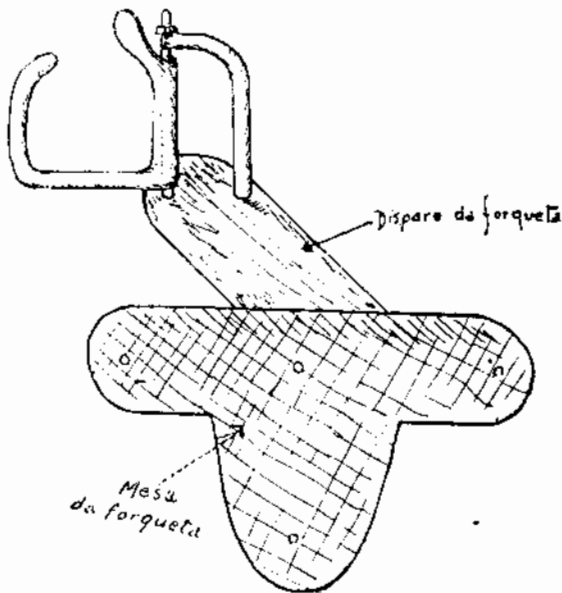


O remador em carrinho, vindo para frente, flexiona o tronco e as pernas, arrastando o carrinho na direção da popa; em consequência, suas mãos veem mais à frente, seu remo entra nágua mais à proa, enfim, sua remada se torna mais comprida. O carrinho é empregado nos *out-riggers* e *Yoles*. Os pés do remador apoiam-se em uma tábua inclinada, cuja distância do assento é regulada para cada remador, segundo o comprimento



de suas pernas. Essa tábua inclinada de apoio se chama *finca-pé*.

Nas *yoles franches* e nas canoas, os remos apoiam-se diretamente no bordo da embarcação, em um dispositivo chamado *forqueta*, constituído de duas partes: a *mesa* e a *forqueta propriamente dita*. A mesa é uma superfície plana, horizontal, terminada por uma chapa com o formato de um pé de pato, que se prende na bordagem, por três parafusos. É na mesa que se fixa verticalmente o eixo da forqueta propriamente dita, em torno da qual esta gira. O afastamento deste eixo à aresta interior da mesa (a que se junta ao bordo do barco) é o que se chama *disparo da forqueta*.



Forqueta completa.

A *forqueta propriamente dita* tem a forma de um U e é aí que vai se apoiar o *tolete* ou *garrucho* do remo.

Nas *yoles-gigs* e nos *out-riggers*, barcos muito estreitos, os remos não se apoiam diretamente nos bordos e sim nas extremidades de uma armação de ferro

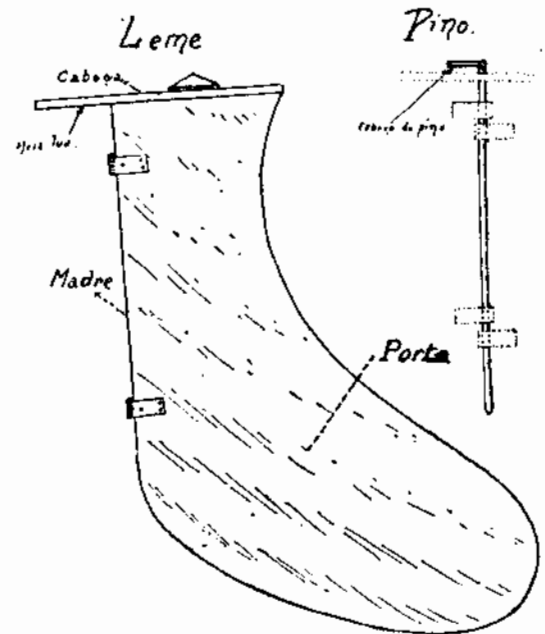
denominada *porta-tolete* ou *braçadeira*, presa à borda do barco e à *cinta* (faixa de madeira acima dos alcatrates, continuação da bordagem) — que, afastando a forqueta para fora, torna o braço de potência da alavanca mais longo.

As braçadeiras são três ou quatro hastes metálicas, frequentemente ocas, fixadas na bordagem por parafusos e reunidas na outra extremidade. Aí mantem as forquetas, de modo semelhante ao das *yoles franches*, mas com a mesa muito reduzida. Nestas forquetas, o *disparo* é medido do eixo da forqueta até a outra extremidade (bordo do barco).

As braçadeiras caracterizam os barcos finos e de velocidade.

Em inglês, os barcos com forqueta fora (*out-rigged*) se chamam *out-riggers*, e esta expressão inglesa é agora usual aqui no Brasil.

Para impedir que os barcos muito baixos se encham d'água, quando teem que enfrentar ondas, coloca-se o *castelo*, que é uma armação de madeira coberta de lona ou de tela impermeável, que se adapta à proa e à popa



do barco. Os castelos podem ser fixos (*yole-gig* e *out-rigger*) ou moveis (*canoa* e *yole franche*), podendo ainda ter o de proa uma peça de madeira em forma de V, denominada *hiloire* ou *quebra-onda*, para impedir que a onda vá morrer dentro do barco.

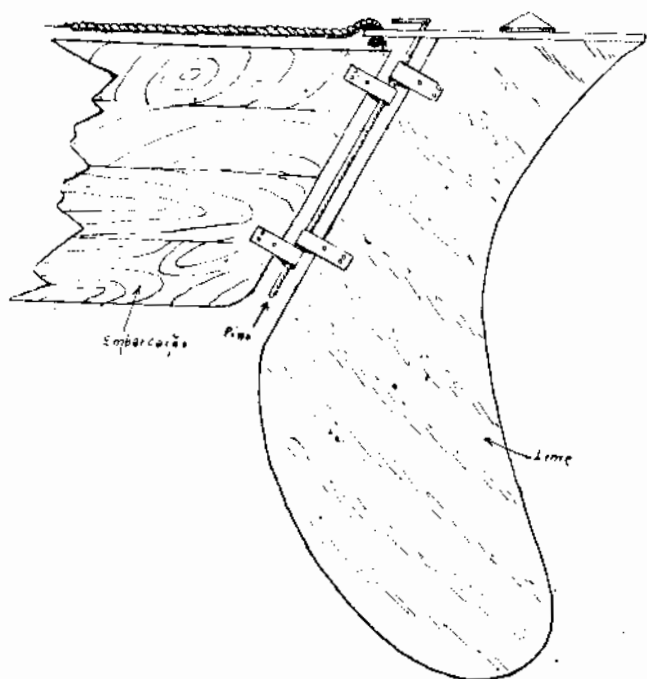
O remo é, em geral, feito de "spruce", faia ou pinho sem nós. Consta de tres partes: a *pá*, a parte mais larga, com a extremidade um pouco curva sobre uma face, para apoiar-se melhor na água; o *punho*, onde os remadores o seguram; e a *haste*, que é a parte compreendida entre a pá e o punho. Na haste, encontram-se a *espinha* e o *dorso*. O dorso é a parte lisa do lado da convexidade da pá; e a *espinha* é uma crista longitudinal que, partindo mais ou menos do meio da pá, vem pela haste até próximo ao garrucho. Na haste, aproximadamente no terço interno do seu comprimento, encontra-se o *garrucho* ou *tolete*, que é um bracelete de couro, com uma saliência anular na extremidade interna, que isola o remo da forqueta, torna mais suave o seu giro e o impede de escapar para o interior.

Os remos de corrida, afim de se tornarem mais leves, são constituídos por duas partes de madeira ca-

vadas interiormente e coladas. As dimensões são muito variáveis: todavia, é admitido que o comprimento total de um remo "de par" é de 2m,80, sendo 0m,60 de pá. O punho tem 0m,05 de diâmetro e a pá 0m,16 de largura. Os remos de ponta são mais compridos e medem 3m,60, sendo 0m,80 de pá, 0m,06 de diâmetro de punho e 0m,16 a 0m,18 de largura de pá.

Cada remador pode manejar um remo com as duas mãos, ou um remo em cada mão. No primeiro caso, diz-se que rema *em ponta* ou *em impar*; no segundo caso, diz-se, *em couple* ou *em par*. Se o barco é armado *em par*, os remadores ficam sentados exatamente sobre o eixo longitudinal, uns atrás dos outros. Se é armado *em ponta*, os bancos são colocados de um lado e de outro do eixo do barco; os que remam a bombordo, isto é.

Colocação do Leme



aqueles cujas forquetas estão colocadas à esquerda do patrão, fazem o seu carrinho colocado a boreste; e vice-versa. Desta maneira o comprimento do braço da potência da alavanca é aumentado. Na popa do barco, senta-se o patrão ou limoneiro sobre um pequeno banco com um espaldar ou guarda-patrão; ficam nas mãos do patrão os gualdroses, que são cordões com nós, com as quais se manobra o leme. Os barcos sem patrão, a dois ou a quatro remadores, podem ser governados com o pé: o primeiro ou o último dos remadores atua nos gualdroses, por meio de um pedal movel.

O leme é uma peça de madeira, geralmente formada de uma só tábuca e serve para dar governo à embarcação. Consta de três partes: porta, madre e cabeça. A porta é a parte que oferece resistência à água; a madre, a parte em que ficam as governaduras; e a cabeça, a parte em que se prende a meia-lua. Governaduras são dobradiças de ferro ou de latão que ligam o leme ao cadaste da embarcação, permitindo o movimento em torno de um eixo chamado pino. Meia-lua é uma peça de madeira com a forma indicada pelo nome, onde se fixam os gualdroses.

Os remadores se distinguem por uma nomenclatura especial ou por uma numeração por ordem, a partir da popa (ou do patrão). Estes meios de distinção, adotados no Brasil e na França, são os seguintes, para um barco a oito, armado em ponta:

- 1.º — VOGA, pelo qual se regulam todos os demais;
- 2.º — SOTA-VOGA

- 3.º — CONTRA-VOGA
- 4.º — PRIMEIRO CENTRO
- 5.º — SEGUNDO CENTRO
- 6.º — CONTRA-PROA
- 7.º — SOTA-PROA
- 8.º — PROA.

Na Inglaterra, a nomenclatura é análoga, mas a numeração é a partir da proa, em ordem inversa à descrita acima.

Estes remadores são colocados *alternadamente*, a bombordo e a boreste. Em França, o voga rema sempre a bombordo.

Cada remo é especial para cada posição, não devendo ser trocado. Para isto, é indispensável que cada um tenha inscrito, de preferência junto ao garrucho, o número de ordem correspondente ou as iniciais da posição: 1 ou V, 2 ou SV, 3 ou CV, 4 ou 1.º C, 5 ou 2.º C, 6 ou CF, 7 ou SP, 8 ou P. Além disto, os remos devem trazer o nome ou a marca distintiva do barco a que pertencem.

Nos barcos a seis, suprimem-se da nomenclatura os dois centros; nos a quatro, suprimem-se mais os dois contras; e nos a dois, suprimem-se mais os dois sotas.

Reserva-se o nome de "rowing" para o remar em ponta, e o de "sculling", para par ou couple. Os anglo-maníacos confundem "rowing" com o desporto do remo...

Estes esclarecimentos foram necessários para nos permitir descrever com brevidade, mas com certa precisão, os principais tipos de barco de emprego corrente.

# Primeiro Congresso Paulista De

## Educação Física

Para uma melhor avaliação dos trabalhos realizados pelo Primeiro Congresso Paulista de Educação Física, promovido pela Associação de Professores de Educação Física do referido Estado, vamos publicar na íntegra os resultados a que chegaram os congressistas.

A realização do referido Congresso em ótimas condições, num ambiente de trabalho e compreensão, demonstrou de maneira positiva o grande interesse que, cresce dia a dia, em torno das questões referentes aos exercícios físicos.

Os temas apresentados e discutidos, de grande importância e originalidade, versaram sobre os mais variados aspectos educacionais ligados ao problema das atividades físicas.

Para nós, da Escola de Educação Física do Exército, as conclusões finais de tão importante reunião, constituem motivo de orgulho e satisfação, pois concordam com as nossas diretrizes e aspirações.

A Comissão de Conclusões, à vista das conclusões parciais das teses apresentadas ao Primeiro Congresso Paulista de Educação Física, submeteu à votação do plenário as seguintes conclusões finais, que foram aprovadas:

### SEÇÃO I — EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO

Considerando que:

- a) — a educação física é uma necessidade nacional inadiável;
- b) — a educação física constitui um elemento para auxiliar o desenvolvimento do educando, proporcionando-lhe saúde e tornando-o mais apto para o trabalho intelectual;
- c) — a educação física deve visar o aproveitamento do educando e não o mero cumprimento de dispositivos legais;
- d) — a educação física da idade pré-escolar não tem sido suficientemente cuidada;

Conclue pela necessidade de:

#### 1.ª Parte — Conclusões de ordem geral

- 1) — ser diária a prática dos exercícios físicos, pois, só com a sua continuidade se obtém resultados apreciáveis;
- 2) — limitar o número de discípulos, afim de garantir o aproveitamento visado pela educação física;
- 3) — limitar o número de aulas ministradas pelos professores, afim de evitar-lhes a estafa intelectual e física resultante;

- 4) — sugerir a nomeação de professores especializados para os grupos escolares, afim de ser conseguida maior eficiência e melhor orientação na educação física;
- 5) — sugerir aos poderes competentes que, para efeito de remoção e promoção, seja computado o trabalho de educação física do professor da escola isolada;
- 6) — exigir estreita ligação entre o professor de educação física e os das demais disciplinas, afim de se alcançar bom resultado na correção das atitudes viciosas;
- 7) — envidar todos os esforços, no sentido de só iniciar a prática dos exercícios físicos depois de realizado o exame médico-biométrico e conseqüente grupamento homogêneo;
- 8) — utilizar-se da estatística como elemento indispensável da verificação do aproveitamento;
- 9) — adaptar-se às necessidades essenciais, os locais onde se praticam os exercícios físicos;
- 10) — ser revisto o material didático existente nos estabelecimentos oficiais de ensino do Estado, suprimindo as falhas que houver;
- 11) — ser fornecido o material médico-biométrico aos estabelecimentos oficiais de ensino do Estado, que não o possuem, e substituir o inutilizado;
- 12) — sugerir a fabricação de aparelhos antropométricos e de material didático destinado aos estabelecimentos oficiais de ensino do Estado, nas oficinas profissionais;
- 13) — sugerir a criação de inspetorias regionais com sede nas regiões escolares, para orientar e fiscalizar a educação física em todos os setores educacionais;
- 14) — sugerir a admissão de médicos especializados para realizar exames adequados nos estabelecimentos oficiais de ensino do Estado;
- 15) — indicar que a dança, quando se tratar de um complemento da educação física feminina, não pode prescindir da educação física geral;
- 16) — realçar o valor do serviço de pesquisas e experimentação junto às instituições infantis estaduais, municipais e particulares, em que haja educação física;
- 17) — sugerir que sejam aproveitadas as pesquisas e observações colhidas nos diversos institutos do país, quando da elaboração do método de educação física e dos programas especiais para cada modalidade de instituição infantil, dentro de um plano único de uniformização e racionalização do ensino;

#### 2.ª Parte — Educação Física no Ensino Secundário

- 1) — fazer ampla divulgação dos atos que regulam a educação física nos estabelecimentos de ensino, afim de melhor serem cumpridas as exigências federais;

- 2) — fazer ampla divulgação das exigências estipuladas para que os estabelecimentos de ensino obtenham a inspeção preliminar;
- 3) — sugerir que a inspeção preliminar e a permanente dos estabelecimentos de ensino, na parte referente à educação física, sejam feitas por inspetor especializado;
- 4) — haver entendimento entre o Estado e o União, no sentido desta entregar àquele, o serviço de inspeção federal da educação física dos estabelecimentos oficiais do ensino secundário do Estado;
- 5) — sugerir que se realizem reuniões anuais de inspetores de ensino secundário, com o objetivo de ajustá-los às necessidades da inspeção da educação física, enquanto não é feita por inspetores especializados;
- 6) — ser feita a revisão da "ficha de classificação" de todos os estabelecimentos sob inspeção permanente ou preliminar, pelo órgão competente do Ministério da Educação, para efeitos dos dispositivos legais referentes à educação física;
- 7) — sugerir que sejam facultativas as aulas de educação física durante as provas parciais;
- 8) — ser aberto o crédito especial para que se complete a instalação necessária à educação física nos estabelecimentos oficiais de ensino do Estado;
- 9) — ser feita dotação de verba anual para a manutenção das seções de educação física dos estabelecimentos oficiais de ensino do Estado;

### 3.ª Parte — Educação Física no Ensino Profissional

- 1) — sugerir a fixação do número de aulas semanais de educação física para cada turma, nos moldes do art. n.º 349, do Dec. n.º 5.884, de 21 de abril de 1933 (Código de Educação do Estado de S. Paulo);
- 2) — sugerir que para o reconhecimento dos cursos particulares do ensino profissional sejam exigidas condições referentes à educação física, tais como: a obrigatoriedade de locais abertos e cobertos para os exercícios físicos, e a de material didático fixo e móvel, incluindo-se ainda as instalações higiênicas;
- 3) — sugerir a criação de cargos de professores auxiliares de educação física nas escolas profissionais com mais de 300 alunos;
- 4) — haver entendimento no sentido de coordenar os serviços médicos de educação física dos Centros Ferroviários com os da Superintendência do Ensino Profissional;
- 5) — sugerir a dotação de verbas anuais, inicialmente de 339:500\$000 e nos anos seguintes de 325:000\$000, para atender às necessidades do serviço de educação física nas escolas profissionais do Estado;
- 6) — realçar o valor da realização de um campeonato esportivo anual entre todas as escolas profissionais do Estado;

### SEÇÃO II — ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

#### a) — Conclusões de ordem geral:

- 1) — sugerir que a Escola Superior de Educação Física de S. Paulo seja anexada à Universidade de S. Paulo;
  - 2) — sugerir a criação do curso de técnica esportiva na Escola Superior de Educação Física de S. Paulo;
- b) — Formação dos Professores de Educação Física:
- 1) — sugerir a introdução, no currículo dos cursos de professores das escolas de educação física, das cadeiras de:
    - a) — fisiopatologia;
    - b) — recreação;
    - c) — educação cívica e moral, esta última com o objetivo de torná-los elementos completos para a educação da Juventude Brasileira;

- 2) — sugerir a seleção psicotécnica de candidatos à matrícula nas escolas de educação física, de acordo com as aptidões exigidas pela profissão;
- 3) — realçar o valor de cursos de extensão cultural para professores diplomados, para atualização de seus conhecimentos;
- 4) — combater a concepção errônea de que há correlação entre os bons resultados atléticos e a eficiência pro-

fissional do professor de educação física, onde ela exista;

#### c) — Habilitação do Professor Primário

- 1) — incluir no currículo das escolas normais ou cursos de formação profissional, a cadeira de metodologia da educação física, independentemente da prática obrigatória dos exercícios físicos.
- 2) — sugerir que o governo estadual realize em cada série de região escolar, enquanto não houver professores primários habilitados, cursos intensivos de educação física, no período compreendido entre 15 de janeiro e 15 de fevereiro de cada ano;

### SEÇÃO III — ASSUNTOS CIENTÍFICOS

Conclui que:

- 1) — o critério ideal para o grupamento homogêneo exige a orientação constitucionalista de Viola;
- 2) — a título de provisório, na situação atual, o grupamento homogêneo seja feito jogando com os elementos: estatura, peso, capacidade vital, idade, e exame clínico;
- 3) — para o grupamento homogêneo dos escolares do sexo masculino, de 11 a 17 anos, de S. Paulo e do Distrito Federal, sejam utilizadas as tabelas já organizadas e apresentadas a este Congresso.

### SEÇÃO IV — ASSUNTOS GERAIS

- 1) — nas bibliotecas classificadas pelo sistema decimal, na parte referente à educação física e esportes, sejam adotadas a modificação e a ampliação apresentadas a este Congresso;
- 2) — se instituem prêmios a fim de estimular o aparecimento de trabalhos sobre educação física;
- 3) — há a necessidade de se orientar a propaganda da educação física, inclusive a esportiva, por meio de uma campanha que abranja diversas atividades.



# Parques Infantís de São Paulo

*Pelo Dr. Nicanor Miranda*

**A**o ser criado o Serviço Municipal de Parques Infantís, hoje uma das células do Departamento de Cultura, verificou-se logo de início a necessidade de criar-se uma concepção para a nova obra que o Município iria realizar, concepção essa que não só definisse a natureza de um novo serviço da cidade como sintetizasse também um programa de ação.

Era mister, antes de tudo, modificar a idéia existente na maioria da população — e que hoje ainda existe em boa parte, infelizmente — que Parques de Jogos são campos, com arbustos, galpões e aparelhos de recreio onde as crianças brincam. Um verdadeiro conceito se impunha. Foi quando definimos os Parques Infantís como “logradouros públicos onde, pela recreação e pelo jogo organizado, se procura educar a criança, ministrando-lhe simultaneamente toda a assistência necessária”.

Baseados nessa concepção atribuí-

mos aos Parques Infantís uma triplíce finalidade: assistir, educar e recrear, dando-lhes uma organização própria, de acordo com o nosso meio, com a nossa gente e, principalmente, com as necessidades reais da criança.

A experiência de poucos meses foi suficiente para concluir que a mais imediata precisão da criança era “ser assistida”. Porisso organizaram-se modalidades de assistência: médica, dentária e alimentar.

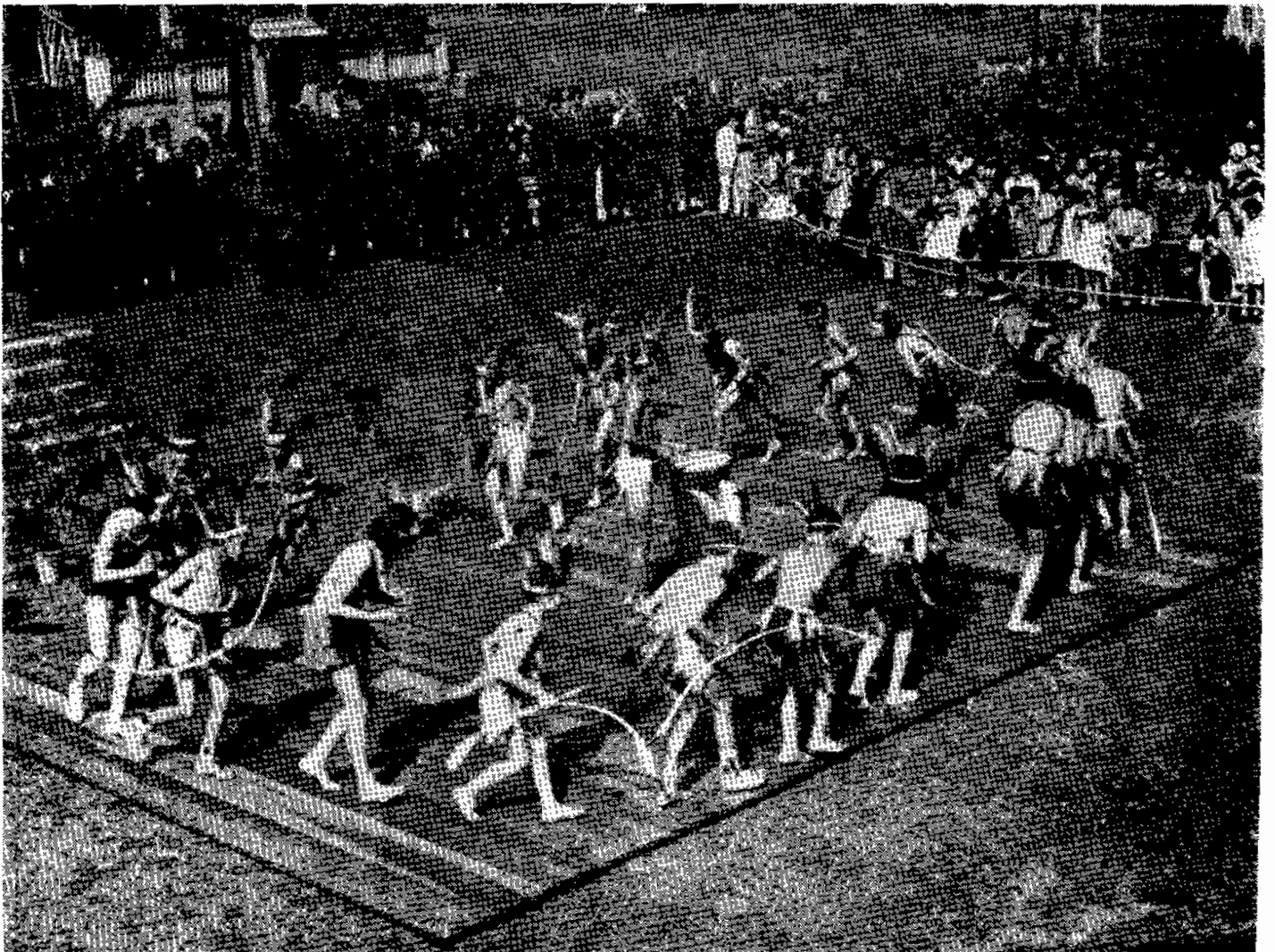
Ao lado da assistência social, a educação e a recreação. Ginástica, jogos, torneios, biblioteca, jornais, clubes, música, coral, modelagem, desenho, trabalhos manuais, excursões, festivais, etc. etc.

Mas a característica principal dos Parques Infantís, é assistência social que a Prefeitura de São Paulo proporciona às crianças dos bairros. E’ o que constitue, aliás, uma das suas mais expressivas originalidades. ...

..A assistência médica está intimamente ligada à educação de saúde: medicina preventiva ao envés de medicina corretiva. Agir no sentido de fortalecer a criança afim de que não se faça mister curvá-la mais tarde.

O serviço médico se resume, em linhas gerais, em duas formas: a inspeção prévia da criança e o exame sistemático. E’ evidente que o primeiro cuidado da superintendência do serviço deve consistir em evitar, por todo transe, que o Parque Infantil seja um foco de moléstias transmissíveis. As estatísticas mostram que as moléstias mais frequentes nos Parques Infantís são a pediculose, a gripe, a coqueluche, o tracoma, a amigdalite, a corisa aguda, a escabiose, a varicela, a parotidite epidémica, o sarampo, a conjuntividade aguada, a difteria, a sífilis, a tuberculose, a escarlatina, doenças na sua quase totalidade transmissíveis e contagiantes.

O afastamento da criança torna-se





Assim mais que necessário. Mas não basta afastá-la. E' mister socorrê-la. Fornecem-se, então, os medicamentos necessários e presta-se assistência médica domiciliar aos desvalidos.

Quando necessário, encaminha-se a criança à clinicas especializadas do

Hospital Municipal ou à serviços públicos especializados, como no caso de tuberculose, tracoma, etc. Concomitantemente esclarecem-se os pais sobre as vantagens da criança frequentar assiduamente o Parque Infantil, uma vez curada.

A criança sã é objeto de exame médico periódico para determinação do regime de vida higiênico-dietético e orientação na educação física, jogos e demais atividades do programa de recreação.

A educação de saúde é a função primordial da educadora sanitária, auxiliar imediata do médico e colaboradora eficaz da instrutora de educação física, jogos e recreação. Só a observação e orientação continua da educadora sanitária podem conduzir a criança a um estado de saúde satisfatório, inculcando-lhe ao mesmo tempo hábitos higiênicos que formarão a sua consciência sanitária.

A assistência alimentar é outro serviço de real valor que a Prefeitura de São Paulo está prestando às crianças operárias. Verificado que mais de 60% dos frequentadores dos Parques Infantis, apresentavam sintomas de desnutrição decorrentes de causas patológicas, alimentares, higiênicas ou sociais, necessário foi instituir um serviço especial, ensinando-lhes simultaneamente as regras de uma alimentação correta e mostrando-lhes as substâncias aconselháveis para o seu estado de saúde. As crianças, duas vezes por dia, recebem a merenda do Parque, composta de leite, pão, manteiga, bananada, goiabada, pecegada, queijo e banana, alimentos que visam corri-

gir as falhas de nutrição apresentadas.

A assistência dentária completa o programa social a que a Prefeitura de São Paulo se propôs. Com a colaboração do serviço odontológico do Departamento Municipal de Higiene foi possível organizar um plano de assistência dentária às crianças dos Parques Infantís, pois a maioria é desprovida de meios pecuniários para tratar dos dentes.

Todos esses trabalhos se revestem de uma característica que merece ser lembrada. Um constante contacto com as mães das crianças, esclarecendo-as, orientando-as, educando-as e tornando-as as mais sinceras e entusiastas colaboradoras da ação social dos Parques Infantís.

A finalidade que a Prefeitura de São Paulo visa é, agindo dentro de um programa de ação nacionalista, preparar cidadãos para a Pátria de amanhã, homens fortes física e moralmente, e não seres estiolantes, sem saúde, fragmentos de homens e não homens. A educação da saúde representa dentro desse plano uma preocupação contínua e primordial.

Para firmar essa orientação a superintendência do serviço teve de lu-

tar a principio contra preconceitos e idéias errôneas aventadas por pessoas que, sem um conhecimento exato das idéias modernas da educação em parques de jogos, insistiam em afirmar que a finalidade principal desses logradouros é ministrar educação física, e tão somente, esquecendo-se das modernas teorias hoje aceitas na maioria das nações civilizadas, de que a educação física envolve e subentende também assistência médica, verificação, clínicas de nutrição, educação higiênica, regimes dietéticos, serviço social e pesquisas científicas relativas do educando, sua família e suas condições mesológicas. De pouco ou nada vale o mais sério trabalho de educação física, se um cuidado especial não for dispensado à saúde individual e moral, objetivo fundamental daquela ciência.

A educação física não visa, como julgam muitos, robustecer músculos e formar atletas ou ginastas, mas dotar o indivíduo de eficiência pessoal e social, tornando-o um ser útil e valioso para a sua função na vida da comunidade.

A educação de saúde surge, pois, como uma finalidade precípua, de valor absolutamente incontestado, numa época em que a vida humana reclama

de todos uma energia verdadeiramente titânica.

E' esse aliás o trabalho cujos resultados mais tardam a mostrar-se, dada a circunstância de não ser possível a formação de uma consciência sanitária, dentro de tempo relativamente exiguo. Somente a perseverança, a constância e a dedicação daqueles aos quais cumpre tão nobre mister, podem conseguir resultados realmente satisfatórios. E' uma obra lenta, paciente, fatigante e que ameaça, a todo momento, quebrar o entusiasmo de seus agentes, os quais só uma verdadeira abnegação consegue manter atentos e dedicados em sua missão.

Afim de mostrar, o que tem sido realizado em São Paulo, o Departamento de Cultura está terminando a elaboração de um livro, — "Assistência Médica e Educação de Saúde em Parques Infantís" —, no qual procura mostrar que a ação desenvolvida pela Prefeitura de São Paulo junto à população infantil operária visa, acima de tudo, a formação do homem no quadro das harmonias biológicas ideado por Pende — harmonia das formas: beleza, harmonia das funções: saúde, harmonia dos sentimentos: bondade e harmonia da inteligência: sabedoria.

# O Teste De Donágio e a Creatinina Na Urina

Cap. Méd. Dr.

Lauro Barroso Studart

e Cap. Farm.

Otacílio Almeida

No Congresso Nacional de Medicina Desportiva realizado em Bolonha em 1935, o Professor Bubani, baseando-se em várias observações que foram depois confirmadas por Luzatti, afirmou a existência dum certo paralelismo entre o teste de Donágio e a creatinúria.

Em agosto de 1940, aproveitamos a passagem dos alunos da Escola pelo Laboratório, afim de ser efetuado como de costume o teste de Donágio, para realizarmos, também, a dosagem de creatinina na urina.

As referidas dosagens foram feitas antes e depois de uma lição de educação física "padrão" (regime de trabalho: normal; duração: 40 minutos), destinada à verificação da fadiga.

Obtidos os resultados das duas provas, passamos a estabelecer imediatamente as suas médias e limites de normalidade. Para tanto, contávamos com 520 observações do teste de Donágio em repouso, 353 e 267 após o esforço, procedidos no início e fim do 1.º período de instrução (16.ª semana), respectivamente. Da prova de creatinina, feita pela primeira vez contávamos somente com 81 observações, colhidas antes e depois da lição "padrão".

As médias e os limites de normalidade foram calculados pelos processos estatísticos conhecidos.

Por eles, chegamos às seguintes conclusões:

- 1.º — O teste de Donágio em repouso, cuja moda simples é igual a zero, tem valor secundário, servindo apenas como termo de comparação com os resultados obtidos após os exercícios.
- 2.º — A média do teste de Donágio após o esforço, no início da instrução é 5.
- 3.º — Seu âmbito de normalidade ( $\Sigma$ ) varia entre 2 e 8.
- 4.º — O valor acima de 8 revela má adaptação ao esforço, sinal de fadiga; e o abaixo de 2 (1 ou 0) boa adaptação ou ausência de fadiga.
- 5.º — A proporção que o individuo vai apresentando sinais de treinamento, o seu grau de fadiga vai diminuindo. Os dados estatísti-

cos assim o demonstram, pois a média 5 que era no início do curso, passa para 4 no fim do 1.º período de instrução.

- 6.º — O âmbito de normalidade do teste de Donágio após o esforço, correspondente ao 1.º período de instrução, varia entre 2 e 6.
- 7.º — O valor acima de 6, revela má adaptação aos exercícios físicos e o abaixo de 2 boa adaptação ao esforço.
- 8.º — A média da dosagem da creatinina na urina em repouso é de 1,4 gr. por mil.
- 9.º — Os limites de normalidade da creatinina em repouso, estão entre 0,9 e 1,9 gr. por mil.
- 10.º — Depois da lição "padrão", a média da creatinina na urina aumenta para 1,6 gr. por mil.
- 11.º — O âmbito da normalidade da creatinina na urina após o esforço, varia entre 1,0 gr. e 2,2 gr. por mil.
- 12.º — O individuo treinado elimina quantidades pequenas de creatinina na urina (abaixo de 1,0 por mil) e o destreinado quantidades grandes, ultrapassando de 2,2 grs. por mil.

Após a observação demorada de 81 provas de creatinina, efetuadas depois do esforço e que foram acompanhadas por sua vez pelos seus respectivos testes de Donágio, chegamos a conclusão, embora, com pequeno número de casos, que o Prof. Bubani estava com a razão, quando dizia que havia um certo paralelismo entre a intensidade do teste de Donágio e a creatinina.

Encontramos em nossas pesquisas inteira confirmação disso, para tanto, basta apreciarmos os valores do referido teste após o esforço, em confronto com os valores achados de creatinina.

Assim, em 81 observações, achamos 36 casos em que o valor do teste girando em torno da média 4 ou acima dela, concorda plenamente com taxas elevadas de creatinina (1,6 gr. ou acima). Percentagem de concordância: 44%.

Nas mesmas 81 observações, constatamos 28 casos de teste de Donágio abaixo da média 4, concordando com valores de creatinina abaixo da média 1,6 gr. por mil, estabelecida. Percentagem de concordância: 34%.

Total de concordância ..... 78%  
" " discordância ..... 22%

Em resumo, ha em dois terços dos casos inteira concordância entre o teste de Donágio e a prova de creatinina, isto é, quanto mais alto o resultado do teste após o esforço, maior será a eliminação de creatinina na urina e quanto mais baixo for o mesmo, menor será também a referida eliminação.

Do exposto, provisoriamente chegamos as seguintes conclusões:

- 1.ª) — O individuo perfeitamente adaptado ao trabalho físico, apresenta depois do esforço, o teste de Donágio variando entre os graus 0 e 1.
- 2.ª) — A quantidade de creatinina eliminada pela urina após o esforço é pequena, variando entre 0,5 gr. e 0,9 gr. por mil.
- 3.ª) — O individuo mal adaptado ao trabalho físico, apresenta depois do esforço, o teste de Donágio acima do grau 6.
- 4.ª) — A quantidade de creatinina eliminada pela urina após o esforço é grande, ultrapassando de 2,2 grs. por mil.

*Observação:* — A despeito da maioria das nossas observações provarem a existência de um paralelismo entre essas duas provas, constatamos também algumas discordâncias, que se acham incluídas nos 22% dos casos encontrados em nossas estatísticas.

Uma vez realizadas as deduções acima, de caráter puramente técnico, julgamos de bom alvitre realizar uma sindicância entre os instrutores de educação física, afim de verificarmos se poderíamos sair do terreno teórico para o domínio das coisas práticas. Necessitávamos para isso, que as referidas conclusões estivessem de acordo com as impressões dos instrutores sobre os seus



alunos após 4 meses de uma instrução rigorosa e metódica.

Comparando as referidas impressões com os nossos resultados, verificamos que em 90% dos casos, o teste de Donágio ou a prova da creatinina dão informações seguras do comportamento do atleta em face do esforço.

São tão concordantes os resultados, que vamos destacar algumas observações para melhor apreciação dos interessados.

*Observação n.º 1:* — Aluno 3032. Juízo do instrutor: progrediu muito, bom.

Teste de Donágio { 1.º exame: — 1  
2.º exame — 0  
Creatinina baixa: — 0,7 por mil.

*Observação n.º 2:* — Aluno 4010. Juízo do instrutor: bom.

Teste de Donágio { 1.º exame: — 8  
2.º exame — 0  
Creatinina baixa: — 0,9 gr. por mil.

*Observação n.º 3:* — Aluno 4004. Juízo do instrutor: bom.

Teste de Donágio { 1.º exame: — 3  
2.º exame — 0  
Creatinina baixa: — 0,9 gr. por mil.

*Observação n.º 4:* — Aluno 3014. Juízo do instrutor: bom, permaneceu bom.

Teste de Donágio { 1.º exame: — 1  
2.º exame — 0

Creatinina baixa: — 0,5 gr. por mil.

*Observação n.º 5:* — Aluno 3004. Juízo do instrutor: regular.

Teste de Donágio { 1.º exame: — 1  
2.º exame: — 4

Creatinina alta: — 2,7 grs. por mil.

*Observação n.º 6:* — Aluno 5004. Juízo do instrutor: más condições.

Teste de Donágio { 1.º exame: — 8  
2.º exame: — 9  
Creatinina alta: — 2,5 grs. por mil.

Este aluno em 29 de agosto, solicitou ao instrutor que o dispensasse por se sentir excessivamente fatigado. Vindo ao Departamento Médico, declarou que vinha sofrendo de insônia e de grande nervosismo, e que na educação física sentia grande cansaço muscular e bastante dificuldade na execução dos movimentos.

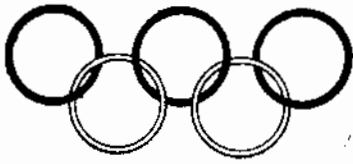
Estas seis observações são suficientes para demonstrar o valor do teste de Donágio e da prova de creatinina, como meios excelentes de verificação do estado físico do atleta em treinamento.

Quanto a superioridade de uma prova sobre a outra, não podemos no momento nos pronunciar a respeito, por contarmos ainda com poucas observações, ressaltando, no entanto, ser a dosagem da creatinina de execução mais rápida e de técnica muito mais fácil do que o teste de Donágio, embora este leve a vantagem de não exigir aparelhamento especial (fotômetro ou colorímetro).

Os debates continuam abertos. A questão aguarda pois a solução final. Qual a melhor prova de verificação do treinamento? Será o teste de Donágio? Será a prova da creatinina?

Só as observações futuras, acrescidas das provas de metabolismo basal, poderão nos trazer uma informação mais segura a respeito.

Por enquanto, contentemo-nos com as que fizemos. São insuficientes na verdade, mas representam muito para nós que as executamos e as estudamos, uma por uma, com especial carinho, movidos pelo desejo ardente de trazer para aqui um método científico de verificação do treinamento, que tendo sido realizado pela primeira vez na Itália por Donágio, Barbera, Bubani e Luzati, encontrou no Brasil, na Escola de Educação Física do Exército, o acolhimento e o entusiasmo próprio das coisas que, consagradas pela ciência, conseguem se impor pela sua utilidade e valor.



# Método Alemão

Tradução de um artigo de Ernest Loisel, diretor da Escola Normal de Educação Física de Paris, pelo Cap. Jair Jordão Ramos,

Cap. Alvaro Lúcio Areias e Prof. Santos Rocha.

(Continuação)

II -- O "camping" é o complemento da marcha. Dormir em barracas, perdeu grande parte de seu interesse, depois da organização dos Albergues da Juventude, tão espalhada na Alemanha. As excursões durante vários dias, figuram em todos os programas escolares.

III -- Os exercícios de exterior, executados durante as excursões, as marchas e os acampamentos, são os seguintes:

- 1.º -- leitura da carta e traçado de "croquis";
- 2.º -- orientação pela bússola, pela carta, pelo sol e pelas estrelas;
- 3.º -- educação sensorial dos olhos, dos ouvidos e observação das plantas e dos animais;
- 4.º -- avaliação de distâncias;
- 5.º -- marcha dissimulada ("camouflage");
- 6.º -- reconhecimento do terreno;
- 7.º -- segurança em marcha e em estacionamento;
- 8.º -- transmissão de mensagens, claras e cifradas, sinalização ótica e luminosa;
- 9.º -- grandes e pequenos jogos de campo: fuga e perseguição, ataque e defesa, surpresa;
- 10.º -- tiro de carabina de 5mm,6;
- 11.º -- primeiros socorros a feridos e doentes.

IV -- Aos exercícios de exterior, convem juntar os esportes de inverno: patinação, praticada em toda a Alemanha, até nos pátios de recreio das escolas, transformados em riques; o "ski" e o "luge", bastante apreciados no sul da Alemanha.

V -- Podem-se ainda citar vários esportes praticados pela Juventude alemã, tais a bicicleta, a motocicleta, o remo, a equitação e enfim, o vôo à vela.

Em sua obra "Mein Kampf", Hitler diz que "não deve passar um dia, sem que o jovem exercite seu corpo, pelo menos, uma hora pela manhã e outra à tarde, e isso, em todos os ramos do esporte e da ginástica".

Este programa está em vias de realização. Cinco horas de educação física por semana e duas tardes de Juventude Hitleriana, das quais, uma consagrada aos esportes de campo.

O horário de educação física na escola é o mesmo, seja o estabelecimento do primeiro ou do segundo grau, seja secundário ou técnico; varia apenas com a idade:

-- de 6 a 7 anos, não há horário fixo, a unidade "corpo e alma" domina o ensino e o psiquismo da criança;

- de 7 a 9 anos, três horas por semana,
- de 9 a 10 anos, quatro horas;
- de 10 a 18 anos, cinco horas.

Na Universidade, três horas obrigatórias, durante os três semestres de estudos.

Durante o inverno, a lição de ginástica é dada em sala e gira em torno de aparelhos; durante o verão, o ensino é ministrado no estádio e é o atletismo que o domina.

A lição de educação física escolar desenvolve-se mais ou menos de acordo com o seguinte plano:

- 1.º -- apresentação da turma formada, saudação ao "Führer" "a atitude militar na apresentação e no falar, é uma necessidade evidente da educação física", alguns exercícios de ordem e marcha com canto;
- 2.º -- escola do corpo -- 10'
- 3.º -- "medicinebol" ou "bodenturnen" -- 20'
- 4.º -- aparelhos ou atletismo -- 20'
- 5.º -- jogos ou esportes coletivos (handebol ou futebol), ou esportes de combate (boxe), ou ainda, corrida de obstáculos -- 10'.
- 6.º -- marcha com canto.

Naturalmente, este esquema presta-se a muitas variações. O fim almejado, não é sempre o mesmo. Insistir-se-á, ora sobre o esporte coletivo, ora sobre os aparelhos.

Ha lições básicas, compreendendo todas as séries, na ordem já indicada. Mas, ha também lições técnicas, consagradas a aprendizagem de um esporte ou da ginástica de aparelhos; lições de ginástica alemã, nas quais toda técnica é excluída e que são acompanhadas de música, de piano ou sanfona, dando o ritmo; finalmente, lições de ginástica compensadora, isto é, de ginástica corretiva.

Ocupando toda a lição, ou servindo de simples sessão preparatória, a escola do corpo, o "bodenturnen" e a ginástica de aparelhos tem sempre um lugar, mais ou menos importante, em todas as lições escolares ou pré-escolares, para crianças, adolescentes ou adultos. E sempre, seja o objetivo o prazer ou a correção de taras fisiológicas, o movimento é lançado e não, conduzido.

Nas sociedades e agremiações do partido, as lições são mais longas. Eis um plano, para uma lição de 100 minutos, no verão:

- 1.º -- escola do corpo, sem aparelhos -- 15';
- 2.º -- atletismo ligeiro -- 45', assim divididos: corrida em grupos (5'), salto em distância (20'), lançamento de peso (20');

- 3.º -- boxe -- 15';
- 4.º -- handebol -- 25'.

Vejamos agora uma lição em sala, para inverno:

- 1.º -- marcha e corrida em grupo -- 5';
- 2.º -- escola do corpo, sem aparelhos -- 10';
- 3.º -- exercícios a dois -- 10';
- 4.º -- ginástica de aparelhos -- 40', assim divididos: cavalos de pau (20'), exercícios de destreza na paralela (20');
- 5.º -- exercícios com o medicinebol -- 15'.  
jogos de bola -- 20'.

Durante a lição, os alunos são agrupados de maneira diferente, para os esportes e para a ginástica de aparelhos.

No primeiro caso, adota-se a equipe (mannschaft) de 6 a 8 alunos, ou de meia classe. Todas as equipes devem ser equilibradas em força, para haver emulação.

No segundo caso, é a oficina (riege), grupo de alunos da mesma força, trabalhando sempre juntos (emulação entre os alunos da mesma oficina).

O modo de ensinar difere segundo as idades dos alunos. Já foram indicados os três grandes períodos em que os alemães dividem a vida da criança e do jovem.

Até os 10 anos, escola de base, a preocupação da "performance" dissimula-se sob a aparência de jogo: jogo de bola, para o lançar; briga de galos, para desenvolver a combatividade. Mas aos 10 anos, a criança já deve poder transportar a barra fixada à altura do seu peito, trepar 3 m. em corda ou haste, correr 60 m. ou 5 minutos, fazer piruetas no chão e marchar 4 horas seguidas.

Aos 14 anos (fim da idade dos Bandos de Jovens), deve:

- 1.º -- conhecer a técnica do handebol e do futebol;
- 2.º -- realizar o tetratlo atlético: corridas de velocidade, meio fundo e fundo, saltar e lançar;
- 3.º -- realizar o tetratlo ginástico: barra fixa e paralelas, saltos no cavalo e "bodenturnen", (ponte e roda), trepar;
- 4.º -- nadar 30 metros, mergulhar de três metros de altura, em pé, nadar 100 metros vestido;
- 5.º -- efetuar um dia de marcha.

Aos 18 anos (fim da idade da Juventude Hitleriana), deve:

- 1.º -- conhecer a técnica e a tática dos esportes coletivos e do boxe;
- 2.º -- realizar o pentatlo atlético: ve-

locidade, meio fundo ou fundo, saltar, lançamento de bolas e de pesos;

3.<sup>o</sup> - realizar o pentatlo ginástico: barra fixa e paralelas, saltos no cavalo, trepar e "bodenturnen" (equilíbrios sobre as mãos, salto mortal de frente);

4.<sup>o</sup> -- nadar 45 metros, mergulhar de cabeça, de 3 a 5 metros de altura, trazer de 2 ms. de profundidade um objeto de 2,5 kg. de peso.

5.<sup>o</sup> - participar de uma excursão durante vários dias.

Estabelecem-se tabelas de "performances" para cada idade. Nos aparelhos, onde a apreciação é particularmente delicada, o regulamento fixa uma prova para cada idade. Se o aluno não a consegue realizar, executa a prova da idade imediatamente inferior e recebe uma nota menor.

Os pontos obtidos por cada aluno, em atletismo, esporte, ginástica e natação, não são totalizados. Os alemães consideram que o valor médio de um indivíduo em educação física, não tem nenhuma significação. O que importa conhecer através das várias provas, são as aptidões próprias na vida prática, e, sobretudo, na vida política da nação. Assim, o professor de educação física deve, baseado nas "performances", realizadas e na atitude geral do aluno, durante as sessões de ginástica, responder todos os anos a um duplo questionário, relativo:

1.<sup>o</sup> -- ao seu valor físico e sua resistência à fadiga.

2.<sup>o</sup> -- ao seu valor moral, audácia, combatividade, rapidez de decisão, disciplina e senso da responsabilidade.

Enfim, diversas séries de provas con-

ferem o direito de usar uma insígnia esportiva.

Existem na Alemanha, numerosos diplomas esportivos, com insígnias correspondentes. Ha o distintivo esportivo do Reich e o da Juventude, concedidos um e outro, pelo Chefe dos Esportes. A seguir vem a insígnia da Juventude Hitleriana, conferida pelo Chefe da Juventude, e, enfim, o emblema dos S.A., dado pelo Chefe das Formações de Combate. As provas variam, de acordo com o espirito da agremiação que as organiza.

A título de indicação, eis as séries de provas a serem realizadas, para a obtenção do emblema esportivo da Juventude, cada série comportando uma escolha de provas:

1.<sup>o</sup> - natação (300 ms. ou 15 minutos);

2.<sup>o</sup> - salto em altura (esportivo ou no cavalo);

3.<sup>o</sup> -- corrida (100 ms. em 13"6 ou 1.000 ms. em 3'30");

4.<sup>o</sup> -- lançamento esportivo, aparelhos ou voo à vela;

5.<sup>o</sup> - prova de resistência (natação, corrida de fundo, remo, bicicleta ou "ski");

A seguir, as provas que o candidato da Juventude Hitleriana deve realizar durante um ano:

1.<sup>o</sup> -- Educação Física: 7 provas obrigatórias: 100 ms., 3.000 ms., salto em distância, lançamento de massas, lançamento de peso, trepar, natação;

2.<sup>o</sup> -- destreza e marcha: 3 provas: lançamento de destreza, tiro de carabina, marcha de 10.15 ou 20 Km., segundo a idade, com carga;

3.<sup>o</sup> - esportes de Campo: 7 provas: estudo do terreno, estudo da carta, acuidade sensorial, avaliação de distâncias, transmissão de mensagens, "camuflagem", utilização do terreno.

— —

Terminado este estudo, propositalmente objetivo e compreensivo, resta encontrar para o método alemão, um lugar entre os sistemas conhecidos.

Reconheçamos, primeiramente, que este lugar não está reservado. Em geral, ginástica alemã, é ginástica do aparelhos, mas não se conhece nem o esporte nem o "bodenturnen", nem o movimento lançado. O esportista francês, fechado em sua especialidade, continua a ignorar o treinamento generalizado; o ginasta, nega o valor educativo do "record" e da "performance", embora o esporte e a educação física estejam bastante ligados.

Embora achemos falsa e artificial a distinção entre os métodos analíticos e sintéticos, adotemo-la no entanto, para comodidade e por ser conhecida e compreendida por todos. Apesar dos movimentos artificiais da escola do corpo, de seus exercícios ritmados e medidos, o método alemão é incontestavelmente sintético. Preconiza o movimento total. Julgamo-lo, mesmo, sem hesitação, naturalista, porque faz apelo à espontaneidade motora da criança; seus movimentos mais importantes são tirados da vida natural: — marchar, saltar, trepar, lançar. Procura o esforço verdadeiro. Vamos ainda mais longe e dizemos que, como hebertismo, a ginástica alemã é viril e moral. Pode, mesmo, vencer neste ponto, o método natural, porque, em pais totali-

tário, moralidade e virilidade, tem para todos, o mesmo sentido.

Mas, esta aproximação pára aqui. Hebert preconiza o trabalho de raiz, os alemães impõem, desde a idade de 10 anos, a preocupação da "performance". Eles não desam o trabalho: exigem de início, o máximo. A idéia do rendimento, rendimento nacional e social, os domina.

A preocupação exclusiva do rendimento, exige a regra, a técnica, que Hebert coloca em segundo plano. As qualidades que o ginasta hebertista realiza naturalmente, o jovem alemão procura obter sistematicamente. Tais a flexibilidade articular e vertebral, que decorre normalmente do trabalho natural, mas que os alemães procuram infatigavelmente, nas piruetas complicadas do "bodenturnen".

O atleta hebertista é o potro solto no pasto, para galopar à vontade. O atleta alemão é logo levado à arena, à pista, para correr, saltar, lançar, segundo a regra e o estilo mais eficiente. E, no estádio, sabiamente organizado, importa menos a sua saúde e sua forma, que sua técnica, sua tática, sua combatividade e sua atitude na equipe, sempre e sempre, o rendimento.

Rendimento na coletividade e valor combativo individual, tais são os objetivos alemães. A preocupação do "detente", não tem outro sentido. Significa sucesso a obter imediatamente, instantaneamente, brutalmente. Uma vitória que se faz esperar, não é senão meia vitória: "*maxime, otium, subite, agere*"; eis o que se procura obter sobre o soalho encerado dos ginásios e sobre a grama dos estádios.

Depois do ginásio e do estádio, é enfim o campo. Avança-se com a carta, o relógio, a bússola; aprende-se a esconder-se, a escapar ao adversário e a surpreendê-lo. Não é mais a bela natureza cara aos românticos e a Rousseau... e a Hebert: é o possível campo de batalha, que a Alemanha jamais perde de vista.

Não vamos, no entanto, muito longe. Audácia, combatividade, espírito de cooperação e de desembaraço, não são qualidades exclusivamente militares. E' por ter pensado o contrario, e para escapar à acusação de militarismo, que, em França, ha tanto tempo, se negligencia a educação do carater.

E' verdade que os alemães não separam, a educação cívica da militar. Mas, mesmo assim, digamos baixinho, e sem nos imiscuir em sua política interna, que os chefes do exército alemão não se iludem quanto ao valor militar da educação física e moral ministrada nas escolas e no partico. Neste ponto, como em outros — vimolo recentemente — o acordo não é perfeito entre o Estado Maior da "Wehrmacht" e o Partido Nazista.

Digamos, ainda, que a educação física alemã, fora de suas aplicações militares, consiste por seu valor técnico, numa escola de energia individual e mais ainda, social.

A nosso ver, os alemães conseguiram um "tour de force", reunindo o esporte e a educação física, isto é, incorporando o esporte na educação física. Reposto entre as mãos do educador, o esporte perde, ao mesmo tempo, tudo o que tem de suspeito: seu profissionalismo, claro ou embrionário, seus excessos, sua especialização. E aparece, então, tal como era aos olhos de seus creadores, uma escola de disciplina, livremente consentida, de espirito cavalheiresco e, ao mesmo tempo, de audácia e de iniciativa.

"A síntese orgânica das noções de esporte e de educação física, que é natural a nós, alemães, é quase desconhecida

em Paris" — escrevia, recentemente, em uma revista oficial, um esportista alemão.

E' nisso que difere o método alemão do conjunto dos métodos franceses, divididos em todos os pontos, mas sempre de acordo para vituperar o esporte, esse cão peludo e sarmento.

Nem tudo se pode adotar no método alemão. Nossos filhos se esgotariam rapidamente, se fossem obrigados a "records" esportivos, como finalidade da educação física. Mas sem ir até lá, seria preferível, em nossa opinião, ver a juventude dedicar-se ao futebol, sob os olhos e a arbitragem de seu professores, do que vê-la, sozinha, entregar-se a um treinamento especializado, e não compensado por um cultura física de base, ou ainda, deixá-la passar os domingos nos bancos dos estádios, para

aplaudir as proezas de 22 profissionais.

Em todo caso, se os nossos jovens leitores de jornais esportivos, e nossos intelectuais de barba grisalha começam a desconfiar da imensidade dos esforços feitos pelos alemães, raros são ainda os nossos compatriotas que sabem em que sentido são dirigidos esses esforços. Esperamos que este trabalho lhes tenha mostrado que o método alemão existe e não se parece com nenhum daqueles discutidos por nós, estando de acordo com as tradições alemãs e com a mentalidade nacional socialista.

Digamos, ainda, que os movimentos dessa ginástica estão inscritos não só nos manuais oficiais, mas ainda e sobretudo, nos músculos e órgãos das jovens gerações nazistas. E é disso, principalmente, que nos devemos convencer.



# Impressões Que Nos Orgulham

É com maior satisfação que tornamos públicos os conceitos que abaixo vão transcritos, deixados por personalidades estrangeiras ilustres, quando de suas visitas à nossa Escola.

## **DOS ADIDOS MILITARES ACREDITADOS JUNTO AO GOVERNO DO BRASIL**

La Escuela de Educación Física del Ej. Brasileño, puede figurar con justo título entre las Instituciones más importantes del país por su eficiente organización. Su finalidad, es la de formar hombres sanos física y espiritualmente, que es la preparación que impone la guerra.

Rio, 19-VII-1940

(a.) Gen. ANTOLA — Do PARAGUAI

Seguem-se as assinaturas dos adidos militares do Perú, Bolívia, França, Uruguai, Inglaterra, Argentina, Estados Unidos e Japão.

## **DO EXM.º SR. MINISTRO DAS RELAÇÕES EXTERIORES DO PARAGUAI**

He visitado la Escuela de Educación Física del Ej. Brasileño y en esta oportunidad tengo la gran satisfacción de declarar que he experimentado una verdadera y grata sorpresa, al presenciar los diversos ejercicios físicos que galonarán en el porvenir, una raza fuerte que hará que esta gran República amiga sea una de las naciones más vigorosas y sanas del Continente.

Rio, 23-VIII-1940

(a) TOMÁS SALOMONE

## **DA DELEGAÇÃO MILITAR DO URUGUAI**

He visitado la Escuela de Educación Física del Ej. Brasileño, hemos sido objeto de las mayores gentilezas y quedamos asombrados de su admirable organización y competentísima dirección, general y particular, de cada una de sus especialidades.

Rio, 6-IX-1940

(a.) Gen. PEDRO MUNAR

## **DO CHEFE DO ESTADO MAIOR DO PARAGUAI**

Me felicito haber visitado la Escuela de Educación Física del Ej. Brasileño, porque esta Institución es fecunda en enseñanzas para los Brasileños y mucho más para los extranjeros.

Es la Escuela donde comienza el patriotismo que es la base para hacer la grandeza de una Patria. Agradezco las atenciones de los camaradas brasileños de esta importantísima institución.

Rio, 6-IX-1940

(a.) Cel. ROLAN

## **DO CHEFE DA MISSÃO MILITAR AMERICANA**

A Escola de Educação Física do Exército, está não só bem instalada e equipada como também otimamente orientada. As demonstrações a que tive o prazer de assistir, permitem-me afirmar que o E. E. F. E. cumpre fielmente com o fim a que se destina. Congratulo-me, por isso, com o Exército Brasileiro.

Rio, 8-IX-1940

(a.) Cel. LEHMAN W. MILLER

## **DOS OFICIAIS ASSEMBLADOS, INSTRUTORES DE TIRO E EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO URUGUAIO**

Cúmpleme dejar constatada mi admiración, por la magnífica organización técnica y administrativa de esta Escuela modelo en su género y de la gentileza con que hemos sido recibidos por su distinguido director y su personal ayudante.

(a.) R. SERVETO RERCEA

Sub-Inspetor del Servicio de Tiro y E. Física del Ejército

## **DO SR. CEL. F. NAKAMURA, INSPETOR DA COMISSÃO DE COMPRAS DO JAPÃO**

Fiquei bastante admirado com a perfeição do estabelecimento de ensino de educação física do Exército Brasileiro.

Agradeço profundamente o acolhimento, esperando que o referido estabelecimento se desenvolva ainda mais.

Rio, 12-3-1941

(a.) F. NAKAMURA

De mi visita a la Escuela de Educación Física del Ejército, he recibido una impresión admirable. — Escuela de disciplina, de organización y de capacidad técnica, ella contribuirá a realizar la grandeza creciente de la gran Nación brasileña.

Rio, 14-VI-1941

(a.) LUIZ A. ARGANA

**DO SR. DELEGADO MILITAR DA EMBAIXADA EXTRAORDINÁRIA DE PORTUGAL**

Na minha visita de hoje à Escola de Educação Física do Exército, tive a maior comoção da minha vida ao saudar militarmente o padrão que assinala a fundação da grande capital do Brasil em 1565; e não foi menor a minha emoção ao verificar no funcionamento e demonstrações dos complexos serviços da Escola, na perfeição dos seus métodos, da sua organização e na excelência do seu comando, oficiais instrutores e monitores a altíssima função que compete a esta nobre instituição e o glorioso papel que lhe está reservado no aperfeiçoamento físico e moral duma raça que já é grande e nobre.

Como português e como soldado peço licença para sentir um grande orgulho lusiada pela nobilíssima lição de patriotismo brasileiro e de lusitanismo que vim receber hoje aqui.

Rio, 8-8-1941

(a.) CARLOS AFONSO DOS SANTOS (Carlos Salvagem)

Major de Cavalaria.

**VISITA DA EMBAIXADA ESPECIAL DOS CADETES DA ESCOLA MILITAR DO PARAGUAI**

Gratamente impresionado por el cordial y sincero recibimiento de que es objeto la misión que me honro en presidir por parte del Sr. Tte. Coronel Pratti Aguiar, Comandante del Fuerte; del Sr. Mayor Antonio Carlos Bittencourt, Director de la Escuela de Educación Física y los Señores Oficiales de plantón de constancia dejo mi mas profunda admiración por la eficiente organización de la Escuela, Centro de formación del carácter de la juventud brasileña que constituye la mas preciada joya para el futuro de la generosa y noble Nación brasileña.

Con mis saludos afectuosos y cordiales y mis mayores sentimientos de gratitud para los distinguidos camaradas brasileños.

Rio de Janeiro, 1.º de Setiembre de 1941.

(a) AGUILERA — Coronel



# HANDEBOL



## REGRAS

(Continuação)

### REGRA IX

#### MARCAÇÃO DE UM PONTO

Considera-se alcançado um ponto quando uma bola lançada conforme preceituam as regras, ultrapassar integralmente a linha da balisa, entre os postes e por debaixo da trave, quer siga pelo ar, quer rolando pelo solo.

Depois da marcação de um ponto o lançamento inicial pertence ao quadro que o sofreu.

A vitória no final do encontro pertence ao grupo que mais pontos tenha marcado. Se o número de pontos marcados por cada equipe for igual ou não houver sido marcado nenhum ponto, o jogo considera-se empatado.

#### Comentários:

A linha da balisa deve cortar o ângulo anterior do poste e o ponto só é contado quando a bola tenha ultrapassado por completo esta linha.

### REGRA X

#### IMPEDIMENTO

Um jogador do grupo atacante encontra-se em posição de impedimento sempre que penetre na área de deslocação, encontrando-se a bola fora dos respectivos limites.

O árbitro não deverá, contudo, interromper o jogo e conceder ao adversário um lançamento livre antes da bola ter sido jogada no interior da área de deslocação.

O lançamento livre em castigo de um impedimento será executado no ponto onde se encontrava o jogador em falta.

Um jogador levando a bola na mão nunca pode estar impedido.

O árbitro pode renunciar à decisão de "off-side" se o jogador não tiver influido, direta ou indiretamente, no jogo. Em caso de dúvida deve decidir "off-side".

### REGRA XI

#### O LANÇAMENTO DA LINHA LATERAL

No caso de a bola ser lançada por um jogador para fora das linhas laterais, compete a um componente do grupo adversário colocá-la novamente em jogo no ponto, e por onde ela cruzou a linha ao sair.

O lançamento é feito com ambas as mãos e por cima da cabeça.

O lançador deve ter os dois pés assentados no terreno fora do retângulo de jogo e não pode ser dificultado na sua missão pelo adversário.

O jogador encarregado do lançamento da linha lateral não pode tocar na bola segunda vez sem que ela tenha sido antes tocada por outro jogador de qualquer dos quadros competidores.

### REGRA XII

#### LANÇAMENTO DE CANTO

Do lançamento de canto e do castigo de canto pode resultar diretamente um ponto.

É concedido lançamento de canto quando um jogador do quadro atacado atira a bola por cima da própria balisa ou para trás da sua linha de balisa.

O lançamento de canto é executado do ponto de interseção da linha lateral com a linha da balisa.

É concedido castigo de canto:

a- quando um jogador do quadro atacado atira a bola para dentro da sua área, onde ela permanece sem que o arqueiro lhe toque (regra 7.<sup>a</sup>).

b) quando o arqueiro demora mais de três segundos a despachar a bola depois do apito do árbitro (regra 8.<sup>a</sup>).

c) quando o arqueiro execute defesas com o pé fora dos casos permitidos (regra 8.<sup>a</sup>).

d) quando um jogador do quadro atacado entra na sua área do arqueiro.

e) quando um jogador do grupo atacado vai buscar a bola dentro da sua área do arqueiro (regra 7.<sup>a</sup>).

f) quando não sejam observados os preceitos referentes ao lançamento de saída (regras 8.<sup>a</sup> e 13.<sup>a</sup>).

O lançamento do castigo de canto é executado do ponto de cruzamento da linha de cabeceira com a linha da área de castigo.

### REGRA XIII

#### A SAÍDA

Se o adversário lançar a bola por cima da balisa ou para trás da linha de cabeceira, o jogo recomeça por um lançamento de saída, o qual deve ser executado pelo arqueiro de dentro da sua área.

O lançamento pode ser feito de qualquer maneira, inclusive à soco, depois de lançada a bola ao ar.

No caso do arqueiro exceder os limites da sua área na execução do lançamento de saída, o árbitro punirá com castigo de canto.

### REGRA XIV

#### O LANÇAMENTO LIVRE

É concedido ao adversário um lançamento livre nos casos seguintes:

1.<sup>o</sup> — Faltas no lançamento inicial (regra 4.<sup>a</sup>).

2.<sup>o</sup> — Faltas nos lançamentos e recebimentos da bola (regras 5.<sup>a</sup>, 15.<sup>a</sup> e 16.<sup>a</sup>).

3.<sup>o</sup> — Nos seguintes casos de falta no procedimento para com o adversário (regra 6.<sup>a</sup>).

4.<sup>o</sup> — Faltas dos atacantes dentro da área do arqueiro (regra 7.<sup>a</sup>).

5.<sup>o</sup> — Nos casos de deslocação (regra 11.<sup>a</sup>).

7.<sup>o</sup> — Quando nos lançamentos iniciais, da linha lateral, lançamento livre, canto, castigo de canto e dos 13 metros, o executor toca segunda vez na bola sem que outro jogador o tenha feito. Excetuando-se o caso duma bola devolvida pelos postes ou pela trave da balisa, a qual é considerada em jogo e pode ser tocada pelo mesmo lançador.

8.<sup>o</sup> — Quando a entrada dum jogador ultrapassa a linha dos 13 metros na execução do lançamento respectivo (regra 16.<sup>a</sup>).

O lançamento livre executa-se no local onde foi cometida a falta. Nos casos de falta verificada pelos defensores em ponto a distância inferior a 4 metros do limite da área do arqueiro, o castigo só pode ser aplicado àquela distância mínima. O direito de tomar posição ao longo da linha limite da área é reservado exclusivamente aos defensores, devendo todos os jogadores atacantes conservar-se à distância mínima de 4 metros da área do ar-

queiro. O lançamento deve ser executado o mais prontamente possível. O jogador encarregado de o aplicar, deve segurar bem a bola na mão e não pode ser dificultado durante o lançamento.

Do lançamento livre pode resultar diretamente ponto.

Quando o árbitro reconheça que pelas condições em que decorre a jogada, a concessão do lançamento livre resulta prejudicial ao grupo não responsável pela falta cometida, pode deixar de o assinalar.

## REGRA XV

### LANÇAMENTO DOS TREZE METROS

Concede-se castigo dos 13 metros nos casos seguintes:

- Passagem propositada ao próprio arqueiro (regra 7.<sup>a</sup>).
- Substituição do arqueiro sem prévio aviso ao árbitro (regra 8.<sup>a</sup>).
- Procedimento desleal para com o adversário dentro da própria área de castigo (regra 6.<sup>a</sup>).
- Recolha da bola dentro da sua área pelo arqueiro (regra 8.<sup>a</sup>).
- Entrada dum jogador na sua área do arqueiro no propósito de defesa (regra 7.<sup>a</sup>).

Na execução do lançamento dos 13 metros, todos os jogadores, exceto o lançador e o arqueiro, devem encontrar-se atrás da linha de deslocação. O lançamento segue-se ao apito do árbitro e dele pode resultar diretamente um ponto.

O lançador não pode ultrapassar a linha dos 13 metros no lançamento, sob pena de ser concedida ao adversário um lançamento livre. O fato de cair ou passar da marca após o lançamento não implica castigo.

Se os atacantes avançarem antes do lançamento e houver ponto, a jogada repete-se; se os defensores avançam antes do lançamento da bola e o ponto não for marcado, também se repete o castigo.

Quando seja assinalado um lançamento de 13 metros quase ao finalizar do tempo regulamentar, o árbitro não pode dar o jogo por findo antes da sua execução.

## REGRA XVI

### LANÇAMENTO DEPOIS DO APITO DO ÁRBITRO

Os lançamentos: inicial, de canto, livres, castigos de canto e dos 13 metros, fazem-se parados e antes de decorridos três segundos sobre o sinal do árbitro.

Estes lançamentos podem ser feitos em qualquer direção, exceto o de 13 metros. Todos os lançamentos depois do apito do árbitro, serão executados sem balanço, do lugar indicado, sem correr ou saltar com a bola. É permitido correr ou saltar com a bola. É permitido ao lançador levantar um dos pés, conservar apenas um pé assente no solo, colocar um pé à frente ou atrás do outro e mudar a posição dos pés.

O lançador só poderá jogar a bola outra vez, depois dela ter sido tocada por outro jogador, mas qualquer bola devolvida pelos postes ou traves da balisa, pode ser jogada novamente pelo mesmo jogador que a lançara em último lugar.

O adversário deve estar — mesmo nos casos de lançamento do arqueiro — a seis metros da bola até a execução do lançamento, a não ser que uma regra disponha de outra maneira.

O lançamento livre não pode ser executado a menos de três metros do limite da área do arqueiro.

Nos lançamentos de canto, livres e castigos de canto, é permitido ao jogador estender o braço além dos limites do terreno para tomar balanço, desde que ambos os pés se conservem dentro do campo de jogo.

Antes da execução de qualquer lançamento, depois do sinal do árbitro, a bola deve assentar na mão do jogador.

#### Comentários:

Entende-se por "lançar parado" que a bola deve ser atirada do lugar assinalado pelo árbitro, sem corrida ou sem saltar.

Levantar um pé ou uma das pernas, colocar um pé à frente ou atrás do outro, bem como a mudança de pés sem salto, são atitudes permitidas.

Os lançamentos de saída e da linha lateral não precisam ser apitados.

O árbitro deve fiscalizar a rápida execução dos lançamentos simples, para evitar interrupções.

## REGRA XVII

### DOS ÁRBITROS

Se por qualquer circunstância, por exemplo, ataque perigoso ou queda de diversos jogadores, desastre impre-

visto, o jogo tiver que ser interrompido sem que a bola tenha passado a linha de cabeceira, as linhas laterais ou da área do arqueiro, será executado um lançamento pela mão do árbitro.

O árbitro lança a bola verticalmente e com força de encontro ao solo no ponto onde ela se encontrava quando foi o jogo interrompido.

Os jogadores devem conservar-se a, pelo menos, seis metros de distância, até a execução do dito lançamento.

O lançamento pelo árbitro não pode ser feito à distância inferior a 4 metros do limite da área do arqueiro.

Um encontro é dirigido por um árbitro, auxiliado na sua missão, pelo menos, por dois juizes de linha.

Nos encontros de campeonato devem ser nomeados dois juizes de linha e dois juizes de cabeceira, todos neutrais.

Os jogadores devem conservar-se a, pelo menos, seis o campo está em condições, marcado conforme ordena o regulamento.

Cabe-lhe dar início e fim ao encontro, tendo poderes para o interromper ou concluir antes de decorrido o tempo regulamentar.

O árbitro deve acompanhar sempre de perto as evoluções da bola, embora de forma a não causar embaraços às intervenções dos jogadores, vigiando o estrito cumprimento das regras e resolvendo pelo seu próprio critério todas as questões que se apresentem. As suas decisões são definitivas.

O árbitro tem poderes para repreender e expulsar de campo qualquer jogador que, pelo seu porte para com o adversário, mereça tal castigo.

Os juizes de linha observam principalmente os lançamentos da linha lateral, de canto e de saída, auxiliando em tudo o mais o árbitro na sua missão de vigilância do cumprimento das regras.

O árbitro, obedecendo sempre aos mais rigorosos princípios de justiça, deve impor-se ao respeito dos jogadores, pondo cobro pela sua atitude rigorosa, aos primeiros sintomas de abuso ou excitação, impedindo por uma intervenção oportuna, mais graves acontecimentos.

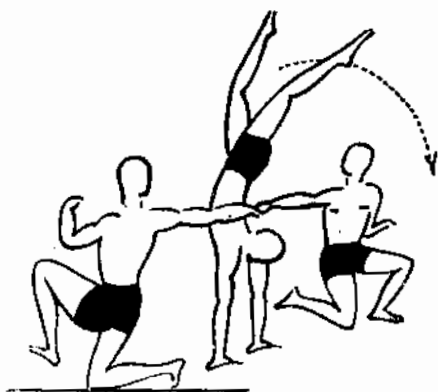
A oportunidade e a justiça são as grandes virtudes do árbitro, cuja missão no campo não é a de simples executor mecânico de leis, decoradas, mas de seu fiel intérprete em relação às circunstâncias e ao ambiente geral do encontro que dirige.



# A Flexibilidade e a Impulsão Na Moderna Ginástica Alemã

Pelo Cap. Jair Jordão Ramos

O aperfeiçoamento físico de um povo não constitui coisa nova. O exercício físico, praticado na Suécia pelo método de Ling, em menos de um século, afastou o grosso das populações suecas das tabernas e elevou de alguns centímetros a altura média de seus

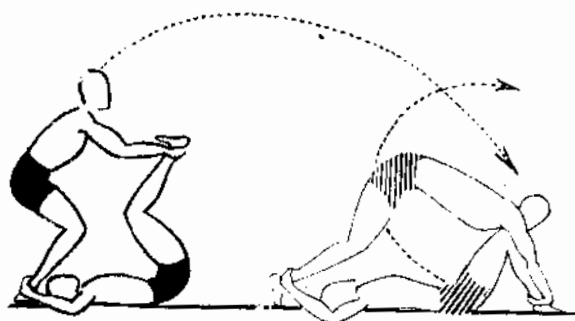


Equilíbrio sobre os braços estendidos

componentes. Os ingleses, também, já ensinaram ao mundo, como após uma ou duas gerações, indivíduos barrigudos e pesados, como eram os seus antigos mercadores, podem-se tornar destros e musculosos. Igualmente, entre nós, o hábito da vida ao ar livre e a prática das atividades físicas tem feito maravilhas, a ponto dos estrangeiros que nos conheceram em tempos idos e hoje aqui aportam, ficarem admirados diante do rápido aumento do nível de robustez da gente brasileira.

Na Alemanha, os ensinamentos que a Guerra de 1914-1918 permitiu tirar, através de duras experiências, demonstraram a necessidade de refazer o tradicional tipo popular alemão, afim de aumentar o rendimento da máquina humana nacional, para um melhor reaparelhamento de seu poderio militar, cuja potência e eficiência os acontecimentos evidenciam.

O antigo sistema alemão de educação física, abusando da ginástica de aparelhos e dos exercícios es-



Rolo

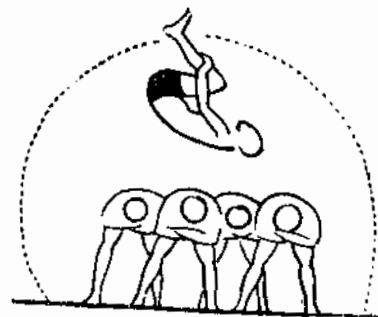
táticos, criou na massa das populações de seu país tipos de homens um tanto pesados, rígidos e lentos. A observação de fotografias e caricaturas executadas antes da citada guerra, deixa bem patente essa afirmativa.

O grande Heine, voltando à sua Pátria após alguns anos de ausência, nos descreve pitorescamente um militar que encontrou ao transpor a fronteira, definindo de maneira precisa o tipo de seus contemporâneos: "reto, como se tivesse engulido a vara com que era surrado na escola".

Pois bem, o moderno método alemão de educação física, bastante eclético e com características acen-tuadamente utilitárias e guerreiras, transformou bastante o antigo tipo racial para o tornar, além de audaz e vigoroso, longilíneo, veloz e flexível.

Assim sendo, sem entrarmos em pormenores sobre os processos utilizados nessa transformação, examinaremos neste artigo duas qualidades físicas que os alemães dão grande importância, por terem constatado delas se ressentirem. Uma — a flexibilidade, visa dar ao indivíduo uma movimentação perfeita de suas articulações e de sua coluna vertebral, tendo em vista permiti-lo uma maior liberdade de ação muscular; outra — a impulsão, diz respeito à energia explosiva, isto é, a realização rápida dos movimentos.

Diremos de passagem, que a nossa estadia na zona colonial alemã do Vale de Itajai, onde nos orga-



Salto sobre obstáculo vivo

nizações privadas, embora adulterados, imperam os processos alemães de trabalho, permitiu-nos inúmeras e interessantes observações sobre o estudo em questão.

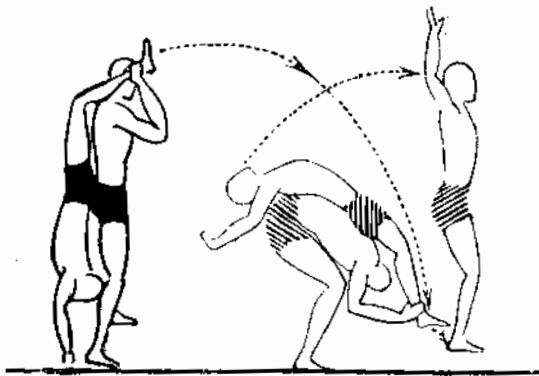
Os alemães não utilizam, como nós, exercícios artificiais ou especialmente imaginados para dar flexibilidade. Ao contrário, eles lançam mão dos gestos úteis, coordenados pelo bom senso, pela natureza e pelos hábitos sociais.

A educação física metódica, para eles, deve visar duas espécies distintas de flexibilidade — vertebral e articular.

A flexibilidade da coluna vertebral, é sem dúvida, a qualidade mais procurada pelos alemães. Ela dá aos indivíduos, bastante desembaraço de atitudes e de gestos. Graças a ela os mesmos poderão realizar nas melhores condições possíveis, inúmeros movimentos utilitários, de que terão necessidade na vida prática. Um indivíduo sem flexibilidade de sua coluna vertebral sentirá dificuldade na realização de muitos movimentos, entre outros o de deslizar o intrometer-

se por toda parte, e de atirar-se no ar e aterrar como fazem os paraquedistas.

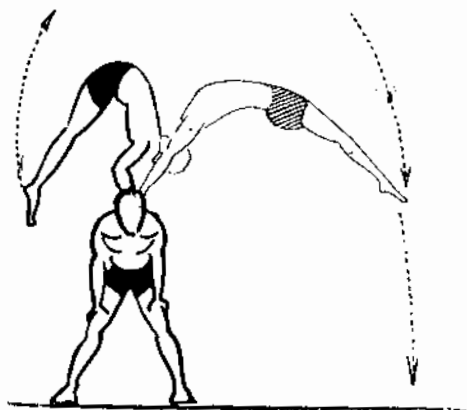
Ao contrário dos suecos, como observa Loisel, que consideram a coluna vertebral como o sustentáculo do corpo e se esforçam para mantê-la numa retidão absoluta, os alemães veem nela uma cadeia articulada, cuja elasticidade procuram desenvolver. Daí a importância que dão aos equilíbrios e cambalhotas, as piruetas, aos deslisamentos, aos saltos de peixe, aos exercícios com o medicinebol, aos exercícios de associação e oposição, aos volteios, as corridas e a natação.



Equilíbrio e bascula sobre um camarada

Os equilíbrios e as cambalhotas, principalmente, sob o nome de "bodenturnen" ou "ginástica de chão" ocupam um lugar de destaque na ginástica alemã.

Cambalhotas para a frente, para trás, só, a dois, a três e em grupo, saltos de peixe, saltos perigosos no mesmo lugar, para a frente, para trás e sobre obstáculos, equilíbrio sobre a cabeça, sobre as mãos, no solo ou sobre um camarada, salto sobre o "carneiro" com cambalhota para a frente, todos os exercícios no "cavalo" e no "carneiro", etc., constituem um conjunto de exercícios, capazes de dar ao praticante o máximo de flexibilidade de sua coluna vertebral. Ainda dentro da "ginástica de chão", uma série enorme de exercícios de equilíbrio, verdadeiros jogos, tais como o "rolo", a "bica romana" e o "combate a cavalo", atuam eficazmente no desenvolvimento da referida flexibilidade.



Equilíbrio e salto sobre um camarada

Entretanto, os exercícios de "bodenturnen" não agem somente sobre a flexibilidade da coluna vertebral, objetivo principal das mesmas, pois, por meio deles, os alemães esperam alcançar, também, um desenvolvimento eficaz dos músculos peitorais, dorsais e lombares, educar os sentidos, aumentar o sentimento de equilíbrio e de confiança em si, e pelo hábito de dar e receber uma ajuda, desenvolver os sentimentos de reciprocidade e de solidariedade.

A flexibilidade articular completa a da coluna vertebral. Ela tem por fim, obter maior liberdade de ação dos membros e do sistema muscular. Obtem-se pelos mesmos exercícios que dão flexibilidade a coluna vertebral, juntando-se a eles os exercícios de braços, dos quais o handebol é o melhor de todos.

Os aparelhos de lançar são muito numerosos na moderna ginástica alemã: pesos leves para as "jonglages", massas e granadas, bolas com punho de couro, bolas de medicinebol de diferentes pesos, bolas de ferro de 4 kg., 5 kg., e 7kg.257, a "pedra" de 15 kg., pesos com alça de 10 a 15 kg., troncos de 15 a 20 kg., etc.

Os pesos leves são destinados, principalmente, a flexionar os músculos dos ombros; os pesos pesados, além disso, devem tonificar e fortificar ao mesmo tempo as massas lombares.

Finalmente, devo dizer algo sobre a impulsão. Ela não é mais do que a "détente" dos franceses, mas, realizada de uma maneira brusca e explosiva. Aliás, entre eles, o desenvolvimento dessa qualidade tem sido tal, que a própria vida alemã parece receber os seus efeitos benéficos e, sem dúvida, as suas atuais e brilhantes ações militares trazem o signo desse aperfeiçoamento físico.

Terminando este artigo, devo chamar a atenção dos instrutores para a excelência dos exercícios estudados, principalmente para o "bodenturnen", que, talvez, dentro do ecletismo do nosso método, disponha de um lugar no conjunto dos seus processos de trabalho.

# EDUCAÇÃO FÍSICA

Do compêndio de "Igiene Militare"  
de Nicola Bruni, Ten. - Coronel  
Médico do Exército Italiano

Tradução do Major Médico Dr. SETE RAMALHO

(Continuação)

**FADIGA** — Da fadiga tem sido dadas muitas definições, nenhuma, entretanto, bem compreensível. Alguns autores, poucos na verdade, a consideram, até um certo limite, um fato fisiológico; mas a maioria consideram-na um estado anormal, pois que diminua a aptidão do organismo em produzir trabalho. E esta diferença de opinião pode depender da denominação, não se devendo por exemplo, confundir cansaço com fadiga. A primeira é a sensação de prazer que se segue ao exercício moderado, a qual é seguida imediatamente por um completo restabelecimento. Ao contrário, a fadiga é um estado de mal estar, profundamente depressivo, do qual o indivíduo se sai com dificuldade e lentamente e que pode chegar a determinar um êxito letal.

Os franceses tem três termos referíveis a tais fenômenos, isto é: "lassitude", que será o cansaço, "*fatigué*" e "*surmenage*". O verdadeiro estado patológico seria o terceiro, a *surmenage* que corresponde à nossa fadiga.

Para bem compreender-se a fadiga é necessário recordar rapidamente o mecanismo físico-químico do trabalho muscular e os fenômenos a ele conexos, isto é, na verdade, todos os fenômenos já perfeitamente elucidados.

O trabalho muscular é o produto de uma transformação de energia, como sempre acontece na natureza. Neste caso é uma energia química potencial que se transforma em energia mecânica, a custa particularmente dos hidratos de carbono, isto é, do glicogênio.

O glicogênio, contido no fígado e nos músculos, chamado a causa por intervenção do sistema nervoso, se combina com o ácido fosfórico, determinando um composto que Emden chamou laticidogênio que se deveria, de um lado, à formação do ácido láctico e, de outro, a produtos fosfóricos ainda não conhecidos. Seria o ácido láctico que viria determinar o encurtamento e assim a contração da fibra muscular.

Este primeiro tempo da atividade muscular se desenvolve em condições de anaerobiose, isto é, sem necessi-

dade de oxigênio. Ao contrário a necessidade de oxigênio se faz sentir nos períodos sucessivos da atividade muscular, ainda no da restauração do músculo, no qual o ácido láctico combinando com o oxigênio, retoma o glicogênio. O organismo não tendo reserva de oxigênio, deve reformar-se em torno, acentuando a função respiratória. E é o referido ácido láctico que, penetrando na circulação sanguínea, vai ao centro respiratório e o estimula, determinando assim uma hiperpneia de trabalho. O centro respiratório, além do ácido láctico, é estimulado também pelo anidrido carbônico proveniente da decomposição do mesmo ácido láctico.

Se o trabalho é moderado, pode-se dizer que cerca de 3/4 do ácido láctico venha reconstituir-se em glicogênio, enquanto o resto é recomposto, libertando-se anidrido carbônico e água. Desta decomposição resulta a libertação de energia, com produção de uma certa quantidade de calor, que o organismo deve eliminar. A energia que se liberta por tal processo serve depois à recomposição do ácido láctico em glicogênio. Nem sempre, por outro lado, o organismo é capaz de reconstituir e de decompor todo o ácido láctico que se forma e, então, este passa adiante, devendo intervir o rim para eliminá-lo. Se a função renal não é por sua vez suficiente para preencher este papel, acumulando-se, o ácido láctico determina uma intoxicação, que é a essência fundamental da fadiga. A quantidade máxima de ácido láctico que o organismo pode tolerar é de 120 gramas.

Mas o fenômeno não é tão simples como poderia parecer a um tão esquemático enunciado: na função muscular, além do oxigênio, interveem outros elementos muito importantes, entre os quais o ácido fosfórico. Assim, hoje alguns autores pensam que é este último e não o ácido láctico, que estimula a contração da fibra muscular. Pelo ácido fosfórico se obterá uma fase de desintegração anaeróbica e reintegração aeróbica. Não somente isto, mas paralelamente às duas ditas transformações, surti-

ria uma outra, isto é, a decomposição dos compostos amino-purinicos com formação de amoníaco. Neste caso a substância geradora, que corresponde ao glicogênio, seria um derivado da adenina. Na fase de restauração, pois, como aconteceu com o ácido láctico, haveria uma recomposição da mesma adenina, uma parte da qual se recomporia libertando produtos amoniacaes.

Já dissemos mais acima que o glicogênio necessário à função muscular provem dos mesmos músculos e do fígado, que são os reservatórios naturais. Mas se estas reservas estão em falta, o organismo pode procurar de outra forma o glicogênio pela transformação das substâncias proteicas e das gorduras. Ainda se ignoram os produtos intermediários de tais transformações.

Na fadiga ha, em geral, diminuição da quantidade da urina, chegando-se até à anúria e aumento de sua densidade até 1.030 e mais; isto em consequência do aumento da sudorese. Os cloretos se reduzem a 3 e mesmo a 2 gramas por litro. Ha, por outro lado, um aumento da uréia e do ácido úrico. Os fosfatos ficam invariáveis.

Como bem se vê, o processo químico conhecido no trabalho muscular não é coisa simples como pareciam presumir as pesquisas de Emden; trata-se de um mecanismo complexo, no qual provavelmente interveem mais de um dos fatores acima indicados. Assim, na determinação dos fenômenos tóxicos, não deve estar só o ácido láctico a agir, mas devem provavelmente participar outros compostos, sejam fosfóricos, sejam purinicos.

Além dos fatores musculares, deve-se na fadiga ainda ter em conta os nervosos, pois que os impulsos provem dos centros e são por estes controlados. De fato, a distração, a alegria e a música, tornam menor perceptível o sentimento da fadiga. E' por isso que no tempo dos gregos a música acompanhava e alegrava os exercícios e a marcha.

De qualquer maneira, sob o ponto de vista higiênico, basta assentarmos que a fadiga é um estado tóxico de

organismo, devido a um excesso de trabalho muscular; que se trata de uma intoxicação, confirma o fato de que, injetando em um animal normal sangue de um animal fatigado, o primeiro apresenta todos os fenômenos da fadiga.

Weinhardt crê ter identificado nos animais fatigados uma toxina específica que ele chamou de Chenotoxina, da qual porem ainda não está confirmada a existência.

Na patogênese da fadiga intervirão, porem, indubitavelmente, ainda fatores constitucionais. Ha indivíduos nos quais os menores esforços determinam uma profunda fadiga; outros, ao contrário, suportam muito bem esforços consideráveis. São causas predisponentes a intoxicação, as alterações renais, nervosas e das glândulas endócrinas.

No que concerne aos aspectos clínicos sob os quais se apresenta a fadiga, segundo a intensidade do esforço, essa pode assumir um caráter agudíssimo, agudo ou crônico, com várias gradações intermediárias. A forma agudíssima é caracterizada pelo aparecimento de fenômenos mórbidos imponentes, especialmente circulatórios e respiratórios, isto é, agonia precordial, cianose, assistolia, senão pela morte rápida por síncope, quando os venenos da fadiga atacarem os centros nervosos.

E' clássico na história dos exércitos o soldado de Maratona, morto de fadiga depois de ter percorrido 42 quilômetros e 300 metros para levar a Atenas a notícia da vitória de Milcíades sobre os persas (190 A. C.).

Mas esta forma agudíssima é rara no exército: — poder-se-ia verificar em seguida a marchas forçadas, quando o treinamento não fosse suficiente mas, com os modernos meios

de transporte, estas marchas se tornaram verdadeiramente excepcionais, ainda mesmo em tempo de guerra e, em paz, representaria um erro imperdoável se não fossem precedidas de um período de preparação. Entretanto, na tropa não está excluída a possibilidade de se verificar a forma crônica da fadiga, que é consequência de um trabalho que ultrapassa a capacidade individual e é prolongada por certo tempo, sem ser acompanhada de um repouso adequado, suficiente à restauração das forças físicas. Da fadiga crônica existem várias formas (muscular, neuropsíquica, dos órgãos dos sentidos, etc.). A nós interessa particularmente a muscular, que é caracterizada por emagrecimento, palidez da pele, cefaléias, palpitações cardíacas, dispnéia fácil, e por uma sensação profunda e persistente de doença. Um sinal importante é a reação térmica febril.

Esse estado que representa já, por si só, um fato patológico, está em relação, com a constituição individual, pois, com um mesmo trabalho, que para alguns é meio de robustecimento, para outros ao contrário, todas de menor resistência orgânica, torna-se exorbitante, quando não representa um excesso. Ora o excesso de trabalho, alem de trazer diretamente graves danos ao organismo, especialmente no período do crescimento, pode ser danoso ainda indiretamente, porque, baixando o poder de imunização, predispõe ao ataque de doenças infecciosas, entre as quais especialmente a febre tifóide e a infecção purulenta.

A influência da fadiga sobre o aparecimento de moléstias infecciosas está demonstrada experimentalmente. De fato, se se inocula em ratos fatigados culturas de bacilos do car-

búnculo e contemporaneamente a mesma em outros não fatigados, os primeiros morrem e os outros não.

O médico militar deve saber reconhecer bem os sintomas da fadiga e deve também conhecê-la os instrumentos que, por sua vez, tem o dever de assinalar ao médico aqueles militares que se apresentam estropeados, abatidos, aqueles que nas fileiras são muitas vezes acusados de poltrões. Ora, é bem verdade que em todos os exércitos ha relutantes ao serviço, porem a grande massa é boa, remissiva, pronta a suportar em silêncio um trabalho que ultrapassa as próprias forças. Assim é necessário não se deixar enganar com as aparências.

Hoje as exigências bélicas não pedem ao soldado um trabalho muscular excessivo, enquanto que a preparação militar tende sempre a limitar mais o esforço do elemento homem para substituí-lo pelo do elemento máquina, seja nos meios de ofensiva como nos de defensiva. O soldado não é uma unidade amorfa de uma coletividade fazendo massa, como era antigamente; tende sempre mais a transformar-se em um especialista. Porisso o treinamento pode ser mantido no justo limite, isto é, de acordo com a robustez média da coletividade militar, recordando que esta última é constituída por elementos os mais dispares, pela origem étnica, pelas condições sociais e pelos hábitos profissionais.

Se bem que se não possa pretender que a instrução seja graduada de individuo para individuo, com o fim de separar-se os mais robustos dos mais débeis, regulando o exercicio em consequência desta diferenciação, de modo a conduzir a todos ao mesmo grau de preparação, mas em um limite de tempo diverso.

Nos últimos tempos tem se pensado

na possibilidade de uma profilaxia da fadiga, no sentido de prevenir ou ao menos retardar o fenômeno. VIALE ha alguns anos pôs em evidência a ação benéfica do cloreto de sódio sobre o fenômeno da fadiga, reconhecida pela experiência de Ranke, o qual demonstrou como era possível restabelecer um músculo em sua eficiência mediante lavagem com solução salina.

Aplicando tal conceito às tropas se quis verificar se era possível diminuir os efeitos dos esforços físicos com a administração de cloreto de sódio.

Experiências foram feitas neste sentido na Rússia, primeiramente nos mineiros, depois nos soldados. Entre nós, Cassinis e Adelardi submetteram à experiência 9 militares, fazendo em seguida prova de 1.200 a 6.400 metros de corrida e marcha de 15 a 17 quilômetros administrando, cerca de 1/4 de hora antes do início dos exercícios físicos, quantidades variadas de cloreto de sódio.

Das supraditas experiências verificou-se que tal administração tinha por efeito uma atenuação dos fenômenos de cansaço e uma menor per-

da de peso corpóreo. Por outro lado a sudoração é menos abundante e a eliminação de urina diminuída, sem nenhuma variação na acidez total nem do Ph. VALE, por sua vez, encontrou uma mais abundante diurese, que julgou devida, seja à ação diurética do cloreto de sódio, seja à diminuição da sudoração. O aumento da diurese teria um efeito benéfico ainda sob o ponto de vista da eliminação das substâncias tóxicas devidas à fadiga.

A quantidade de cloreto de sódio a

administrar-se seria somente de duas grammas, diluída em 100 a 200 grammas de água, de modo a se obter uma solução quase isotônica.

A única objeção que se poderia fazer, em face da ação do sal, seria que, diminuindo a sudoração, não fosse favorecido o acúmulo de calor no organismo, que nas marchas de tropas teria como consequência uma maior facilidade em sujeitá-las à insolação e aos golpes de calor, o que seria devido à falta da ação termo reguladora da sudorese.



# Educação Física em Portugal

Agindo de acordo com as diretrizes traçadas pelo Presidente do Conselho Dr. Oliveira Salazar: — “Temos de reagir pela verdade da vida que é o trabalho... e de dar aos portugueses, pela disciplina da cultura física, o segredo de fazer duradoura a sua mocidade em benefício de Portugal”, surgiu em agosto do ano próximo passado o Boletim do Instituto Nacional de Educação Física, publicação oficial do referido Instituto e órgão incentivador e coordenador das atividades físicas em Portugal.

E' sobretudo elogiavel a iniciativa que teve o Instituto Nacional de Educação Física creando o Boletim, que representa um esforço altamente significativo em prol do revigoreamento da mocidade portuguesa.

Para nós, da E. E. F. E., que vivemos pugnando pela elevação do nivel de robustez da nossa gente, não poderia passar despercebida esta iniciativa do

povo irmão, que através dos séculos numa Europa convulsionada, vem demonstrando com galhardia a resistência de sua fibra e a fortaleza da nossa raça comum. Aliás, a História de Portugal, escrita com sangue e energia, reafirma em oito séculos de combate de toda a ordem, de desbravamento do solo nacional, de descobertas marítimas, de colonizações, de atividade comercial e industrial, de evangelização, em suma de dispêndio de energia, o alto valor da raça portuguesa.

Fazendo um estudo do papel dos exercícios físicos na formação de Nacionalidade e na vida do Império Português, é digno de registro as considerações do Boletim sobre as atividades físicas, condicionadas às novas exigências da civilização: — “Baseado em atividades específicas que tem condicionado a história natural do homem e mergulhando as suas raízes culturais nas épocas que forjaram a civilização atual, esse movimento ca-

racterizou-se por estar animado de um novo espírito, o chamado espírito científico e por dar lugar a uma nova disciplina escolar que é de alta significação pedagógica.

Enquanto a mocidade, entregue a si própria, satisfaz quase medularmente, por vezes explosivamente, as suas necessidades de movimento, de ar e sol, os estudiosos tem erguido pacientemente uma nova ciência pedagógica e técnicas aperfeiçoadas, cujas fontes de observação e motivos de estudo tem como objeto formal — o homem — e cujos fins são dos mais altos que é possível conceber: contribuir para a sua valorização individual e social e para o progresso e defesa das nações.”

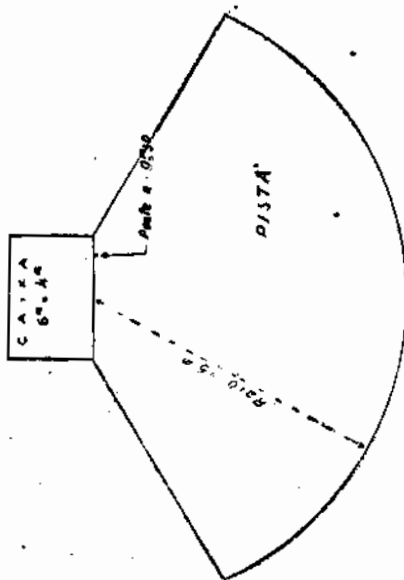
Terminando, enviamos ao novel Instituto as nossas felicitações pelo esforço em tão util empreendimento e mais ainda, que ele seja inteligentemente compreendido por todos os portugueses, para o bom desenvolvimento das atividades físicas, cientificamente orientadas, benefício de Portugal e grandeza da Raça.

# DEEM ESTÁDIOS

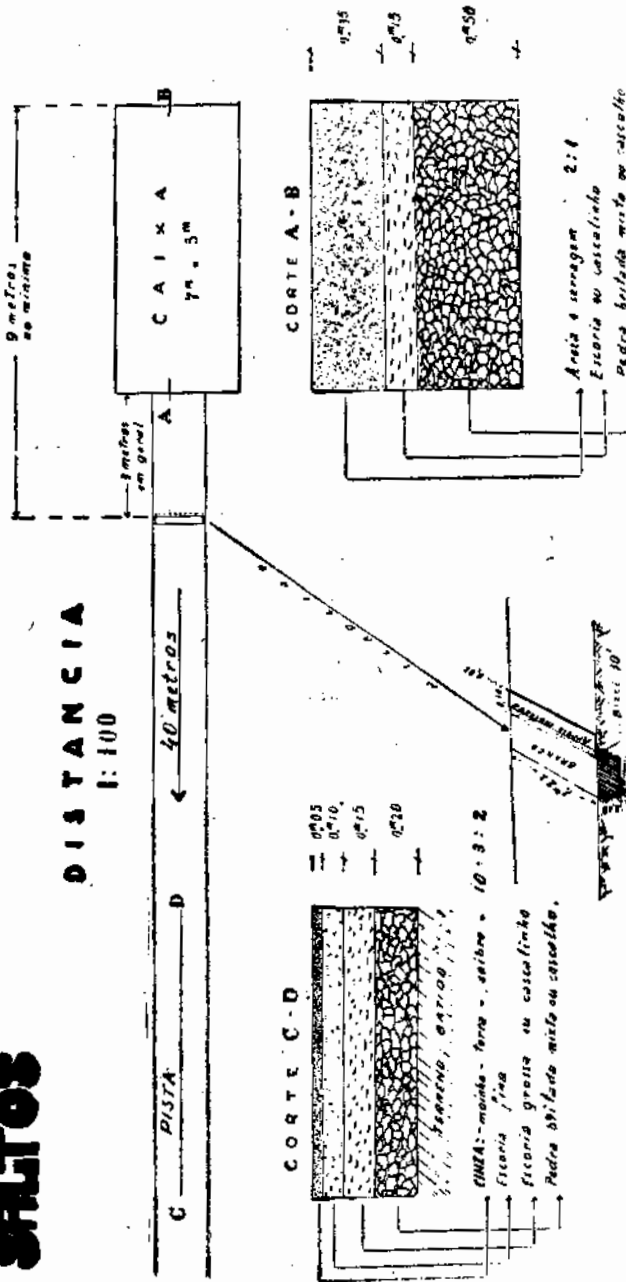
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO  
 DEPARTAMENTO TÉCNICO  
**SALTOS**

14  
 Maio de 1940  
 A. B. Gonçalves  
 CHEFE D.T.

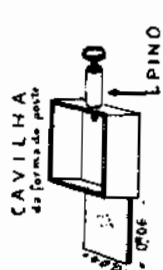
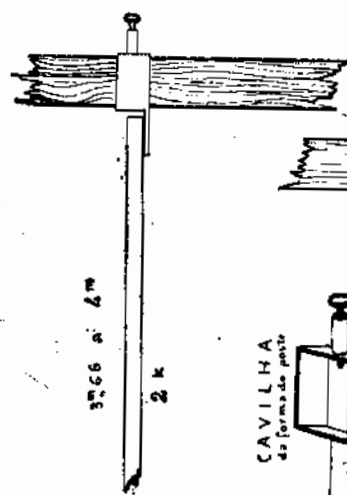
**ALTURA**  
 1: 200



**DISTANCIA**  
 1: 100



**VARA**  
 1: 100



**Observações -**

- A caixa de salto em distância com a largura de 4m e o picadinho de 2m pode servir para o salto com vara e ainda para o salto em altura, construído-se o respectivo pátio num dos lados maiores. -  
 - A drenagem acima é feita para terreno impermeável; em terreno permeável basta colocar a areia sobre pedregulhos com uma camada de escória grossa e a caixa sobre uma camada de 10 a 15 centímetros de escória fina. -

20 Set. 1939  
 A. B. Gonçalves

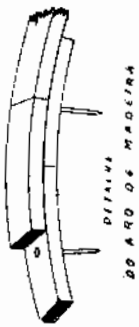
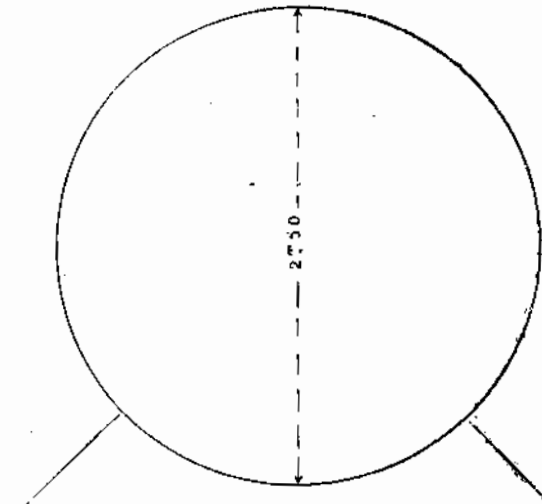
# A O B R A S I L

## ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

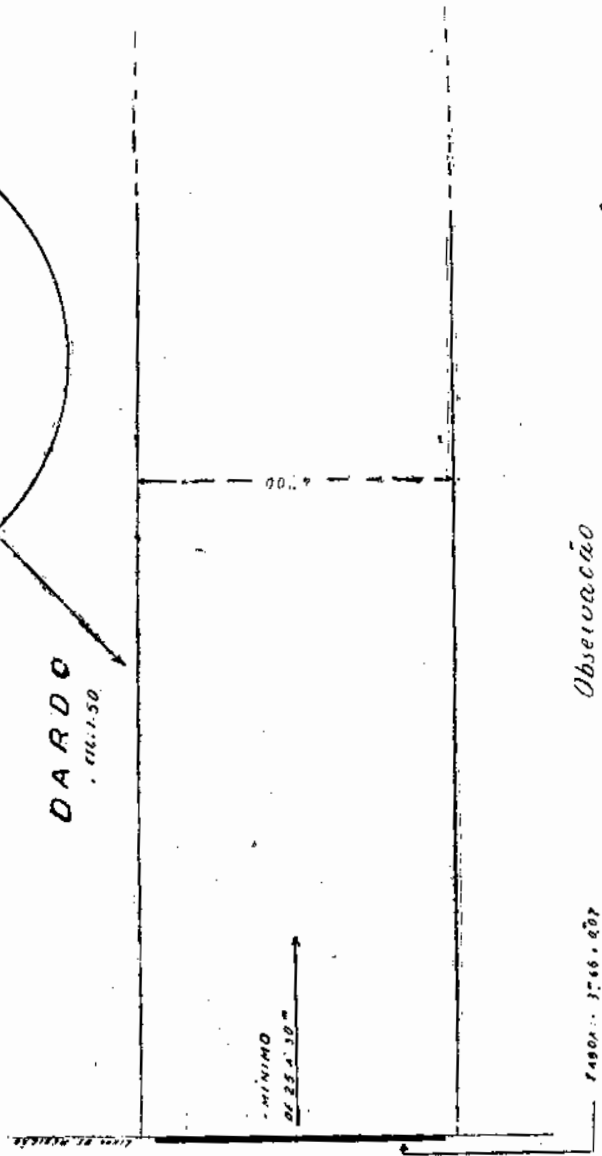
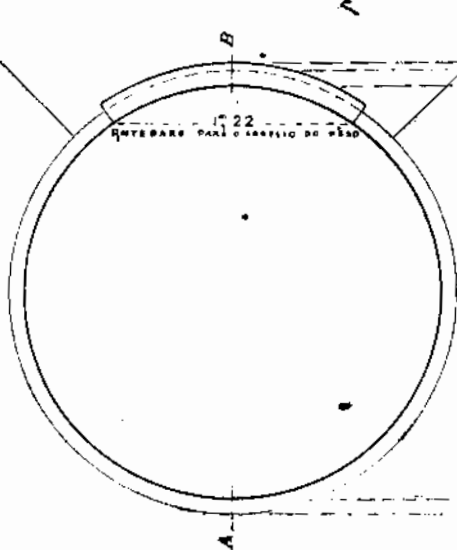
### ARREMESSOS

Nº 13  
 Agosto de 1940  
 do 1º Batalhão  
 do 1º Regimento  
 CHEFE D.T.



PÊSO

MARTELO  
 ESC. 1:20



CÓRTEA - B

CINZA: amido - terra - sílica - 20:3:2  
 Escoria fina  
 Escoria grossa ou cascalho  
 Água até ficar muito coagulada

ANTEPARO FIXO  
 ANTEPARO MOVEL

ARDO DE MADEIRA  
 51 x 76%

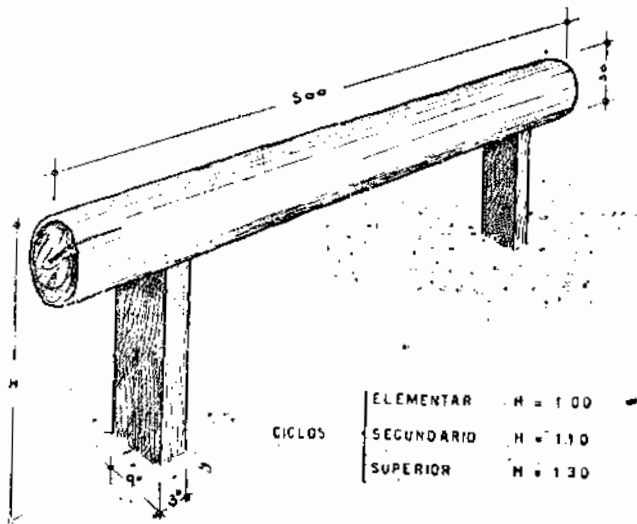
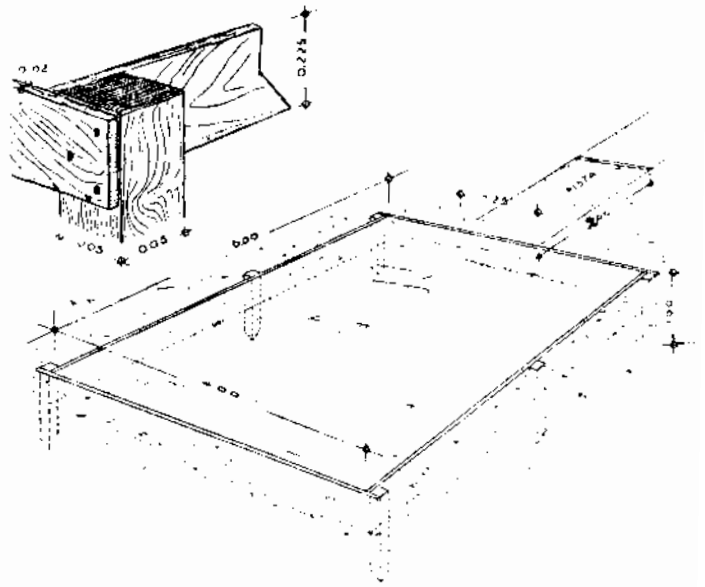
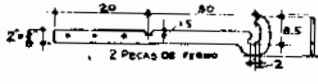
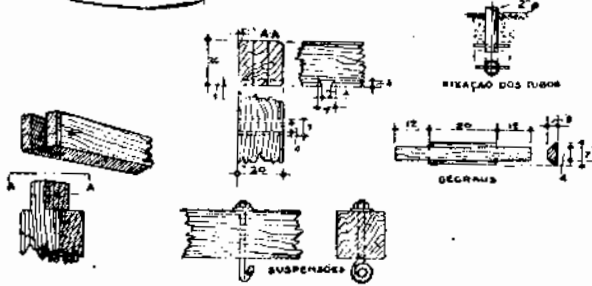
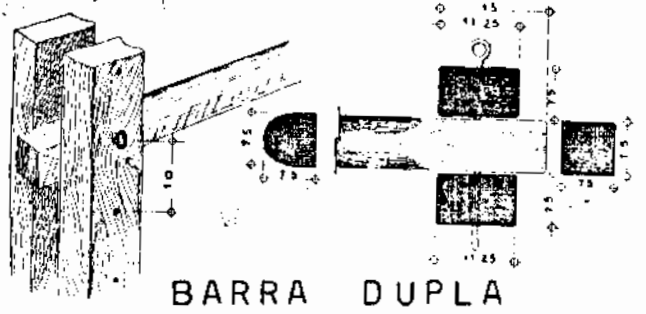
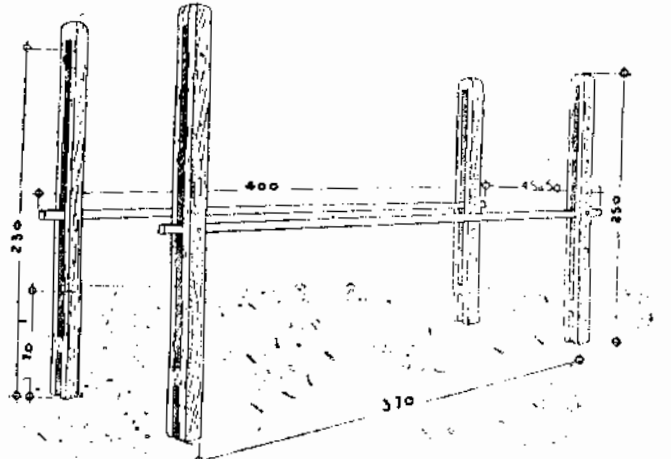
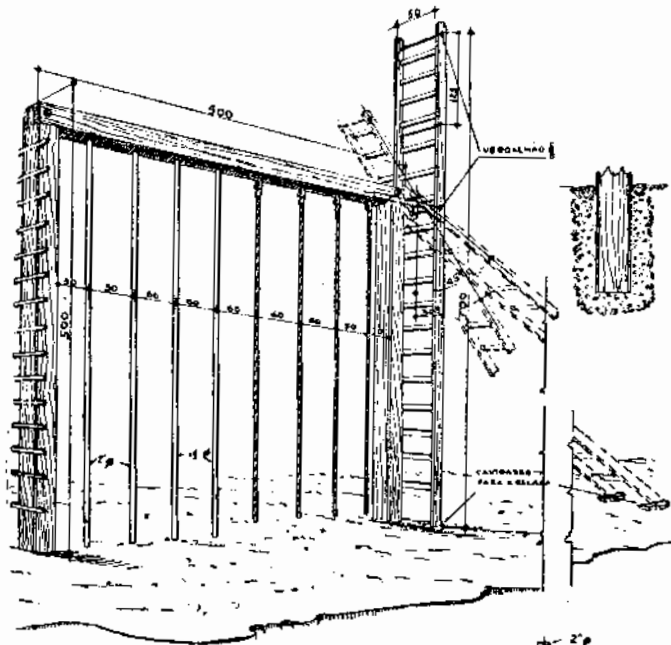
ARDO DE METAL  
 76 x 6%

Observação

- Mesma diagramação, para o ensino de arremesso do disco, a partir do dardo - A diagramação acima é feita para fins de referência, não sendo obrigatória a adoção de uma mesma

2º G. Lemos de Sá

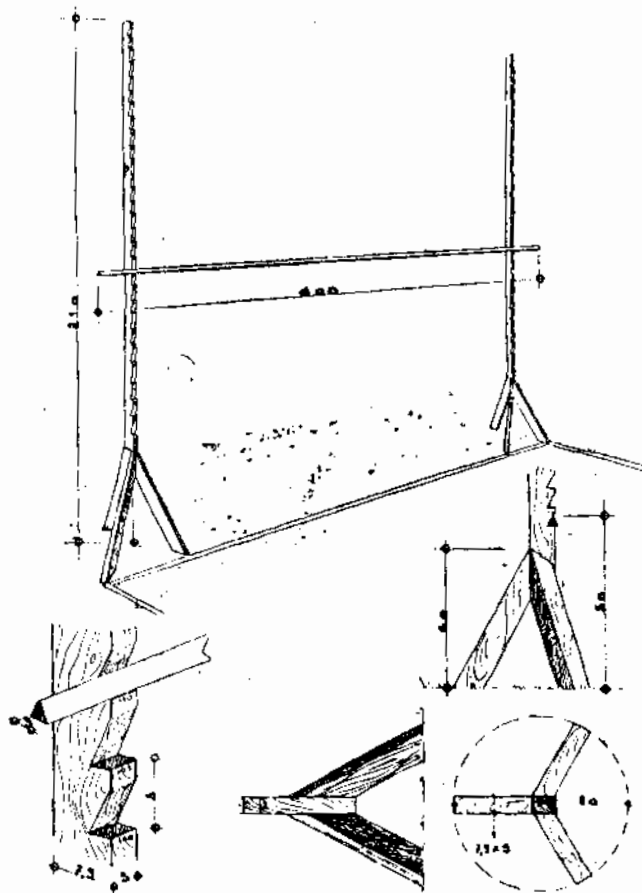
# APARELHAMENTO PARA EDUCAÇÃO FÍSICA



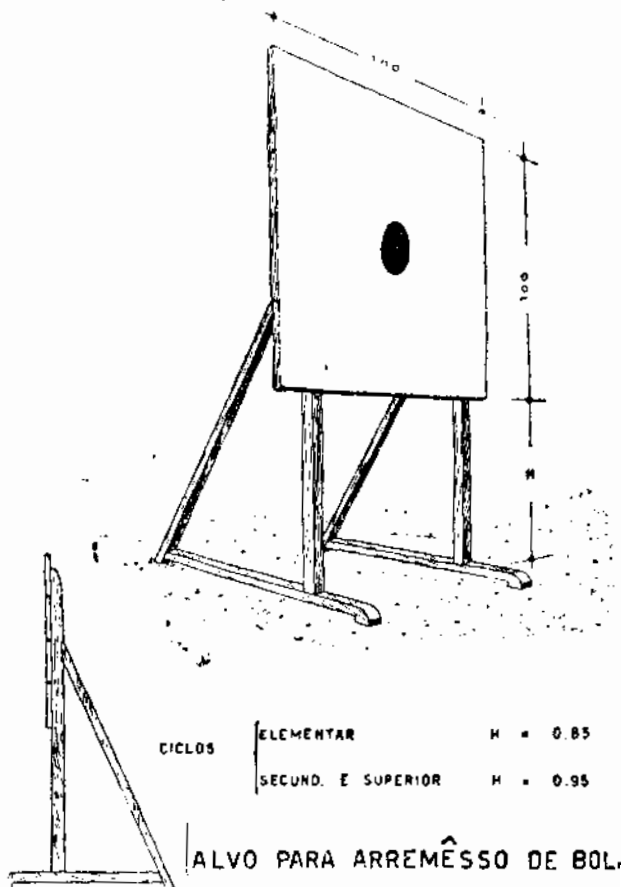
CAIXA DE SALTO

# NOS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO SECUNDARIO

*Projetos da Divisão  
de Ed. Física do M.E.S*



ESTANTE DE SALTO



CICLOS	ELEMENTAR	H = 0.85
	SECUND. E SUPERIOR	H = 0.95

ALVO PARA ARREMÊSSO DE BOLA