



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 FIGUEIREDO
Diretor — Cap. JAIR JORDÃO RAMOS
Gerente — Cap. ROBERTO GONÇALVES
Redator-chefe — 1.º Tenente ZALMIR LOCIO CAVALCANTI
Redator-auxiliar — 1.º Tenente VALMIKI ERICHSEN
Tesoureiro — 1.º Ten. ABELARDO VIEIRA DE ARAUJO LIMA
Revisor — 1.º Tenente JOSE' FERRAZ DA ROCHA

ANO X — ABRIL DE 1942

N. 52

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: 12\$000

Uma das iniciativas mais interessantes destes últimos anos de renovação nacional, sendo, também, das mais úteis, aliás, é a que se consubstanciou na criação da chamada Escola de Educação Física do Exército. Pela taboleta da porta, pode parecer que se trata de estabelecimento exclusivamente militar. Todavia, a verdade é que se trata realmente de uma escola destinada à formação de técnicos, tanto militares como civis, técnicos esses, que, munidos, depois, de diploma idôneo, saem pelo país afora ensinando a mocidade a cultivar os músculos. Em derradeira análise, portanto, trata-se de mais uma aplicação efetiva daquela "valorização do homem brasileiro", que marca o sentido; nem sempre ressaltante, talvez, mas sempre existente, da ampla ação governamental do Sr. Getúlio Vargas. O esporte, hoje, não é mais passatempo de ociosos. O preconceito secular da incompatibilidade entre o espírito e a força, propagado pelo mun-

mem que educava erradamente o filho, privando-o das alegrias sadias ao ar livre, ouviria, com certeza, a seguinte resposta imediata: "Ora, meu amigo, não pretendo fazer dele um carregador de pianos". E' que, por essa época, os belos espécimes humanos de musculatura desenhada, só se encontravam nas profissões humildes, ou, nos circos, levantando bolotas descomunais de ferro. Um doutor devia ser obrigatoriamente ossudo ou pelanquento, para impor a sua sabedoria. Desemperado e alerta, não inspirava confiança. Os hábitos sedentários, inimigos da própria saúde, causavam adiposidades precoces e encurtavam a existência. Aos trinta anos, começava a velhice, antecipada pelas articulações enferrujadas, os rins espessos e circulação difícil. A senilidade não tardava. Atualmente, é outra a concepção que se tem do valor do corpo, porém. A velha fórmula do *mens sana in corpore sano* recupera o prestígio perdido, rehabi-

sempre enxutos e espertos. O exercício metódico e racional suprime as gorduras desnecessárias, dando elasticidade aos músculos; a instrução adequada desenvolve a inteligência, preparando cidadãos uteis. O gosto pelos esportes, que agora empolga toda a mocidade brasileira, foi adquirido no quartel. Para ser soldado, é preciso ser forte. E como ser forte é ter saúde, a raça inteira se beneficia, indiretamente. Dessa maneira se explica, concluindo a finalidade principal da Escola de Educação Física do Exército, uma organização modelar, de resto. A educação física representa a melhor aprendizagem, digamos, pré-militar. De sorte que, controlando, por meio de instrutores criteriosamente formados, o desenvolvimento muscular da mocidade, o Exército contribui para o aperfeiçoamento do nosso padrão-homem, e, ao mesmo tempo, prepara os seus futuros soldados. Como organização, repito, a Escola de Educação Física do Exército é de-

Força e Saúde

do como reação às esturdias aventuras da Idade Média e particularmente nítido nos povos de origem latina, não resistiu, afinal, ao ambiente da vida moderna. Antigamente, não se compreendia um intelectual sem guedelha caspenta, bochechinha descorada e olheiras arroxeadas. Poeta que não fosse tuberculoso, não encontrava editor. A tosse chegou até a ser um predicado literário muito estimável. Assim, quando um pai extremoso via o filho preferir correr e pular, ao invés de escutar as histórias sombrias da ama, logo murmurava, desolado mesmo: "Esse menino não vai dar boa coisa..." Ao contrário, se o garoto, aos doze anos, já precisava usar óculos, era escanifrado e tristonho, o papai, todo estufado de orgulho, proclamava às visitas: "Vai ser uma notabilidade, esse pequeno Juquinha, recita o Navio Negro para dona Frouxilina ouvir". Se alguém, então, dissesse a esse ho-

litando-se brilhantemente. E cabe indiscutivelmente ao Exército, no Brasil, a reeducação conveniente das gerações mais recentes. O quartel não é apenas o lugar onde os rapazes em idade militar aprendem a fazer "meia volta, volver" e se familiarizam com o manejo das armas, eu já disse uma vez. E não é, com efeito. É muito mais que isso, só, num país como o nosso, pois é também onde aprendem a comer, a vestir e a proceder. No quartel, aprendem a ler, os analfabetos, e os rebeldes de temperamento, aprendem a ser disciplinados e obedientes. Os recrutas entram molengões e broncos, frequentemente, saem

veras exemplar. Creio que não ha outra, igual, em parte alguma.

Os técnicos, que atualmente terminam o seu curso, reúnem todos os conhecimentos científicos e práticos exigidos pela experiência. São verdadeiros técnicos, na especialização que escolheram. E o General Gaspar Dutra, em cuja administração, na pasta da Guerra, se completou a sua aparelhagem, com desvelos constantes, participa de uma das realizações de maior alcance do programa que o senhor Getúlio Vargas está executando, programa que, no fundo, consiste em melhorar o homem, para melhorar o país.

Ricardo Pinto

"PESOS E HALTERES"

1.º Tenente Valmiki Erichsen

Instrutor da E.E.F.E.

É o levantamento de pesos um dos esportes que mais desenvolve as qualidades viris do atleta. Os que o praticam sabem o quanto é necessário em fibra, coragem e força para se levantar um peso de mais de 100 quilos.

Entre nós, este ramo de esporte está pouco difun-

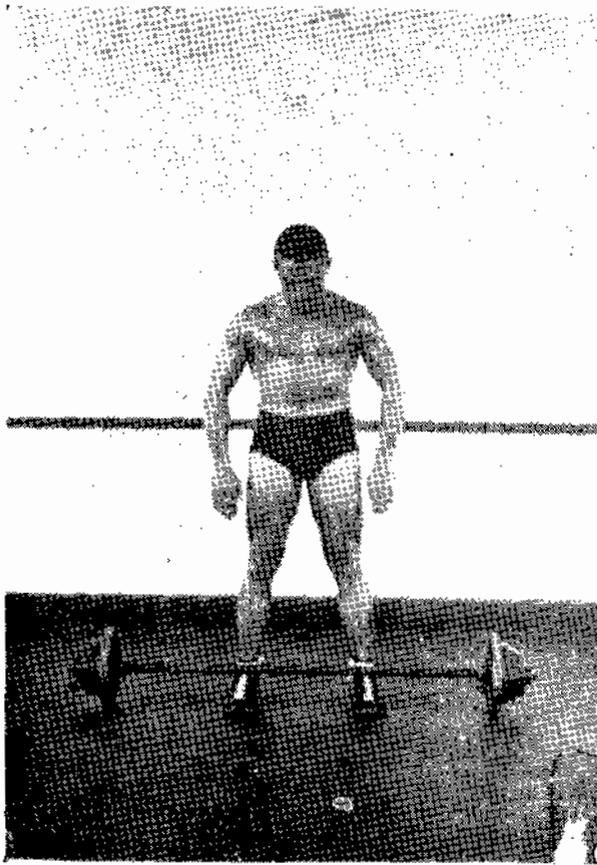


Fig. 1

dido e cada vez se torna mais esquecido pela falta de competições que venham estimular os seus praticantes.

Para ser um bom levantador de pesos, não é só necessário ter força, mas também aliar a esta a técnica.

Estudemos, pois, a técnica dos diversos estilos de levantamento de peso a dois braços, descrevendo, em primeiro lugar, a posição de partida que é quase que constante para todos os estilos.

Posição de partida:

O levantador colocar-se-á em frente à barra com os pés ligeiramente afastados e quase paralelos (boa base), devendo os mesmos ficarem com o terço anterior sob a barra; braços estendidos, palmas das mãos voltadas para trás (em pronação), olhos fixos na barra (Fig. 1). Na tomada da barra, as mãos deverão manter um afastamento igual ao das espáduas e os joelhos deverão ficar entre os braços (Fig. 2).

"Épaulé" em barra a dois braços:

Estando na posição de partida, fazer uma inspiração e bloquear o torax; flexionar as pernas e tronco, fazendo a tomada da barra com os braços estendidos (Fig. 2).

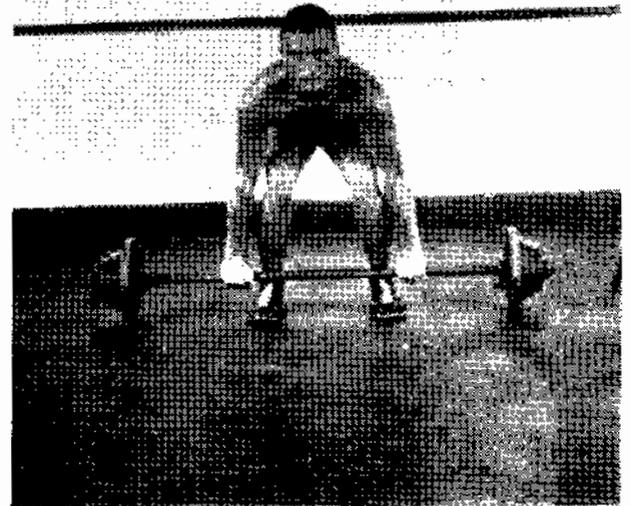


Fig. 2

Elevar de um só golpe a barra do solo até a altura da cintura, por uma forte extensão das pernas, do tronco e flexão dos braços; fazer neste momento a extensão do punho juntando os cotovelos ao corpo e caindo a fundo por um rápido saltitamento; ao terminar o a fundo, os braços deverão estar flexionados, a perna da frente flexionada, com toda a planta do pé apoiada no solo (Fig. 3 e 3A). Rapidamente, fazer a extensão da perna da frente e trazer a de trás, de modo que os dois pés fiquem no mesmo alinhamento e afastados de 40cm no máximo (Fig. 4).

Observações:

- 1) — Este estilo também pode ser executado sem se cair a fundo, isto é, trazendo a barra diretamente do solo até as espáduas. O "Épaulé" assim executado, chama-se "Épaulé simples".
- 2) — Qualquer apoio do joelho no solo não é permitido.

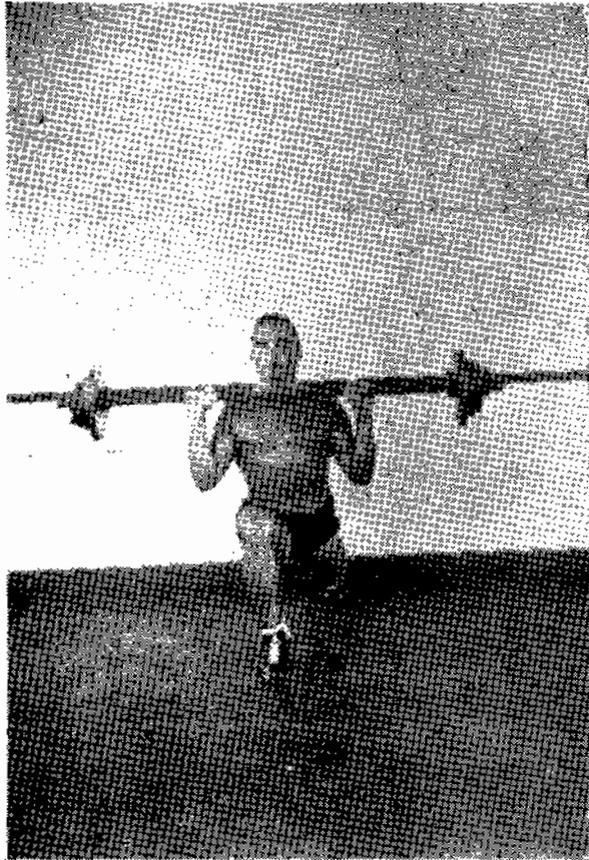


Fig. 3

- 3) — A barra, no final, deve tocar o peito do levantador.

"Jeté" em barra a dois braços:

O primeiro tempo do "Jeté" é o "Épaulé", que já foi descrito acima (Fig. 4).

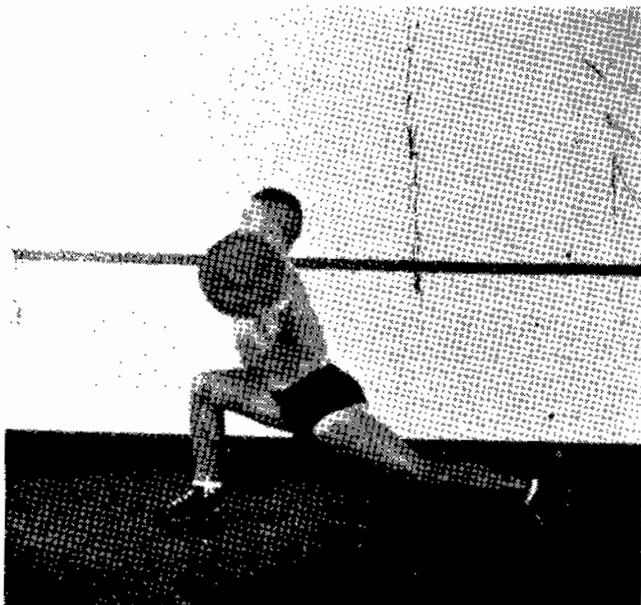


Fig. 3-A

3.º Tempo — Estando na posição de "Épaulé", fazer uma inspiração e bloquear o torax; flexionar ligeiramente as pernas e com uma forte extensão das mesmas e dos braços, cair a fundo por um rápido saltitamento; ao ter-

minar o a fundo, os braços deverão estar estendidos verticalmente, a perna da frente flexionada com toda a planta do pé apoiada no solo, a perna de trás estendida com a ponta do pé apoiada no solo (Fig. 5 e 5A). Rapidamente, fazer a extensão da perna da frente e trazer a de trás, de modo que os dois pés fiquem no mesmo alinhamento e afastados de 40cm no máximo (Fig. 6).

Observação: - Permanecer na posição final de imobilidade durante dois segundos, no mínimo.

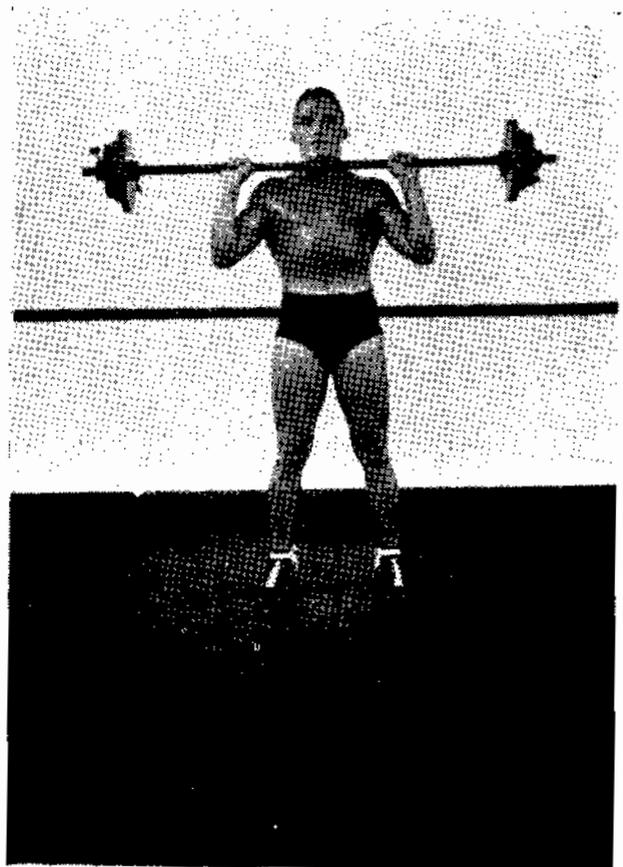


Fig. 4

"Developpé" em barra a dois braços:

O primeiro tempo do "Developpé" é o "Épaulé", que já foi descrito (Fig. 4).

2.º Tempo -- Partindo da posição de "Épaulé", fazer uma inspiração e bloquear o torax, levar a barra por um movimento lento e contínuo, sem partida brusca, até a completa extensão vertical dos braços (Fig. 6).

Observações:

- 1) — Geralmente, o primeiro tempo deste estilo é executado com o "Épaulé simples".

- 2) — Antes de começar o "Developpé", o atleta deverá permanecer na posição final do "Epaulé" durante dois segundos (Fig. 4).
- 3) — Durante a execução do segundo tempo, o corpo do atleta e sua cabeça deverão manter constantemente a posição vertical correta.

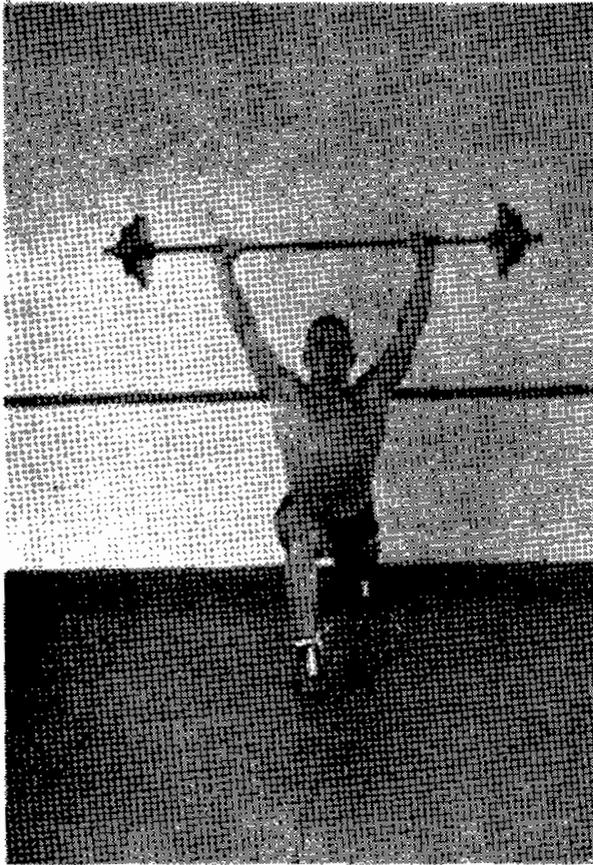


Fig. 5

- 4) — Durante a execução do segundo tempo, qualquer flexionamento das pernas, por menor que seja, bem como a extensão desigual dos braços, são considerados como movimentos incorretos.
- 5) — Permanecer na posição final de imobilidade durante dois segundos, no mínimo.

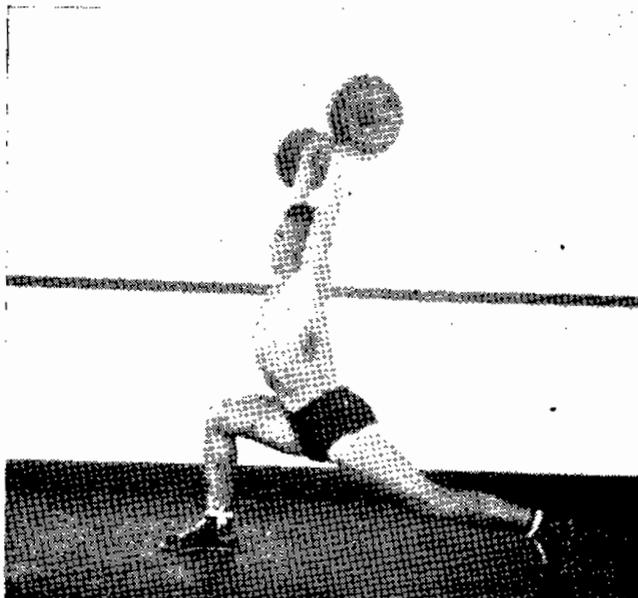


Fig. 5-A

"Arraché" em barras a dois braços:

A posição de partida é igual à que foi descrita (Fig. 1), devendo, entretanto, na tomada da barra (Fig. 2) as mãos manterem um afastamento maior do que o das espáduas.

Estando na posição de partida, fazer uma inspiração e bloquear o torax; flexionar as pernas e o tronco, fazendo a tomada da barra com os braços estendidos.

Elevar de um só golpe a barra do solo até a altura da cabeça por uma forte extensão das pernas, do tronco e flexão dos braços; fazer neste momento a extensão do punho, juntando os cotovelos ao corpo e caindo a fundo por um rápido saltitamento; ao terminar o a fundo, os braços deverão estar estendidos verticalmente, a perna da frente flexionada com toda a planta do pé apoiada no solo, a perna de trás estendida com a ponta do pé apoiada

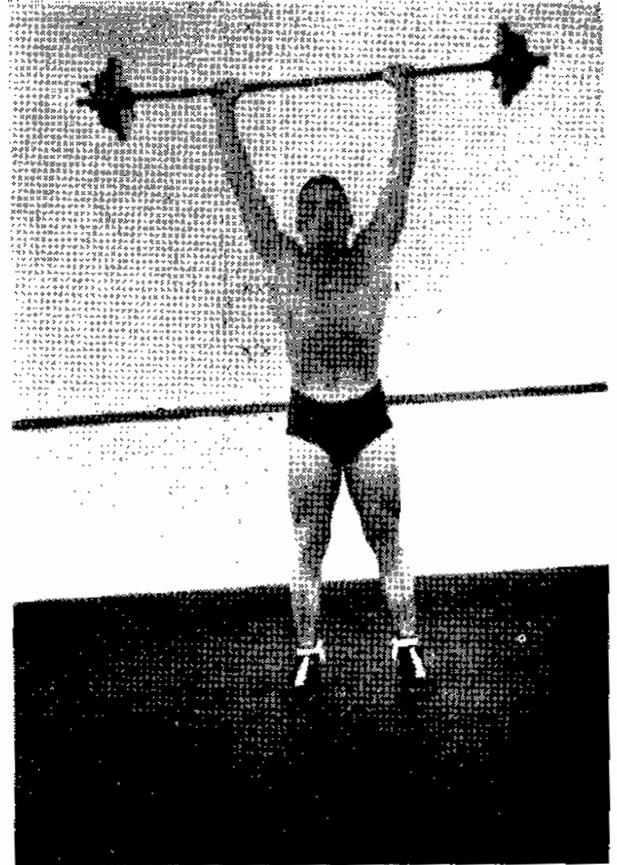


Fig. 6

da no solo (Fig. 5 e 5A). Rapidamente, fazer a extensão da perna da frente e trazer a de trás, de modo que os dois pés fiquem no mesmo alinhamento e afastados de 40cm no máximo (Fig. 6).

Observações:

- 1) — Permanecer na posição final de imobilidade durante dois segundos, no mínimo.
- 2) — Durante a execução do movimento, a barra deve passar num movimento contínuo, sem parada, ao longo do corpo.

O Recorde a Serviço da Patria

A expressão recorde, significando "o melhor resultado" de uma determinada realização esportiva, popularizou-se de tal modo que é hoje comumente empregada, assinando como marcos, as grandes conquistas em todos os ramos da atividade humana.

O recorde é o elemento ponderável, criação do nosso século, consequência do dinamismo da nossa época que, na simplicidade da linguagem numérica, demarca as etapas maravilhosas do seu vertiginoso progresso. Iremos entretanto encarar o problema "recorde", debaixo exclusivamente do ponto de vista esportivo e atlético que nos interessa de modo mais particular.

Muito embora, extraordinário houvesse sido o grau de desenvolvimento da Cultura Física na Antiga Grécia, culminando com a realização das mais famosas competições da Antiguidade — os Jogos Olímpicos — não temos até hoje notícia da materialização dos resultados obtidos, com o estabelecimento de recordes. E' bem verdade que só uma forma romanesca, chegou até nós, écos de fantásticas performances que teriam alcançado os antigos atletas helênicos.

Assim, houve um Ladás de Lacedemonia, tão veloz, que, quando corria, não deixava marcas na areia e teve a sua estatua esculpida por Mirone; Lasthenes, que no percurso de Queroneia a Thebas conseguiu vencer um cavalo, e ainda Polynestor que alcançava uma lebre em plena corrida. Entre os corredores de fundo, citava-se Philonides, arauto de Alexandre o Grande, que gastou 9 horas para ir de Cicione a Heles, percorrendo, em plena corrida, 230 quilômetros.

Em uma lareira n'um dos bosques de Olímpia existia uma enorme pedra de mais de 300 k que tinha gravada a seguinte inscrição: eu sou a pedra que o atleta Bibom levantou com uma só mão e arremessou por cima da cabeça.

Entre as imagens de atletas e heróis como Diagoras de Rhódes, Exeneta de Pegriento, Glaucos e Theognis que foi vencedor 1 200 vezes, estava a efígie de Milon de Crotona, que percorreu o estádio com um boi sobre as espáduas e transportou sua própria estátua ao local em que foi erigida.

Entretanto sabemos, essas fabulosas performances chegaram aos nossos dias, através da linguagem pitoresca e colorida dos poetas e prosadores daquela época, e não representam em última análise, senão a admiração despertada em suas imaginações exaltadas, pelas admiráveis façanhas daqueles antigos atletas.

Allás, nem mesmo nos dias de hoje, é necessário ser poeta para, ao assistir um salto de 8 metros de Jesse Owens, campeão olímpico e recordista mundial, ter-se a impressão que na realidade ele "voa", e assim descrever a sua sensacional proeza.

Houve porem uma performance de 17 m. para o salto em distância, atribuída a Phaylos de Crotona que merece uma explicação particular. Para alcançar a distância de 17 m. ou o atleta saltava de um trampolim inclinado, ou, como bem o disse Pierre de Coubertin, tratava-se de uma espécie de salto triplo.

Não é somente ao ardor imaginativo dos escritores antigos que atribuímos as fabulosas realizações dos atletas helênicos. Como causa subsidiária, reforçando o conceito maravilhoso que os poetas nos transmiti-

CAP. DANILO DA CUNHA NUNES

Inst. da E. E. F. E.

ram dos feitos esportivos e heróicos dos antigos habitantes da Helade, há o inegável prestígio do passado, cujos vultos se agigantam difusamente aos nossos olhos entre as névoas da lenda e da fábula.

Hoje porem, a expressão numérica do recorde, simples, singela, afastando divagações, vai destruindo pouco a pouco, essa aureola romanesca, misto de saudade e fantasia.

Concluimos pois que os Gregos não foram entes sobrenaturais. Na sua ânsia de perfeição, amando as letras e as artes em geral, convencidos que a integridade do

não vencidos, abandonam a prova, certos de que "não dão para a coisa".

Será o caso de um atleta que, iniciando o treinamento para salto em altura e estacionando após curto periodo de treino em uma performance mediocre ("1m,40 por exemplo"), desanima diante da "enormidade" que é o recorde mundial de 2,07 m desta prova. E' fora de dúvida que o "fantasma" do recorde o afugentou, eliminando-o de uma prova em que seu resultado poderia ainda ser melhorado com mais perseverança e vontade.

Foi porem do recorde a culpa de haver



seu solo, repousava no seu valor atlético e guerreiro, cercado de legendas heróicas, foram na realidade, no periodo aureo de sua história, um povo física e moralmente excepcional. Vejamos agora os argumentos que se enfileiraram pró e contra o "recorde", afim de que, após analisá-los particularmente, possamos tomar a nossa posição de forma definitiva.

Uma das opiniões mais comuns contra o "recorde", é aquela que o apresenta como um fantasma, afugentando os iniciantes de uma determinada prova atlética, uma vez que se sentem esmagados por aquele resultado superior, e de ante-

o atletismo perdido, dessa forma, um de seus praticante? Não, respondemos nós.

A culpa foi do temperamento fraco e indeciso desse individuo que pertence, por certo, à categoria daqueles que sempre veem sombras negras em torno de si e andam à procura de um pretexto para desistirem de todas as suas iniciativas.

O recorde, em nossa opinião, só seria espantoso para os vencidos que tem sempre no 1.º obstáculo em sua frente, o marco de sua derrota definitiva.

Foderíamos talvez ir ao outro extremo afirmando que, longe de ser um entrave, o

recorde é a meta vitoriosa que faz milhões de jovens em todo o mundo, se dedicarem ao atletismo e aos esportes em geral, seduzidos pela glória magnífica e longínqua de atleta olímpico vencedor. Desta forma, são originadas milhares de performances regionais, centenas de resultados parciais de países, dezenas de marcas continentais e finalmente o Recorde Mundial temporariamente absoluto.

Para que surgisse o Recorde Mundial, milhões de jovens se entregaram com afinco ao seu treinamento físico e atlético, e a perspectiva da quebra de um recorde mantém sempre em constante treino a juventude do mundo.

Entretanto, ao que parece, esses milhares de jovens que conseguiram performances regionais, e ainda as centenas de atletas que estabelecem marcas para seus países e mais fortemente, as dezenas de atletas recordistas continentais, se desviaram dos verdadeiros objetivos da Educação Física, especializando-se em determinado ramo esportivo, em prejuízo do seu aperfeiçoamento total.

Estavam em caminho absolutamente errado na sua louca corrida para o recorde pois como disse Tissie: "O recorde é um princípio de morte para a máquina humana, que ele danifica quando não destrói. É um princípio de vida para a máquina industrial, que transforma e cuja eficiência, aumenta. Compreende-se que uma locomotiva, um tear, um martelo-pilão batam recordes de velocidade, rendimento ou de força, pois isto responde a um objetivo econômico, a uma necessidade social e serve para o desenvolvimento da raça. O mesmo não se dá com a máquina humana. Ela se gasta quando persegue recordes, que fogem sempre, sem qualquer proveito para a saúde geral e ainda menos para os geradores da raça por eles fatigados."

Dentro dessa ordem de idéias, o recordista é um fenômeno, um absurdo, um ser anormal que se especializou no mais alto grau, na sua perseguição ao recorde.

Sem pretender derrubar a abaladíssima opinião de Tissie, observamos apenas que os conceitos acima revelados, poderão ser aplicados ao recordista absoluto, onde houve uma especialização exagerada.

Entretanto, mesmo neste caso, convem ressaltar que a primeira condição para um indivíduo quebrar um recorde, deverá ser a de estar em ótimas condições de saúde.

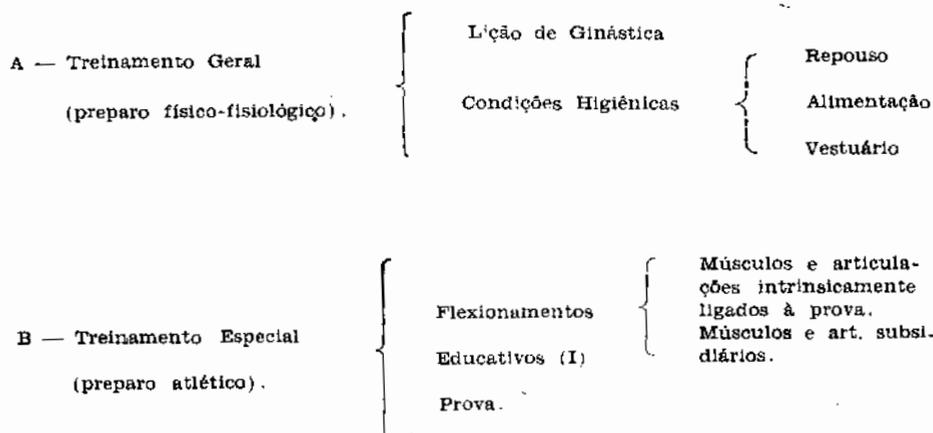
Esta condição "sine qua non" de saúde, presuppõe para o atleta um regime higiênico especial, no qual a lição de educação física, o repouso e a alimentação são preocupações de primeiro plano.

Ainda convem frizar que mesmo dentro do treinamento especializado o atleta executará exercícios sobre articulações e si-

nergias musculares, que não são diretamente solicitadas no esforço da prova, mas que são necessárias subsidiariamente.

Assim sendo, aquele ser "anormal", que

focalizamos e, que se destina a bater um recorde excepcional tendo já atingido a sua melhor forma atlética, será obrigado a executar:



Dessa forma, na pior hipótese, em cada prova há um indivíduo fortemente prejudicado — O Recordista Mundial, — e, no máximo, uma centena de outros atletas anda um pouco atingidos pelo "mal" de sua especialização, na sua luta contra o recorde. Em compensação foi essa glória efêmera do título de recordista, que atraiu em todo o mundo, milhões de jovens às práticas esportivas e atléticas.

E assim para não discutirmos a respeitável opinião de Tissé diríamos que o recorde talvez seja prejudicial para o indivíduo, mas acrescentaríamos teimosamente, é ingavelmente um benefício para a coletividade.

Entretanto, se analisarmos o valor intrínseco do recorde, concluiremos pela fragilidade de sua consistência: Será impossível, para atletas que disputam a mesma prova em locais diferentes, o estabelecimento das mesmas condições gerais, que garantam a homogeneidade das performances (recordes) assim estabelecidas. A diferença de um décimo de segundo numa prova de 100 metros rasos obtida por um atleta sobre outra performance estabelecida em outro local, pode não representar

superioridade e ser exclusivamente devida a condições de ordem externa, como temperatura, humidade, constituição de pista, fatores de ordem psicológica, etc.. E' bem verdade que procuramos reduzir o valor dessas condições externas, prevenindo a inclinação das pistas, especificações bem definidas para os aparelhos, estabelecendo o limite máximo da velocidade do vento, com o qual se possa homologar recordes, etc., porém é fora de dúvida que o erro prevalece.

Cumpra ainda assinalar, que não obstante, no ciclo moderno das competições olímpicas, ser efêmera a duração do Recorde Mundial, já em algumas provas como a corrida de 100 metros, o salto com vara, etc., as marcas estabelecidas serão dificilmente superadas, o que evidencia claramente que marchamos para o Recorde Absoluto que assinalará em cada ramo esportivo o limite das faculdades físicas, fisiológicas e morais do Atleta Máximo.

No tratado de Educação Física publicado em novembro de 1937, sob a direção de Von Tschaner und Osten, chefe dos Esportes do Reich, encontra-se na primeira página:

"Todo o cidadão alemão tem para com sua Pátria o dever sagrado de tirar de seu corpo todos os recursos de saúde e de realização que podem ser obtidos pelos exercícios corporais bem adaptados".

E a primeira frase do tratado é: "O Estado Nacional Socialista, proclama em todas as atividades, a performance". Por isso, toma posição definitivamente a favor do Recorde Esportivo. E talvez que esse "dever sagrado" de empregar todas as energias ao Serviço do Estado, simbolizado pela

procura do recorde entre todos os ramos da atividade humana, fosse a formidável alavanca que impeliu a Alemanha no seu vertiginoso reergulmento desde a derrocada de 1918.

Agora, chegados ao momento de nos definirmos, afirmamo-nos, não pelo "Recorde Absoluto" que traz em si a essência da especialização definitiva, e sim, pelo "melhor resultado" em cada ramo esportivo — simultaneamente conduzido — o que traduz de forma ineludível o nosso desejo de equilíbrio e de aperfeiçoamento.

Não deverá ser, nas atuais circunstâncias, a glória vã e pueril de ostentar um novo título atlético, que nos levará a dedicarmo-nos, quase inconscientemente ao nosso treinamento físico. Não será também, o anseio de perfeição, o ideal de eugenia e estética, que nos impulsionará no aperfeiçoamento esportivo e atlético.

Será a necessidade vital, de ofertarmos à Nossa Pátria, neste momento de extremo perigo, todas as nossas qualidades físicas, morais e intelectuais, estimuladas ao máximo pela nossa vontade, afim de enfrentarmos conscientes, a pesada ameaça que pára sobre nós

O Distintivo do Curso de Instrutor aos Oficiais do Exército Paraguaio

Com a presença de S. Excia., Sr. Gen. Juan Bautista Ayala, Embaixador da República do Paraguai e Oficiais da missão desse país amigo, realizou-se, no dia 21 de fevereiro, no ginásio deste Estabelecimento, a solenidade de entrega do Distintivo de Curso de Instrutor de Educação Física aos srs. capitão Juan Gregorio Vargas e 1.º tenente Adalberto Canatta, primeiros oficiais do Exército do país vizinho que passaram por esta Escola.

Numa exaltação máxima de cordialidade e grande amizade fraternal, que bem caracterizam as relações entre os dois povos irmãos, falou, em nome dos oficiais desta Escola, o capitão Danilo da Cunha Nunes que, de um modo brilhante, expressando os nossos sentimentos, proferiu o seguinte discurso:

"Exmo. Sr. Embaixador, Coronel Cmt. e Srs. Oficiais do Exército Paraguaio. Meus camaradas,

A E.E.F.E. aqui está reunida para, ainda uma vez, demonstrar a sua profunda simpatia para com os dois brilhantes oficiais da República do Paraguai, Capitão Juan Vargas e Tenente Adalberto Canatta, que vindo de terminar o curso nesta Escola, souberam se transformar em mais um elo da fraternal cadeia de amizade que une as nossas duas grandes Pátrias.

Sabíamos do heroísmo, do trabalho e da energia do povo paraguaio, porque são características que ultrapassam as fronteiras naturais e fazem eco sonoro entre os países irmãos, que se agitam com admiração.

Só agora, porém, após a existência cotidiana com os oficiais do Exército Paraguaio, pudemos dia a dia, através da franqueza, sinceridade e entusiasmo que aqui revelaram, auscultar o latejar pujante e generoso do próprio coração do povo paraguaio, e aquilo que sabíamos através da tradição, se cristalizou em convicção pelo que observamos, e maior ainda foi o nosso preito de admiração pelo vosso povo e pela vossa gente.

Meus Senhores, o Brasil e o Paraguai são povos amigos.

São povos irmãos.

Mas, embora se diferente é a língua que falamos, como nos entendemos e como os nossos ideais se completam de forma tão maravilhosa?

E' porque a nossa linguagem é a da sinceridade, que nasce em nossos peitos, brilha em nossos olhos, e brota em nossos lábios em palavras candentes que levam todo o nosso sentimento.

Mas, se outras foram as nossas origens, se diversas foram as forças etnológicas de nossa formação, como se explica psicologicamente o bloco indissolúvel que formamos na realidade dos dias de hoje?

E' porque os mais poderosos laços de afinidade que podem unir dois países, existem entre nós.

O vosso povo é feito de bravura, de tenacidade e de lealdade, e estas são também as qualidades que constituem o apêndice da gente brasileira. E' esta a corrente inquebrantável que nos liga sobremaneira, virtudes morais, qualidades de caráter, da vossa e da nossa gente — e que fará com que, agora que nos conhecemos a fundo, marchemos unidos no presente encaçando destemerosamente o futuro.

Somos amigos, porque nos compreendemos, porque sentimos da mesma forma, porque temos os mesmos ideais. Somos amigos porque somos irmãos.

Tenente Canatta, Dentro de poucos instantes o Sr. Cel. Cmt. colocará em vosso peito o distintivo de nosso curso, entregando-vos um manuscrito que tem gravado os nomes dos oficiais do Exército Brasileiro que acompanharam o vosso esforço nas várias disciplinas desta Escola.

Levai ao leal camarada, Capitão Juan Vargas, o distintivo a que fez jus e também o sentimento de saudade, pela partida de ambos, mágoa que só é confortada em nossos corações, pela certeza de que novos oficiais do Exército Paraguaio, já agora entre nós, e a breve partida de oficiais do nosso Exército para vossa gene-

rosa terra, em um intercâmbio de inteligências jovens e entusiastas, cheias de idealismo, conservarão sempre ardendo a chama sagrada da amizade dos nossos povos."

Em seguida foi, pelo Sr. Ten.-Cel. José de Lima Aigueiredo, comandante da Escola, colocado no peito do Tenente Adalberto Canatta, o distintivo que houvermos por bem conferir-lhe, não só pela maneira brilhante com que se conduziu no Curso como também pelos grandes laços de simpatia e amizade que soube grangear entre os seus camaradas do Brasil.

Infelizmente, o mesmo não pôde ser feito com o Cap. Gregorio Vargas, em virtude de já se achar este brilhante oficial empenhado nas suas funções na grande Nação amiga.

Que seja este distintivo o traço indissolúvel da grande união que deverá nortear os nossos povos, na árdua tarefa de Educação, são os votos que fazemos aos dois companheiros que conosco conviveram, para bem da humanidade e progresso cada vez mais crescente do Brasil e Paraguai, no conceito das demais Nações.

Necessidade da Educação Física para firmar espiritual e fisicamente a personalidade da criança

Adilio Alcantara Abade

(Do Departamento de Educação Física do Estado de São Paulo)

"Cultivar a inteligência de vossos filhos mas, antes de tudo, cultivar o seu físico, porque é ele que orienta o desenvolvimento mental. Fazei primeiro vossos filhos sãos e fortes, para poder vê-los, depois, inteligentes".

Rousseau

A nenhum estudioso dos problemas da educação integral, passa despercebida a necessária efetivação de uma educação ra-

cional em nossos grupos escolares, cuja necessidade é assoberbada pelo quase abandono a que tem sido votada essa fase das atividades educacionais.

Até então, este ramo da educação consta dos programas escolares com caráter mais ou menos facultativo, o que priva as nossas crianças dos seus benefícios reais, que

só poderão ser atingidos com a dedicação de professores especializados, agindo com acerto e propriedade numa situação bem definida.

Quero crer que esta face da educação integral permaneça no esquecimento de alguns dos nossos dirigentes, por estarem marcando época de exaltação ao espírito. Mas, uma vez que, para as elites intelectuais, escolas existem, até mesmo Universidades, é de esperar, que os responsáveis pela educação dos nossos escolares voltêm suas vistas para esses pequenos estudan-

tes, assegurando-lhes um bom desenvolvimento físico. Pois é, numa das fases mais acentuadas do crescimento físico que a criança inicia o seu aprendizado primário.

Hoje, não mais se considera a criança como sendo um homúnculo, isto é, um homem em miniatura ou em proporções reduzidas. Pelo contrário, ela constitui um

A criança não cresce em bloco como o cristal: as diferentes partes do nosso corpo não crescem igualmente, como supunham os filósofos.

Por esse motivo, o crescimento físico da criança opera-se sempre em sentido de uniformizar o todo, e porisso, acelerar-se mais nos pontos em que se apresentam deficiências.

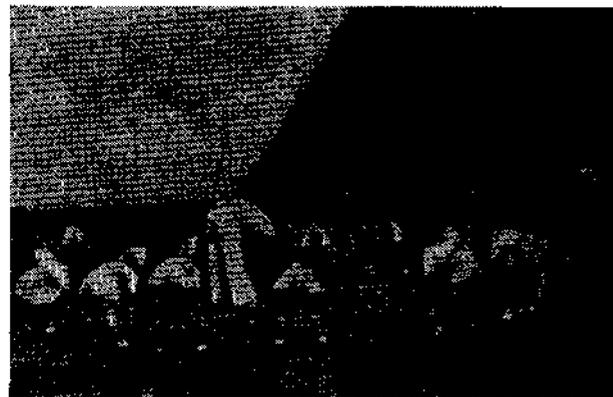
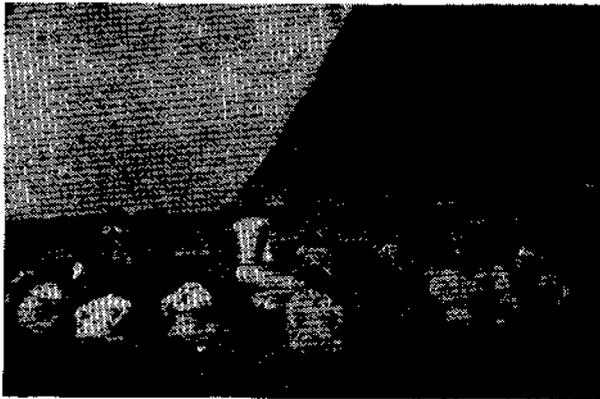
O crescimento do homem, ao contrário, realiza-se, em cada órgão, obedecendo mais ou menos a um ritmo. A marcha, porém, é ora acelerada, ora lenta. É sempre maior nas primeiras idades, tornando-se menor na idade já avançada.

Contrariamente à idéia vulgar e corrente, o crescimento realiza-se por surtos periódicos, que se diferenciam de indivíduo a indivíduo, numa mesma raça, entre raças, povos, segundo hereditariedade, educação, condição social, etc.. O crescimento inicia-se desde o berço. Do nascimento até a idade de um ano, o crescimento é rápido. Segue-se um período moroso que precede a outro imediato mais rápido, dos 6 aos 7 anos.

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

Estas são as fases do crescimento que compreendem a primeira infância, a segunda infância, a adolescência, seguindo-se a puberdade.

Todavia, esses dados variam, como já assinalamos, segundo as raças, sexos, condições sociais, condições físicas, clima, etc.. Tanto assim que, entre 10 e 11 anos, as



Fichário dos Instrutores de Educação Física

Cap. Jair Jordão Ramos

Este fichário é um verdadeiro guia do instrutor de educação física nos corpos de tropa e estabelecimentos militares. Contem fichas de exames e provas, sessões de estudo de elementos, lições de educação física, sessões de grandes jogos, sessões de treinamentos especiais do combatente, lições de conservação, tudo já catalogado na ordem cronológica em que devem ser ministradas à tropa, com todos os detalhes e esclarecimentos necessários, quanto a erros a corrigir, intensidade, condições de execução, material, etc.

Anexo ao fichário, além de uma série de dados elucidativos, se encontram várias tabelas de índices e valores necessários ao fichamento. Pedidos à Gerência desta Revista, acompanhados da importância.

PREÇO 15\$000

tipo especial, quer quanto a sua natureza física, quer quanto a sua natureza de ordem espiritual.

Tendo-se em vista dois seres humanos diferentes, uma criança e um adulto, no primeiro notamos que a cabeça é muito maior em relação às outras partes do corpo, tronco e membros. O tronco, por sua vez, é mais comprido que os membros.

ferior aos meninos, tomam-lhe a dianteira. Tais observações são obtidas pelas dimensões antropométricas.

A transcrição de dois quadros de "Pedagogia de Djalr Menezes", publicadas pelos senhores Alonso Muñozerro, Nicolau Martin Cirajas e Sainz de los Terreros, referentes a 5.000 crianças das escolas pú-

blicas de Madrid, com sua comparação à tábua pedométrica sobre 16.203 crianças berlinenses, mostra-nos tais divergências.

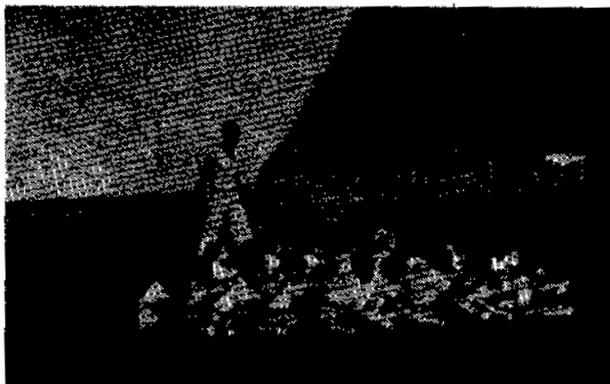
TABUA DAS CRIANÇAS DE MADRID

IDADE	ESTATURA	PESO
6	1,05	17,10
7	1,11	19,46
8	1,16	21,12
9	1,20	23,47
10	1,26	24,87
11	1,26	27,51
12	1,31	28,40
13	1,33	29,27

TABUA DAS CRIANÇAS BERLINENSES

IDADE	ESOLAS ESTATURA	INSTITUTOS ESTATURA	ESOLAS PESO	INSTITUTOS PESO
7	1,16	—	20,7	—
8	1,21	—	22,8	—
9	1,26	—	25,0	—
10	1,30	1,34	27,0	28,0
11	1,34	1,37	29,0	31,0
12	1,37	1,42	31,1	33,6
13	1,42	1,47	34,1	37,3
14	1,47	1,53	37,7	41,9

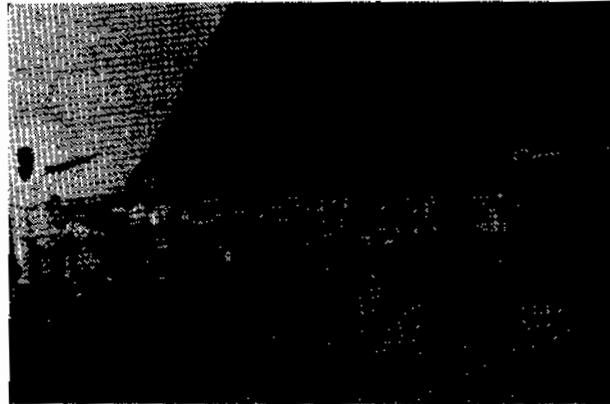
Na tábua das crianças berlinenses verificam-se variações individuais entre alunos de escolas públicas e nos institutos. Tais diferenças são tão acentuadas — escreve Barnés — que acusam um atraso de dois anos, atingindo mesmo a três nos últimos períodos.



Tais fenômenos manifestados no organismo da criança, sob esse aspecto, são considerados de modo geral fenômenos do crescimento — série de transformações estruturais e funcionais por que passa o corpo

infantil no seu conjunto e em cada uma de suas partes (Godin).

Os diversos aspectos do crescimento, considerado como expressão sintética de todas as manifestações de desenvolvimento, bem como os fatores que agem diretamente sobre ele, fornecem-nos dados para julgar da significação e alcance na determinação da unidade somática da criança (Djacir Menezes).



“O estudo do crescimento é o terreno moveição da pedagogia individual. Ela proporciona ao mestre as leis segundo as quais se produzem as mudanças e revela-lhe as relações que mantem entre si nos diferentes momentos de evolução o corpo (soma), o cérebro e o germe — os três fatores da personalidade” (Barnés).

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

Djacir Menezes afirma que as fases e ritmo do desenvolvimento físico estão intimamente ligados às fases e ritmo do desenvolvimento psíquico. Importa, portanto, conhecê-las acuradamente, bem como aos meios e técnica adotadas na sua apreciação científica.

Estudando-se a marcha e o desenvolvimento do crescimento físico, sua influência sobre os fenômenos mentais, extremamente instáveis, verificamos que se o indivíduo se acha ocupado com trabalho físico, em que gasta energias, pouco sobra para o trabalho mental. E, vice-versa, se o indivíduo se acha ocupado com grandes trabalhos mentais, pouco sobra para as energias orgânicas.

Portanto, é grande a influência do cres-

cimento físico na marcha do desenvolvimento mental ou intelectual das crianças.

Tanto assim que Binet, Key, Erisman, Lange, Niceforo, Geissler, Pizzoli, Ley, as-

sinalam a importância que tais estudos vem prestar ao educador.

Binet assinala a importância da seguinte forma:

1.º) — Permite-nos saber se a marcha do desenvolvimento é normal, sub-normal, em virtude dos dados obtidos, que nos fornecem meios de examinar os casos individuais. Pode assim o educador saber a natureza e a capacidade exigível de es-

forço mental de cada um, os exercícios físicos aconselháveis, a atividade que se deve prescrever para o desenvolvimento normal da criança.

2.º) — O gênero e a natureza dos exercícios físicos dependem de exame realizado sobre as informações fornecidas pela biometria, afim de orientar acertadamente as forças que se pretende desenvolver.

Durante as principais crises do crescimento físico, as crianças necessitam de grandes reservas e energias orgânicas.

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

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

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

Nestes períodos de maior crescimento físico, em que os cuidados devem se multiplicar, é que as crianças começam os dois grandes períodos: a escola primária e os preparatórios.

E' ocasião em que ela vai mudar de regime, fica presa, passa de um meio diferente, sai do círculo familiar, pondo-se em novos contactos, proporcionados pelo novo meio, que lhe determinarão novas atitudes, novo comportamento, inicia seus estudos, fazendo muitas aplicações intelectuais e gastando consequentemente energias que lhe vão fazer falta. Tudo isto acarreta o prejuizo da saúde corporal da criança, com prejuizo, em consequência, da saúde física. Daí este atrito entre o físico e o psíquico, devido unicamente ao uso demasiado de energia, sobrevindo então a "sumernage", se não aparecem ainda perturbações mais terríveis.

Para se evitar tais causas, é preciso que a criança, ao tomar contacto com o ambiente escolar, tenha realizado um período preparatório numa Escola ao Ar Livre ou num Jardim de Infância. Caso contrário, é muito comum entre nós a transição do ambiente doméstico para outro ambiente educativo. A criança revela sua incapacidade para adaptar-se imediatamente às novas condições do meio em que passa a viver.

As crianças em idade escolar mostram-se raquíticas, com certa pobreza orgânica. É necessário, então, que os professores evitem as demasias nas exigências de produção mental dos pequeninos.

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

Não pode, pois, um sistema educacional integral desconhecer as leis gerais do crescimento, e os meios racionais e científicos aconselhados para assegurar o desenvolvimento normal, sem prejuízo da saúde física e psíquica dos nossos pequenos escolares.

É preciso, como diz Claparede: "Tratar de tornar o menos coercitivo possível este primeiro ano de escola".

É preciso que a escola, nas suas práticas e exigências de todos os dias, não sobrecarregue as crianças. Não as prejudique mais, porque seria somar uma fadiga a outra fadiga. É necessário que a escola seja tolerante.

Como deverá proceder o educador a fim de não prejudicar os pequeninos?

Adaptando o trabalho do desenvolvimento mental das crianças ao seu estado

fisiológico, o qual deverá ser assegurado por uma racional educação física.

Só haverá obra construtiva quando a educação tiver por base as disposições naturais do educando e quando esta obra se adaptar bem às condições psíquicas-fisiológicas da criança. É fazer que o ensino seja apropriado a quem se educa. A escola é que se deve adaptar à criança e não a criança à escola. O objetivo da escola não é o aluno, é a criança.

Aprender? — exclama Dewey. — Sim, mas primeiramente viver, e aprender na vida e para a vida.

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

A melhor ocasião para se estudar as inclinações, as tendências e os hábitos da criança, é quando ela está livre, nos recreios, entregue aos jogos, que hoje, infelizmente, não existem, em virtude dos grupos escolares serem tresp dobrados, em sua maioria.

O recreio nos grupos é tão necessário, que nos faz lembrar as palavras acertadas de Wellington, quando afirmou haver sido nos recreios das escolas públicas que a Inglaterra ganhou a batalha de Waterloo.

Não há dúvida que é nos exercícios físicos e nos jogos que se firma, espiritual e fisicamente, a personalidade da criança, o que é de grande importância sob o aspecto educativo.

Podemos, por intermédio dos jogos, descobrir inclinações e capacidades de que não suspeitávamos, e que se manifestam mais tarde com toda a força de uma irresistível vocação, enquanto as crianças se divertem.

Quando, no recreio, crianças de diver-

sas camadas sociais, de famílias desiguais, apresentam-nos caracteres diferentes e diversos. Assim, livres, entregues ao jogo, verificaremos que quem dirige é o mais forte em espírito e quase sempre o menos corpulento; o mais afoito cuida da parte perigosa; o mais artista trata da parte sentimental; o menos forte de espírito se entrega ao trabalho comum, enquanto o mais engenhoso trata das minúcias particulares ao jogo. Este é o momento que se nos apresenta mais satisfatoriamente para apreciar, as milhares de formas de imaginação, de temperamento, de organização sensorial e sensitiva dos nossos pequenos escolares, que, hoje, devido à mingua de tempo disponível e à inexplicável falta do professor de educação física, ficam criminosamente privados de seu recreio, seus jogos, suas aulas de educação física e mais ainda, ficam privadas do senso social.

Esta é, infelizmente, uma grave falha do ensino nacional.

Em meio à geral obscuridade a tudo que se refere à racional educação física no Brasil, devem ser abençoados todos os esforços tendentes a reerguê-la do empirismo.

Ao Exército, pioneiro da educação física racional, devemos a criação da *Escola de Educação Física do Exército*, no Rio de Janeiro, célula-mater, centro irradiador e indicador da científica educação física civil e militar.

Certos como estamos de que todos os gastos em benefício da fisicultura são abençoados, pois voltarão amanhã triplicados ao erário público, pela valorização do capital humano, não podemos silenciar, nem deixar de cuidar de um problema capital, que fala tão diretamente ao reerguimento eugênico do nosso povo.



NATAÇÃO

Natação para Iniciantes

1.º TENENTE ZALMIR L. CAVALCANTI

Instrutor da E. E. F. E.

I - CONSIDERAÇÕES GERAIS

De todos os esportes é a natação, pelas suas inúmeras vantagens, um dos mais completos. Os movimentos continuados e ritmados de quem a executa, constituem, por certo, um excelente exercício cujos efeitos físico-fisiológicos não se fazem esperar.

Pela obrigação quase que constante que se tem na execução dos movimentos de braços e pernas, indispensáveis à manutenção e progressão do corpo n'água, acompanhados de uma respiração perfeitamente ritmada, é fora de dúvida que, os benefícios causados por tais exercícios sabiamente coordenados, constituirão o objectivo sadio e bastante acessível por todos aqueles que praticarem, sob uma orientação segura, tal modalidade de esporte.

Para fins de aprendizagem e emprego, de acordo com o grau de complexidade, pode a natação ser encarada sob dois aspectos: a Natação utilitária e a natação esportiva.

A primeira, praticada por aqueles que a encaram exclusivamente como simples utilitarismo, é também a indicada para os iniciantes pela sua simplicidade. Uma vez que, não se preocupando demasiado com a sua parte técnica, visa dar ao instruído as possibilidades indispensáveis de modo a poder cobrir, nas melhores condições possíveis e de acordo com as suas tendências, uma determinada distância, sem preocupação de tempo e estilo.

A segunda, a natação esportiva, já é o coroa da natação utilitária. A sua prática necessita de técnica, e, desse modo, é acessível somente aos que já se acham perfeitamente ambientados com o meio líquido e que com o desembaraço indispensável, numa conjugação perfeita de movimentos, procuram executar os diversos estilos empregados nas competições, na ânsia, cada vez mais crescente, de conquista de novos recordes.

Não quer isto dizer entretanto, que a natação esportiva perca o seu caráter utilitário e sim pelo contrário, pois os diversos movimentos executados com técnica e desembaraço darão ao praticante as maiores possibilidades para, com o menor esforço, obter um rendimento máximo, embora não lhe interesse o espírito de competidor uma vez que a perfeição é e será sempre o ideal de todos.

II - NATAÇÃO UTILITÁRIA

A natação, de um modo geral, é útil em seus diversos aspectos. Todo ser humano deveria praticá-la com interesse mesmo na sua forma rudimentar que é a natação utilitária. O homem, pelas variadas formas de vida que lhe são impostas, sente-se, muitas vezes, na contingência de lutar contra o meio líquido, quer, normalmente, pela natureza de sua profissão, quer, eventualmente, por força de inesperadas circunstâncias.

Para isso, é necessário saber ele, pelo menos, manter-se à superfície da água do modo que melhor lhe aprouver, de maneira a salvaguardar a sua vida da fatal consequência que poderá advir do desconhecimento completo dos meios de que dispõe, para uma indispensável flutuação.

Assim, como um meio de defesa, conjugado com o indiscutível utilitarismo que oferece, deve todo indivíduo, por si só ou com auxílio de outrem, procurar apreender a

natação, inicialmente, na sua forma simples e rudimentar como grande obrigação que se lhe impõe, deixando que o tempo se encarregue de coroá-la através da técnica-esportiva por ser esta última complexa e dependente, sobretudo, do grau de adiantamento de cada um.

1 - Considerações sobre o instrutor

Para o instrutor, o ensinar a nadar, é e será sempre um trabalho devêras espinhoso. Mais fácil será, sem dúvida, o burilar da natação corrente em que o instruído já possui grande flutuação e acentuado desembaraço n'água, consistindo o seu trabalho, no ensino gradativo da técnica dos diversos estilos.

Neste caso, terá sempre o instrutor, na pessoa do instruído, um grande e fervoroso cooperador que facilitará, sobremaneira, o seu trabalho.

Para o iniciante, entretanto, que tem contra si todos os obstáculos naturais de quem se inicia, completamente desambientado com a água e ignorante dos meios de que dispõe para a sua desejada flutuação, terá o instrutor que enviar os seus maiores esforços, porque somente a paciência, calma, ponderação, habilidade, e sobretudo uma grande dose de conhecimentos pedagógicos e psicológicos, poderão contribuir para o êxito de sua espinhosa missão.

Uma instrução mal orientada de início, redundará quase sempre no sacrifício do instruído, não só pelo seu pouco interesse despertado como também por motivos de ordem psicológica em que o instrutor cria no instruído, através da sua deficiente atuação, um grande complexo de inferioridade como manifestação de grande pavor à água, consequência, muitas vezes, da falta de confiança no instrutor e principalmente em si próprio.

Um bom instrutor deverá saber, antes de tudo, qual o objetivo que pretende atingir e quais as espécies de alunos que estão de baço de sua sagração orientação, de maneira a conhecer as suas diversas reações, qualidades e deficiências.

2 - Considerações sobre o instruído

Para todos os empreendimentos ou realizações existem sempre os seus primeiros passos, e, estes, constituem, sem dúvida, a base sólida e firme da concretização real e absoluta do que for idealizado.

Assim, com um objetivo perfeitamente delineado, para o instrutor, os primeiros passos a serem dados pelo instruído, deverão constituir 50% do êxito do seu trabalho. Desse modo, devem ser eles precisos, concisos, firmes, e, sobretudo, profundamente meditados, como verdadeiros frutos de uma análise psicológica escrupulosamente feita.

O objetivo a ser atingido, em qualquer circunstância, é sempre o mesmo para todos os instruídos, isto é, aprender a natação, entretanto, os meios de que o instrutor deverá lançar mão para atingi-lo serão os mais variados, dependendo, por sua vez, do equipamento natural de cada aluno, principalmente no que disser respeito às suas inúmeras reações.

Para cada instruído, de acordo com as suas tendências, utilizará o instrutor um meio diferente de maneira a fazê-lo atingir o objetivo comum aos demais, levando sempre em consideração as qualidades e defeitos

de cada um de modo a obter o rendimento mais util possível.

Isto, entretanto, não será uma afirmativa de que as lições deverão ser diferentes. Elas serão compostas dos mesmos exercícios para todos os instruendos, uma vez que há necessidade de um mesmo trabalho com o alcance de um mesmo objetivo. A forma de que o instrutor lança mão para a execução das mesmas e os meios de ministrar os diversos exercícios que as compõem, é que variam de instruendo para instruendo, dependendo tudo da aceitação imediata ou não dos mesmos.

Em todas as circunstâncias deverá sempre predominar o velho aforismo de que "o aluno é o rei e o professor o escravo", e, para o êxito do seu trabalho, deverá este último, antes de tudo, conhecer as diversas reações de seus instruendos através das manifestações de seu caráter, coragem, audácia, impulsividade ou timidez.

Instruendos existem que aceitam e executam com segurança os primeiros exercícios que lhes são ministrados chegando mesmo a sua audácia às raias do excesso, devendo o instrutor, nestes casos, exercer o máximo controle, de maneira a evitar sérios acidentes, motivados pela inexperiência do iniciante.

Outros, porém, existem que, pela sua timidez, falta de confiança ou receios infundados, tem verdadeira fobia pela água, exigindo do instrutor uma grande dose de paciência e habilidade de modo a iniciá-lo gradativamente, ambientando-se pouco a pouco com trabalho, afim de não decepcioná-lo nas primeiras lições, o que redundaria, infalivelmente, numa aversão cada vez mais forte e difícil de ser sanada pelo instrutor.

Assim, com as considerações dessa natureza, relativamente à conduta do instrutor em face das variadas reações apresentadas pelos instruendos, poderá aqule realizar o seu trabalho metodicamente de maneira a incutir no iniciante a indispensável confiança reciproca, não esquecendo que, é através de um trabalho profícuo e metucioso, que se consegue uma grande realização.

3 — Trabalho a ser realizado

Como já foi dito relativamente aos primeiros passos a serem dados pelo instruendo, é sempre de capital importância o primeiro trabalho a ser realizado.

O iniciante, em princípio, por se tratar de um meio completamente diferente daquele em que vive, não tem a mínima noção dos meios de que dispõe para se conduzir na água da melhor maneira possível. Dessa forma, terá o instrutor necessidade de orientá-lo e dizer-lhe quais os segredos da flutuação e como se deve conduzir para conseguí-la.

Do exposto, vejamos qual o primeiro trabalho a realizar.

FICHA N. 1

Turma -- de 10 a 20 alunos.

Local — Praia — Rio — piscina, etc.

Profundidade — Até à cintura do instruendo.

Duração -- 45 minutos.

Uniforme — O apropriado.

Material — Nenhum.

Observações — Os alunos não sabem nadar.

Objetivo a atingir — Fazer com que os alunos flutuem sem preocupação de progressão.

Sessão preparatória (Duração 10 minutos) (Em seco)

— Os alunos dispostos em local apropriado receberão do instrutor as seguintes noções:

1 — Conselhos gerais sobre a entrada e saída d'água, e cuidados com os órgãos, auditivos, visuais, nasais, etc., de modo a prevenir o instruendo contra possíveis infecções.

2 -- Qual a posição ideal do corpo na flutuação?

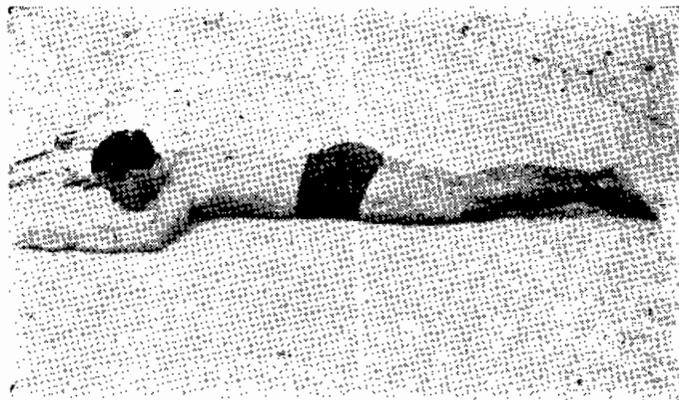


Fig. 1

O instrutor demonstrará que a melhor posição é a horizontal, em decubito (dorsal ou ventral) devendo frisar que o relaxamento muscular é um elemento indispensável à flutuação, e, em seguida, fará com que os alunos se deitem no chão (decubito ventral) de maneira a relaxar todos os seus músculos da mesma forma como o fazem quando estão dormindo.

O instrutor fará suas observações e correções consequentes.

3 — Qual o movimento de braços mais natural auxiliar da flutuação?

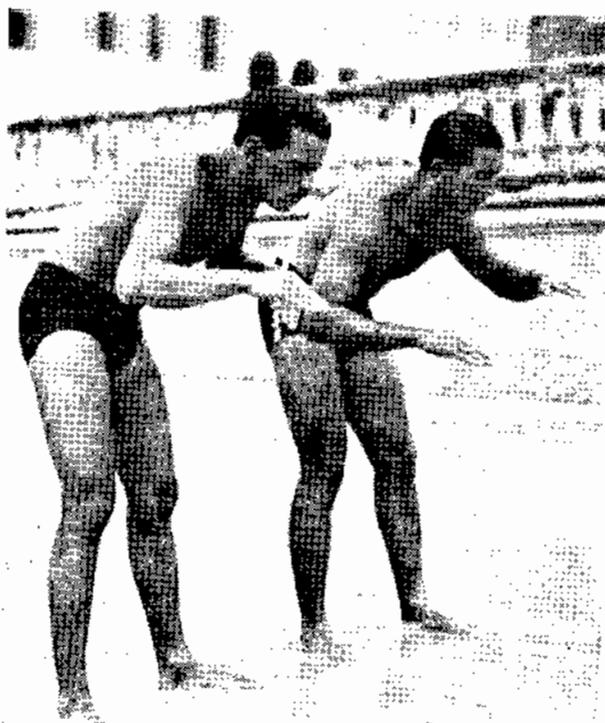


Fig. 2

O instrutor demonstrará o movimento vulgarmente chamado do "Cachorrinho", acentuando que a pressão das mãos (em forma de concha) na água, de cima para baixo, coopera no levantamento do corpo e que tal movimento o iniciará, sem dúvida, para a execução da brada completa do "trudgeon" ou "crawl".

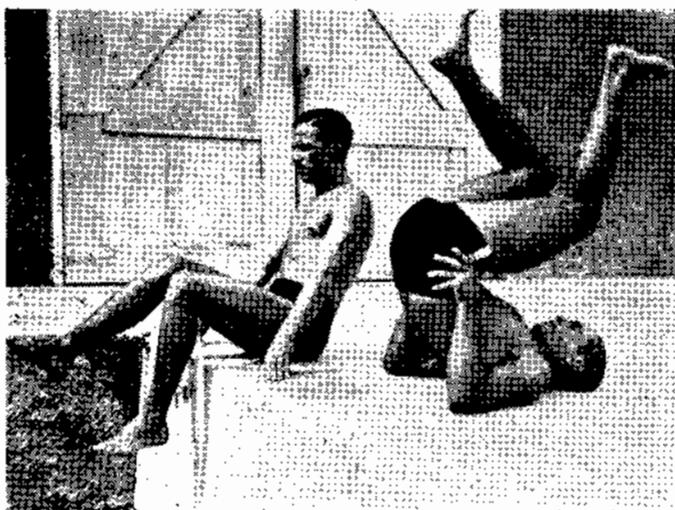
Em seguida determinará que os alunos, com meia flexão do tronco, pernas afastadas e cabeça ligeiramente levantada executem esse movimento fazendo as suas observações e correções correspondentes, de maneira a iniciá-los com o melhor aproveitamento possível.

4 — Qual o movimento de pernas mais natural auxiliar da flutuação?

O instrutor demonstrará que o movimento mais natural é aquele que se assemelha ao mesmo que fazemos quando andamos, acentuando que a tendência do iniciante é flutuar na posição vertical e que o movimento que se faz ao pedalar uma bicicleta (o mais indicado para quem se inicia) provoca uma pressão da sola dos pés na água, de cima para baixo, cooperando assim no levantamento do corpo e que quando este se horizontaliza (posição ideal) uma batida de pernas mais correta manterá o corpo à superfície por uma pressão com o dorso dos pés ainda de cima para baixo.

Em seguida ordenará que os alunos executem os exercícios indicados do seguinte modo:

- a) Posição sentado na borda da piscina ou coisa semelhante ou decubito dorsal, pernas para cima e mãos apoiando os quadris — executar o movimento de quem está pedalando uma bicicleta.



- b) Posição decubito ventral, abdomen apoiado num montículo de areia e pernas desembaraçadas — executar o mesmo movimento, procurando o instrutor fazer com que o instruendo flexione menos a perna, como início à preparação para a batida de pernas empregada na natação esportiva.

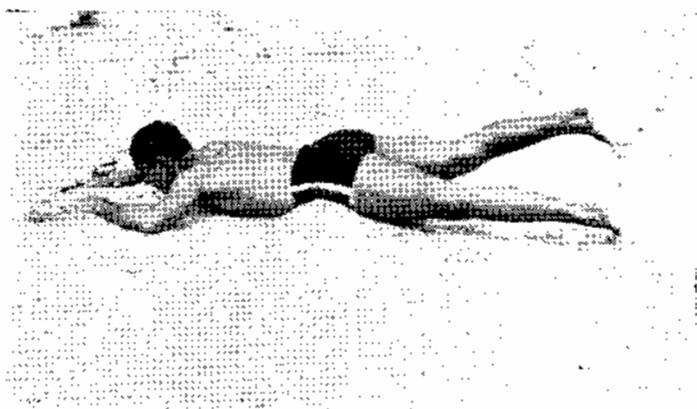


Fig. 4

- 5 — Como deve respirar o instruendo.

O instrutor demonstrando o modo correto da respiração (inspirar pela boca e expirar pelo nariz), dirá a diferença entre a respiração aquática e terrestre, frisando que o pulmão cheio de ar tem grande influência na flutuação e que o instruendo deverá conservar sempre, como medida de defesa, uma certa quantidade de ar como reserva.

Em seguida mandará que os alunos executem o movimento respiratório, combinadamente com o movimento de braços já estudado.

Sessão propriamente dita

(Duração 35 minutos)

N'ÁGUA

- 1 — Posição do corpo.

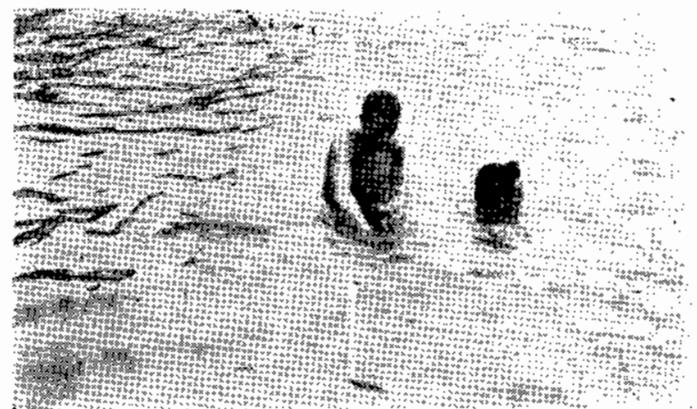


Fig. 5

Em trabalho 2 a 2 segurando pelos quadris, os instrutores procurarão adquirir a posição decubito ventral com o máximo relaxamento muscular, demonstrando inicialmente o instrutor, com experiência feita pelos alunos, que a contração muscular e o pulmão vazio tendem sempre a levar o indivíduo para o fundo.

- 2 -- Trabalho de braços e respiração.

- a) Inicialmente o instrutor determina que os alunos com meia flexão do tronco, executam o movimento aprendido na sessão preparatória, de maneira que, no movimento de braços (mãos em forma de concha) sintam realmente a pressão da água.
- b) Em trabalho 2 a 2 segurando pelos pés, os instrutores procurarão executar o movimento de braços, como foi ensinado, combinadamente com o movimento respiratório, tudo com demonstração inicial feita pelo instrutor ou monitor e suas res-



Fig. 6

3 -- Trabalho de pernas.

- a) Inicialmente os instruendos, apoiados na borda da piscina ou coisa semelhante, executarão os movimentos aprendidos na sessão preparatória.
- b) Com trabalho 2 a 2 segurando pelas mãos, procurarão os instruendos executar os mesmos movimentos de maneira a manter o corpo na posição mais horizontal possível sempre com demonstração inicial feita pelo instrutor ou monitor com observações e correções decorrentes.



Fig. 7

1 -- Em flutuação vertical -- Movimento de quem pedala uma bicicleta

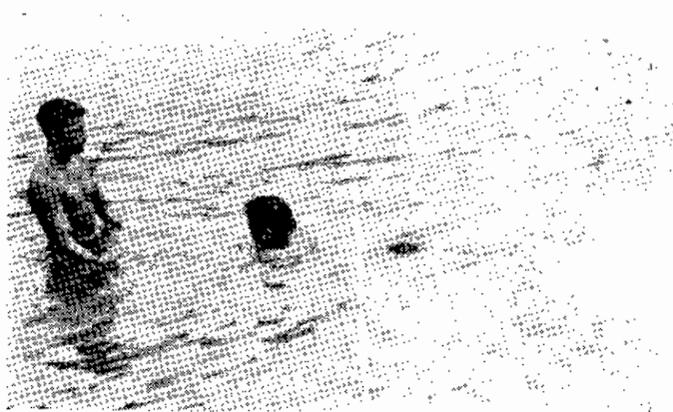


Fig. 8

2 -- Em flutuação horizontal -- Batida de pernas como início de melhor preparação

4 -- Jogos sobre flutuação e mergulhos.

Finalmente, como recreação, de maneira a aquilatar as tendências de cada um, passará o instrutor a uma série de Jogos sobre flutuação sistema Briuk e mergulhos que facilitem a ambientação gradativa do iniciante com a água.

Desse modo poderá ele fazer um juízo inicial de cada instruendo, permitindo também, com uma certa liberdade recreativa, o progresso natural daqueles que demonstrarem aptidões.

5 -- Esgotado o tempo, que não deverá exceder de 35 minutos, determinará o instrutor que os alunos saiam da água e se submetam a um banho frio, friccionando bem o corpo com a toalha.

Nota -- A presente ficha não tem limite de execução -- Ela deverá ser ministrada tantas vezes quantas o instrutor julgar necessário, só devendo passar para outra ficha, quando os instruendos executarem os seus exercícios com bastante desembaraço e flutuação.

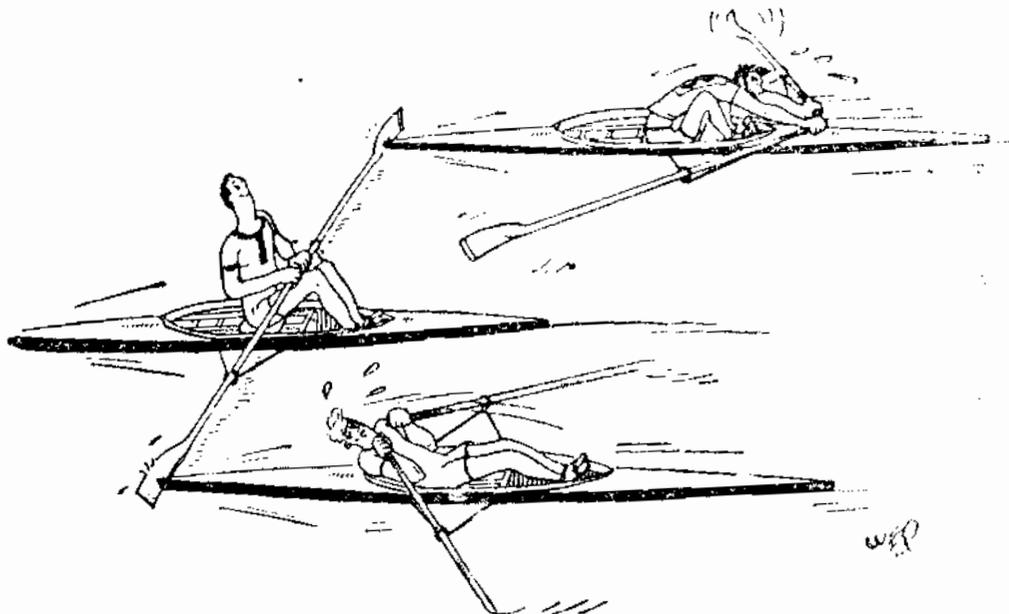
Não é também uma ficha descritiva detalhada e por-memorizada de movimentos uma vez que se considera o instrutor, um elemento conhecedor do assunto.

Ela visa somente orientá-lo na dosagem do seu trabalho, de maneira a saber quais os exercícios iniciais que deverá lançar mão para que consiga, nas melhores condições possíveis, atingir ao seu objetivo cotumado.

REMO

CONSELHO AOS TREINADORES

— Como vencer um páreo facilmente...



Influência do Exercício Físico Sobre o Peso

Observações Feitas na E. E. F. E.

1.º Ten. med. Dr. Washington Augusto de Almeida
Instrutor de Biometria e Bioestatística

O controle médico da educação física tem sido feito nesta Escola por meio de exames médicos, provas de laboratório e a pesagem mensal dos alunos.

O objetivo da presente comunicação é levar ao conhecimento dos estudiosos o resultado das nossas observações sobre a pesagem dos alunos e suas variações após um ano escolar de educação física metodicamente dirigida. Procuraremos, sempre que possível, fazer também, durante esta exposição, um estudo comparativo com os resultados encontrados o ano passado.

O peso é a medida que melhor exprime o estado de nutrição do organismo denotando, com as suas alterações, o bom ou mau estado das condições orgânicas e o aproveitamento ou não da instrução.

No praticante da educação física e dos esportes, esta medida assume o valor de elemento de controle e a significação de um verdadeiro índice de treinamento. É um dado antropométrico que merece toda confiança, visto que não depende da habilidade do operador e muito pouco da vontade do examinado em modificá-lo (excesso de alimentação ou jejum às vésperas do exame). Além disso, a aparelhagem por ele exigida é simples e a técnica fácil.

Os indivíduos por nós examinados com idade média de 24 anos, apresentavam condições fisiológicas semelhantes, uma vez que passaram por um exame médico rigoroso ao entrar para este estabelecimento e foram submetidos ao mesmo regime de trabalho físico.

As pesagens foram sempre feitas nas melhores condições técnicas, visando eliminar as possíveis causas do erro, e realizadas na primeira semana de cada mês. Os alunos foram sempre pesados por nós mesmos, em condições mais ou menos uniformes, pela manhã, completamente despídos e descalços, antes do primeiro tempo de instrução. A balança utilizada é suficiente-

mente precisa tendo sido, ainda no corrente ano, controlada pelo Serviço de Aferições da Prefeitura. O registro das medidas foi feito graficamente em uma ficha por nós elaborada trazendo em cima, para fins de interpretação, o peso ideal do instruído em função da sua altura e biotipo (Anexo 1). Esta relação foi facilmente encontrada em uma tabela existente. Julgamos imprescindível levar em consideração o biotipo na apreciação do peso ideal, porquanto é sabido que, em igualdade de altura, o normotipo apresenta um peso normal médio, o longitipo pesa menos que este e o braquitipo, um pouco mais.

Após cada pesagem, fazíamos a análise dos resultados e analisávamos ao Departamento do Ensino da Escola os alunos que apresentavam comportamento anormal da medida, para que fossem interrogados, observados ou viessem a exame médico afim de se apurar a causa e impedir a agravação de um possível distúrbio fisiológico — doenças, surmenage física ou intelectual, insônia, falta de repouso, condições morais, alimentação defeituosa em qualidade ou quantidade, etc. No decurso do exame médico eram, então, indicadas as providências capazes de melhorar o estado do educando — dispensa, durante um certo período de todo trabalho físico ou apenas de certos exercícios e outras prescrições de ordem médica.

Considerações gerais

O resultado da verificação da medida em apreço foi, de uma maneira geral, plenamente satisfatório.

Da observação do quadro geral abaixo, se conclue que dos 104 alunos submetidos, no corrente ano, a uma educação física controlada, 76%, isto é, 79 indivíduos num total de 104, aumentaram de peso, sendo que a maioria de modo notável, o que poderá ser melhor apreciado pelo exame das curvas individuais da medida.

O aumento variou desde 700 gramas até 8.400 gramas. Assim, tivemos:

Aumento grs.	Ocorrência
700	1
800	2
900	1
1.000	3
1.300	2
1.400	2
1.500	8
1.600	4
1.700	1
1.900	3
2.000	2
2.100	5
2.200	2
2.300	1
2.400	3
2.500	1
2.600	3
2.700	3
2.800	2
2.900	3
3.000	2
3.100	1
3.200	2
3.400	1
3.500	1
3.600	2
4.000	1
4.100	1
4.200	1
4.300	2
4.500	1
4.600	1
4.700	1
4.800	1
5.000	2
5.100	1
5.200	1
5.400	1
5.600	1
5.800	1
6.100	1
8.400	1
Total	79

Grupando, tempos:

Aumento	Frequência	Aumento	Frequência
grs.		grs.	
500	1	5.000	5
1.000	6	5.500	2
1.500	17	6.000	2
2.000	12	6.500	0
2.500	11	7.000	0
3.000	10	7.500	0
3.500	4	8.000	0
4.000	3	8.500	1
4.500	3		
		Total	79

Estes 79 indivíduos que aumentaram de peso elevaram a média geral da medida de 63.500 gramas no começo do ano para 65.300 em outubro. Nos 79 considerados, houve um aumento médio de 2.511 gramas com o registro máximo em um deles de 8.400 gramas.

Onde se verificou melhor resultado foi entre os alunos da 3.^a turma (T3) de monitores, em que a percentagem de aumento foi de 100%, depois na T2 de monitores com 83,3% e o menor aumento foi da TI de oficiais - (46,7%).

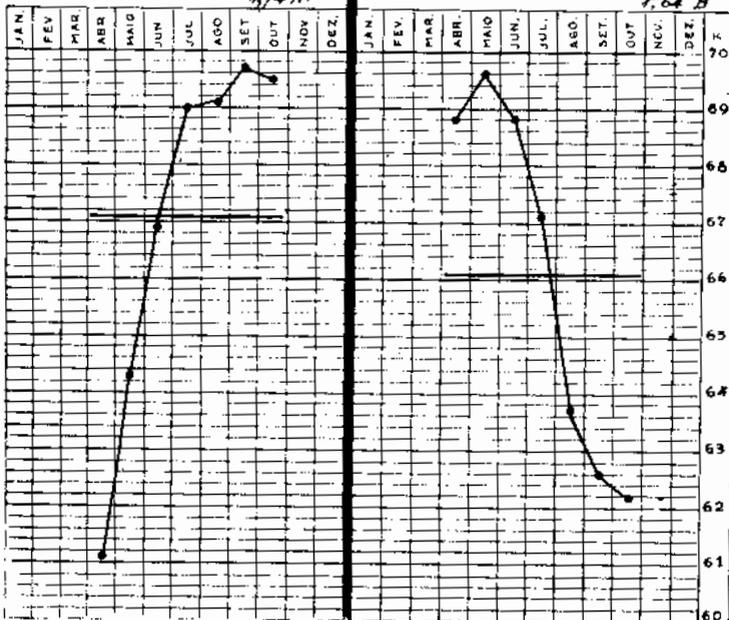
O "record" de aumento foi do aluno n.º 3.063 do Curso de monitores que ganhou, em 7 meses, 8.400 gramas. Seu peso inicial era de 661.100 gramas; seu peso ideal, de acordo com a tabela, ficava entre 67 e 71.000 gramas; seu peso final foi de 69.500 gramas (Anexo 1).

O número de alunos que baixaram de peso foi insignificante - apenas 12 ou sejam 11,5% do efetivo da Escola. Assim mesmo, em quase todos, a diminuição foi sem importância ou benéfica. Com efeito, eram, na maioria, alunos de constituição adiposa que precisavam emagrecer. Encontramos:

Diminuição	Ocorrência	Diminuição	Ocorrência
grs.		grs.	
700	1	2.200	1
900	1	3.000	1
1.000	1	3.600	1
1.100	1	4.100	1
1.200	1	4.200	1
2.100	1	6.600	1
		Total	12
Diminuição média		2.127 gramas	

Observação: - Consideramos o peso como estacionado uma vez que as suas oscilações não excedessem de 500 gramas para mais ou para menos.

ANEXO N.º 1
N.º 3043 NOME Antônio Ribeiro
RELAÇÃO PESO E ALTURA 67 a 71K 1944 N.º



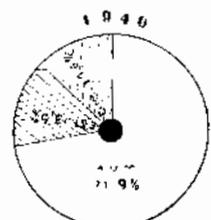
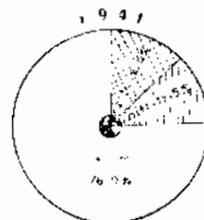
Onde se verificou diminuição maior foi na TI de oficiais, cuja percentagem alcançou 33,3%. Na T3 de monitores, a diminuição foi nula.

O "record" da diminuição foi do aluno 3.061 do Curso de Monitores, que perdeu, em 7 meses, 6.600 gramas, normalmente. Seu peso inicial era de 68.800 gramas; seu peso ideal, de acordo com a tabela, ficava entre 58 e 62.000 gramas; seu peso final foi de 62.200 gramas (Anexo 2).

Conservaram o peso 13 alunos, ou sejam, 12,5% do efetivo total.

RESULTADO GERAL DA VERIFICAÇÃO DO PESO

Em 1941				
	Total	1941	1940	1939
T I	15	7 (46,7%)	3 (20%)	5 (33,3%)
T II	15	10 (66,7%)	2 (13,3%)	3 (20%)
T 1	18	13 (72,2%)	4 (22,2%)	1 (5,6%)
T 2	18	15 (83,3%)	2 (11,1%)	1 (5,6%)
T 3	19	19 (100%)	0 (0%)	0 (0%)
T 4	19	15 (78,9%)	2 (10,5%)	2 (10,5%)
Total	104	79 (76%)	13 (12,5%)	12 (11,5%)
Em 1940				
	Total	1941	1940	1939
T I	14	8 (57,1%)	3 (21,4%)	3 (21,4%)
T II	13	7 (53,8%)	2 (15,4%)	4 (30,8%)
T 1	15	14 (93,3%)	1 (6,7%)	0 (0%)
T 2	16	14 (87,5%)	1 (6,3%)	1 (6,3%)
T 3	15	14 (93,3%)	0 (0%)	1 (6,7%)
Esgrima	16	7 (43,8%)	5 (31,3%)	4 (25%)
Total	89	64 (71,9%)	12 (13,5%)	13 (14,6%)



A título de curiosidade, vejamos abaixo o comportamento do peso das várias turmas de alunos que passaram pela Escola nestes 12 anos de seu funcionamento.

A) Variações da média

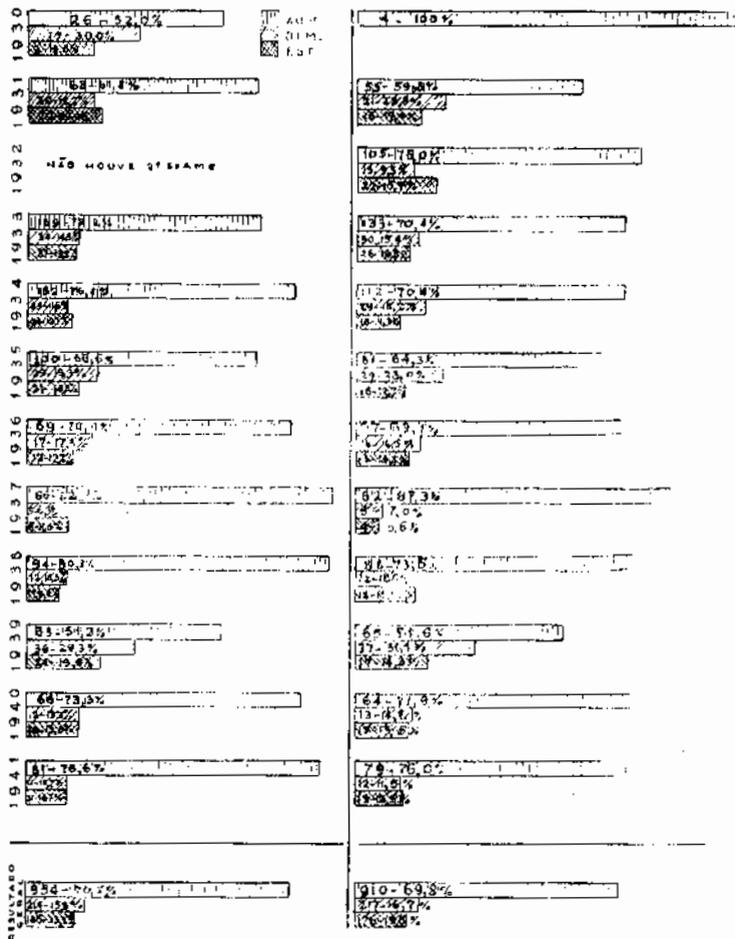
ANOS	1.º exame	2.º exame	3.º exame
1930	61 800 (96 alunos)	64 200 (52 alunos)	62 200 (4 alunos)
1931	59 900 (Março e Abril — 134 alunos)	61 400 (Julho — 110 alunos)	61 900 (Novembro — 92 alunos)
1932	59 300 (Fevereiro — 277 alunos)	não houve	60 200 (Janeiro 933 — 139 alunos)
1933	59 200 (Março — 284 alunos)	60 800 (Julho — 235 alunos)	60 600 (Novembro — 190 alunos)
1934	60 600 (Abril — 231 alunos)	62 100 (Julho — 200 alunos)	62 800 (Novembro — 160 alunos)
1935	60 400 (Março — 173 alunos)	62 100 (Julho — 150 alunos)	62 800 (Novembro — 126 alunos)
1936	60 900 (Março — 119 alunos)	62 200 (Julho — 98 alunos)	62 400 (Novembro — 97 alunos)
1937	60 900 (Março — 86 alunos)	63 200 (Julho — 80 alunos)	63 400 (Novembro — 71 alunos)
1938	Curso { Normal — 61 800 Março — 141 alunos Emergência — 63 800 Nov. — 231 alunos	Curso Normal 64 100 (Junho — 117 alunos)	Curso Normal 63 700 (Novembro — 114 alunos)
1939	63 100 (Março — 135 alunos)	63 400 (Junho — 124 alunos)	63 500 (Outubro — 120 alunos)
1940	63 000 (Ab. II — 89 alunos)	64 700 (Julho — 90 alunos)	65 000 (Novembro — 86 alunos)
1941	63 500 (Abril — 104 alunos)	65 300 (Julho — 104 alunos)	65 300 (Outubro — 103 alunos)
1942	60 800 (Fevereiro — 103 alunos)	—	—

Tabela sigmatária bidecimal com a medida inicial
2.102 pesagens (exceto alunos de 1942)

-30	-20	-10		+10	+20	+30				
-10	-8	-6	-4	-2	0	2	4	6	8	10
37.0	41.9	46.7	51.6	56.5	61.4	66.2	71.1	76.0	80.8	85.7

B) Gráficos das oscilações do peso entre os exames
Entre 1.º e 2.º exames
Entre 1.º e 3.º exames

GRÁFICOS DAS OSCILAÇÕES DO PESO ENTRE OS EXAMES
ENTRE 1.º E 2.º EXAME ENTRE 1.º E 3.º EXAME



Estas comprovações nos mostram, de maneira evidente, a importância que a educação física exerce na melhora do estado de nutrição dos praticantes.

Como circunstâncias que justificam o aumento considerável do peso observado podem ser mencionadas as seguintes:

- 1) — o regime de atividades escolares obrigando concientemente os alunos a uma vida higiênica e disciplinada;
- 2) — o aumento do apetite e melhor aproveitamento da alimentação resultante das melhoras havidas nos processos metabólicos;
- 3) — a seleção cuidadosa e criteriosa dos candidatos à matrícula sendo admitidos apenas os examinados em perfeito estado de saúde.
- 4) — o aumento das massas musculares pela colocação em

atividade de fibras musculares que se achavam em reserva;

- 5) — a assistência prestada aos alunos por todos os que colaboram para o alcance das elevadas finalidades deste estabelecimento;
- 6) — finalmente, como fator primordial, a orientação e graduação da instrução no que se refere à intensidade e ao método — obra da Secção de Educação Física e Desportes.

Os casos raros de redução do peso ocorridos durante o ano de 1941 se explicam, em grande parte, pela mobilização da água de infiltração e utilização da gordura armazenada em excesso nos supernutridos; além disso, por alterações passageiras da saúde inevitáveis, condições morais e excessos físicos ou intelectuais. Nenhum caso grave de diminuição do peso foi assinalado.

Comparando-se os resultados encontrados o ano passado com os deste ano, ressalta o seguinte:

	Em 1941	Em 1940
Aumentaram	76%	71,9%
Estacionaram	12,5%	13,5%
Diminuíram	11,5%	14,6%
Aumento médio	2.511 grs.	2.676 grs.
Diminuição média	2.127 grs.	1.393 grs.
Registro máximo de aum.	8.400 grs.	6.600 grs.
Registro máximo de dim.	6.600 grs.	3.500 grs.
Melhor comportamento	T3 e T2 (monit.)	T1 e T3 (monit.)
Percentagem maior de dim.	TI (oficiais)	TII (of.) e esgrima
Percentagem menor de aum.	TI (oficiais)	TII (of.) e esgrima

Considerações particulares

Além desse estudo geral, fizemos ainda uma análise comparativa da evolução do peso, de um mês para o outro, desde abril até outubro.

Nos gráficos anexos, representamos o que ha de mais interessante a assinalar:

I — Analisemos, primeiramente, a curva percentual do número de variações mensais, isto é, dos alunos que aumentaram, diminuíram e conservaram o peso de um mês para outro (Anexos 3 e 4).

a) — *Linha do aumento* — Nota-se que o seu sentido é aproximadamente o mesmo este ano e o ano passado. Observe-se uma subida acentuada da curva nos primeiros meses e depois queda com algumas oscilações. Verifica-se, ainda, no quadro de ocorrência das variações mensais do peso (Anexo 5), que, nos primeiros três meses de instrução, as oscilações são numerosas, depois elas vão se tornando menos frequentes e de pequeno valor.

b) — *Linha de diminuição* — Apresenta também uma orientação semelhante nos dois anos em estudo.

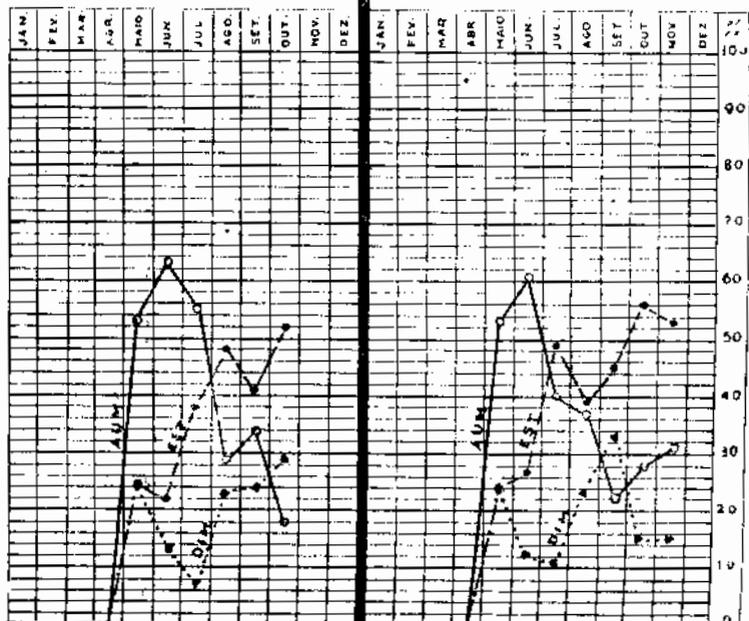
Nota-se, do primeiro para o segundo mês, uma diminuição mais acentuada devida seguramente à inadaptação de alguns alunos. De setembro para outubro, em 1941, também houve uma diminuição grande explicável pelas irregularidades havidas no fim do curso.

ANEXO N.º 3

CURVA PERCENTUAL DO NÚMERO DE VARIAÇÕES MENSIS DO PESO EM 1941

ANEXO N.º 4

CURVA PERCENTUAL DO NÚMERO DE VARIAÇÕES MENSIS DO PESO EM 1940



1941							1940							
Gramas	Abril - Maio	Maio - Junho	Junho - Julho	Julho - Agosto	Agosto - Setembro	Setembro - Outubro	Gramas	Abril - Maio	Maio - Junho	Junho - Julho	Julho - Agosto	Agosto - Setembro	Setembro - Outubro	Outubro - Novembro
0	2	2	6	3	3	3	0	2	2	6	3	3	3	0
+ 100	3	3	4	6	7	4	+ 100	1	1	3	2	2	2	1
+ 200	3	3	4	6	7	4	+ 200	1	1	3	2	2	2	1
+ 300	0	0	1	6	6	5	+ 300	0	0	1	6	6	5	0
+ 400	2	1	3	7	2	2	+ 400	2	1	3	7	2	2	1
+ 500	5	1	4	3	3	3	+ 500	5	1	4	3	3	3	5
+ 600	5	2	6	4	4	1	+ 600	5	2	6	4	4	1	5
+ 700	4	4	3	6	6	2	+ 700	4	4	3	6	6	2	4
+ 800	4	2	3	4	4	4	+ 800	4	2	3	4	4	4	4
+ 900	4	2	3	4	4	4	+ 900	4	2	3	4	4	4	4
+ 1000	4	4	4	4	2	1	+ 1000	4	4	4	4	2	1	4
+ 1100	4	6	3	2	2	2	+ 1100	4	6	3	2	2	2	4
+ 1200	4	7	3	2	2	2	+ 1200	4	7	3	2	2	2	4
+ 1300	2	6	3	2	2	1	+ 1300	2	6	3	2	2	1	2
+ 1400	1	4	3	2	2	1	+ 1400	1	4	3	2	2	1	2
+ 1500	1	2	2	1	1	2	+ 1500	1	2	2	1	1	2	2
+ 1600	1	2	1	1	1	1	+ 1600	1	2	1	1	1	1	2
+ 1700	2	3	1	1	1	1	+ 1700	2	3	1	1	1	1	2
+ 1800	4	1	1	1	1	1	+ 1800	4	1	1	1	1	1	2
+ 1900	2	2	1	1	1	1	+ 1900	2	2	1	1	1	1	2
+ 2000	5	2	1	1	1	1	+ 2000	5	2	1	1	1	1	2
+ 2100	1	0	1	1	1	1	+ 2100	1	0	1	1	1	1	2
+ 2200	1	0	1	1	1	1	+ 2200	1	0	1	1	1	1	2
+ 2300	2	1	1	1	1	1	+ 2300	2	1	1	1	1	1	2
+ 2400	0	1	1	1	1	1	+ 2400	0	1	1	1	1	1	2
+ 2500	1	1	1	1	1	1	+ 2500	1	1	1	1	1	1	2
+ 2600	1	1	1	1	1	1	+ 2600	1	1	1	1	1	1	2
+ 2700	1	1	1	1	1	1	+ 2700	1	1	1	1	1	1	2
+ 2800	1	1	1	1	1	1	+ 2800	1	1	1	1	1	1	2
+ 2900	1	1	1	1	1	1	+ 2900	1	1	1	1	1	1	2
+ 3000	1	1	1	1	1	1	+ 3000	1	1	1	1	1	1	2
+ 3100	1	1	1	1	1	1	+ 3100	1	1	1	1	1	1	2
+ 3200	2	1	1	1	1	1	+ 3200	2	1	1	1	1	1	2
+ 3300	1	1	1	1	1	1	+ 3300	1	1	1	1	1	1	2
+ 3400	1	1	1	1	1	1	+ 3400	1	1	1	1	1	1	2
+ 3500	1	1	1	1	1	1	+ 3500	1	1	1	1	1	1	2
+ 3600	1	1	1	1	1	1	+ 3600	1	1	1	1	1	1	2
+ 3700	1	1	1	1	1	1	+ 3700	1	1	1	1	1	1	2
+ 3800	1	1	1	1	1	1	+ 3800	1	1	1	1	1	1	2
+ 3900	1	1	1	1	1	1	+ 3900	1	1	1	1	1	1	2
+ 4000	1	1	1	1	1	1	+ 4000	1	1	1	1	1	1	2
+ 4100	1	1	1	1	1	1	+ 4100	1	1	1	1	1	1	2
+ 4200	1	1	1	1	1	1	+ 4200	1	1	1	1	1	1	2
+ 4300	1	1	1	1	1	1	+ 4300	1	1	1	1	1	1	2
+ 4400	1	1	1	1	1	1	+ 4400	1	1	1	1	1	1	2
+ 4500	1	1	1	1	1	1	+ 4500	1	1	1	1	1	1	2
+ 4600	1	1	1	1	1	1	+ 4600	1	1	1	1	1	1	2
+ 4700	1	1	1	1	1	1	+ 4700	1	1	1	1	1	1	2
+ 4800	1	1	1	1	1	1	+ 4800	1	1	1	1	1	1	2

No total dos que diminuíram de peso, em cada mês, tivemos ainda o cuidado de separar os casos de diminuição normal e os de diminuição anormal. Assim, achamos esta ano:

	Normal	Anormal	Total
Abril a Maio.....	16	9	25
Maio a Junho.....	12	2	14
Junho a Julho.....	5	2	7
Julho a Agosto.....	20	4	24
Agosto a Setembro.....	15	10	25
Setembro a Outubro.....	23	7	30

Estes casos de diminuição anormal foram, justamente, os que reclamaram os cuidados médicos referidos atrás.

c) — *Linha do estacionamento* — Seu sentido é, do principio ao fim, nitidamente ascendente, tanto em 1940 como em 1941, cruzando com a curva do aumento. Isto mostra que, em virtude da ação dos exercícios, o número de alunos que equilibram o peso vai sendo cada vez maior.

II — Vejamos, agora, a curva do aumento e diminuição média mensal do peso. O gráfico mostra o seguinte (Anexos 6 e 7):

Em 1941

	Aum. md.	Dim. md.
Abril a Maio.....	1252 grs.	1129 grs.
Maio a Junho.....	1278 "	959 "
Junho a Julho.....	1136 "	733 "
Julho a Agosto.....	723 "	839 "
Agosto a Setembro.....	824 "	788 "
Setembro a Outubro.....	685 "	732 "

Em 1940

	Aum. md.	Dim. md.
Abril a Maio.....	1230 grs.	1126 grs.
Maio a Junho.....	1317 "	733 "
Junho a Julho.....	957 "	648 "
Julho a Agosto.....	781 "	839 "
Agosto a Setembro.....	759 "	739 "
Setembro a Outubro.....	619 "	690 "
Outubro a Novembro.....	651 "	550 "

Note-se que a curva representativa do aumento médio sobre nos dois primeiros meses para depois cair; a linha da diminuição parte de uma altura mais ou menos igual para o ano passado e vai sempre caindo com algumas pequenas oscilações. Interessante é assinalar que, entre os meses de julho e agosto, o setembro e outubro, tanto de 1940 como de 1941, a diminuição média foi maior que o aumento.

III — Finalmente, analisemos as curvas de variações da média mensal do peso (Anexos 8 e 9). Neste gráfico acham-se representados, para cada mês, os valores médios do peso nas diferentes turmas e a média geral da medida em toda a Escola.

Vejamos, primeiramente, a curva da média geral. Nota-se que o homem médio aumentou 1.800 grs. em 1941 e 2.000 grs. em 1940. As duas curvas apresentam o mesmo sentido e podem se superpor. Sobem rapidamente nos três meses seguintes.

está perfeitamente de acordo com o aspecto do gráfico já visto relativo ao número de variações mensais do peso (Anexos 3 e 4).

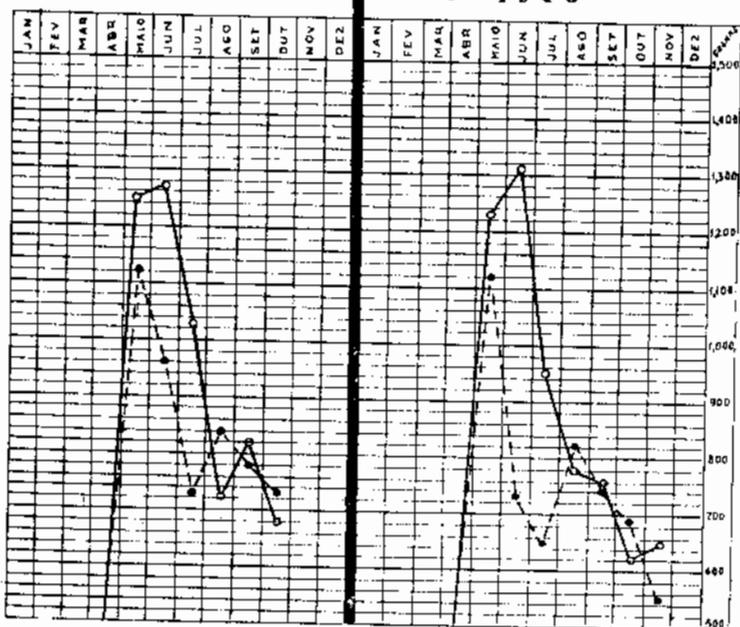
A altura média da Escola no corrente ano, foi de 1,704. Para

ANEXO N.º 6

CURVA DO AUMENTO E DIMINUIÇÃO MÉDIO MENSAL DO PESO EM 1941

ANEXO N.º 7

CURVA DO AUMENTO E DIMINUIÇÃO MÉDIO MENSAL DO PESO EM 1940



Traço grosso — aumento
" interrompido — diminuição

esta altura, o peso médio, no começo do ano escolar, era de 63.500 grs.; o peso ideal ficava aproximadamente entre 61.500 e 65.500 grs., para a mesma altura, o peso médio passou a ser, no fim do ano letivo, 65.300 grs..

Em 1940, a altura e o peso médios dos alunos foram, no início do ano, 1690 e 63.000 grs., respectivamente; o peso ideal seria 59,7 a 63,2; para igual estatura o peso médio, no fim do ano, passou a ser 65.000 grs..

Passemos, agora, uma revista sobre a curva das médias mensais nas diversas turmas.

1) — Em 1941

Antes de tudo, chama a atenção a diferença de valor somático existente entre as várias turmas. Mais pesada a T1, depois, pela ordem, a T1, T2, T3 e T4. Note-se, pelo gráfico, que há uma distância quase igual separando as médias do peso nas várias turmas de monitores T1, T2, T3, e T4, o que comprova a excelência do grupamento homogêneo feito pelo processo do peso e altura — provas práticas — com os 67 graduados matriculados.

Observa-se, ainda, que em todas as turmas, há uma ascensão da média do peso e, depois de 3 meses, se esboça o *plateau*.

Análise particular das curvas

a) Oficiais

T1 — O homem médio desta turma não aumentou de peso talvez pelo fato de que nela existiam vários elementos com peso excessivo. Entretanto, observe-se que a média que já havia atingido uma certa altura, em vez de se manter aí, começou a cair a partir de agosto. Qual teria sido o motivo? Mudança do regime de trabalho?

T2 — O homem médio desta turma ganhou 900 grs.. Observa-se, também aqui, uma queda ligeira da curva em agosto (efeito das sabatinas?). A queda da curva no fim do ano letivo talvez se explique pelas irregularidades havidas nesta época do curso.

b) Monitores

T1, T2, T3 e T4 — São linhas quase paralelas. Existe a rampa e depois o *plateau*. O impulso de aumento do peso foi quase o mesmo para todas as turmas. As curvas mais regulares são T3 e T4. Todas elas, porém, são de melhor aspecto que as dos oficiais devido, talvez, à melhor homogeneização das turmas de monitores, tanto em idade, como em massa e aptidão física. Com efeito, não é possível obter-se um grupamento homogêneo satisfatório com os oficiais, devido ao reduzido número dos que são matriculados.

T1 — O homem médio ganhou 2.100 grs.. Aqui ainda se nota a

T2 — O homem médio ganhou 2.200 grs.. Notam-se quedas em agosto (sabatinas?) e também em outubro.

T3 — Houve melhora de 2.600 grs.. Curva muito regular.

T4 — Houve melhora de 2.100 grs.. Curva também muito regular.

2) — Em 1940

Os gráficos das médias do peso nas turmas de instrução do ano passado apresentam, aproximadamente, as mesmas características sendo, porém, mais regulares as deste ano. As duas turmas de oficiais apresentam, também aqui, um aumento insignificante do peso; as turmas de monitores mostram a ascensão clássica da média. Assim, tivemos para

- T1 — aumento de 3.000 grs.
- T2 — " " 3.200 "
- T3 — " " 3.000 "

Na turma de esgrima, em que não foi feito grupamento homogêneo, a curva é irregular, porém, ainda assim, houve melhora de 1.200 gramas.

As melhoras observadas na nutrição coincidem com as havidas em outras funções. Assim, no estudo comparativo entre o 1.º e o 2.º exames biométricos do ano de 1941, verificamos, por exemplo, o seguinte: a força lombar, medida que não está muito sujeita a causas de erro, aumentou em 78,6% e diminuiu em 14,6%. Média no 1.º exame 135k, no 2.º 145k. Aumento médio de 14k, diminuição média 6k. A apnéa vol. e a resistência respiratória se comportaram da seguinte maneira:

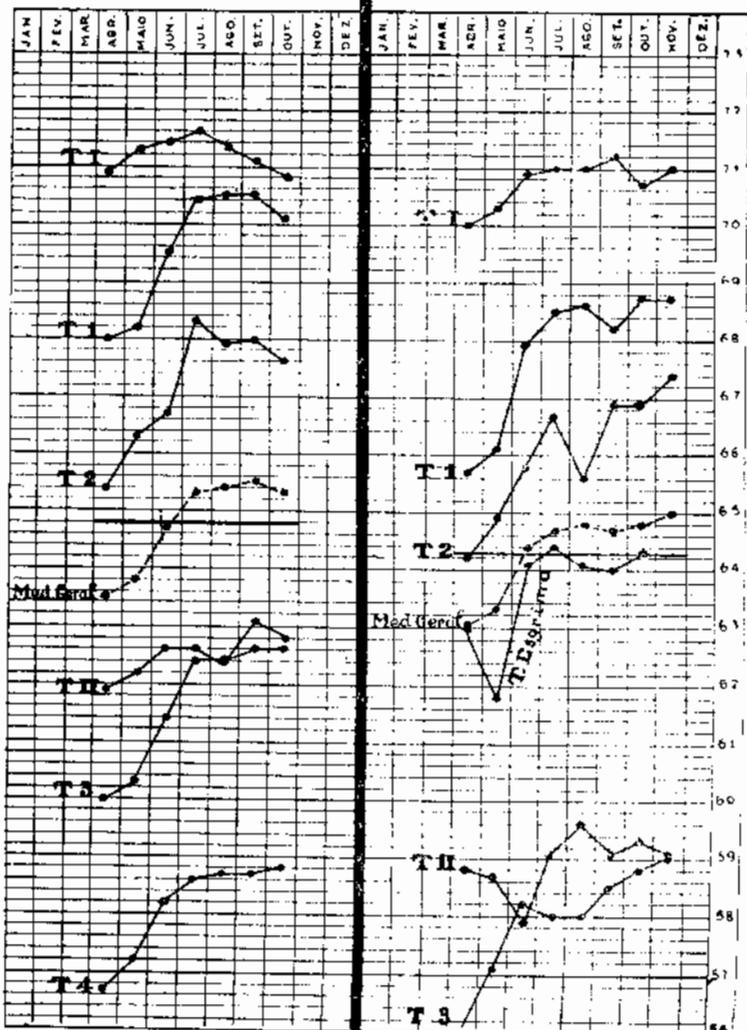
	Apnéa vol.	Res. respiratória
Aumentaram	60,2%	53,5%
Estacionaram	6,8%	1,0%
Diminuíram	33,0%	45,4%
Média (1.º ex.	48	46
(2.º ex.	53	50
Aum. médio	14	13
Dim. média	7	7

ANEXO N.º 8

CURVA DE VARIAÇÃO DA MÉDIA MENSAL DO PESO EM 1941

ANEXO N.º 9

CURVA DE VARIAÇÃO DA MÉDIA MENSAL DO PESO EM 1940



Os tempos de reação psicomotora diminuiram, como se vê dos resultados abaixo:

	Visual	Auditiva	Tactil
Aumentaram	34,4%	33,3%	45,2%
Estacionaram	6,5%	7,5%	7,5%
Diminuíram	59,1%	59,1%	47,3%
Média (1.º ex.)	0,206	0,181	0,170
(2.º ex.)	0,197	0,171	0,168
Aum. médio	0,037	0,026	0,023
Dim. média	0,035	0,035	0,027

A elasticidade torácica, os perímetros do tronco e de membros também aumentaram. Enquanto isso, a capacidade vital se houve de modo desfavorável. Com efeito, aumentaram essa medida 21,6%, estacionaram 13,7% e diminuiram 64,7%. Média no 1.º exame 4.019 cc., no 2.º 3.895 cc., aumento médio 223 cc., diminuição média 267 cc., existindo, sem dúvida, uma certa interdependência destes fatores, procuramos investigar uma causa para justificar essa discordância. A capacidade vital devia, na pior hipótese, não variar e isto seria perfeitamente explicável, porque a maioria dos alunos já chega à Escola tendo praticado os esportes, às vezes de forma intensa. Portanto, se a medida diminuiu, é porque não foi colhida em perfeitas condições devido, principalmente, a dificuldades de técnica do próprio exame.

Do exposto, resultam as seguintes

Conclusões gerais

1) — O regime de trabalho da E. E. F. E. tende a modificar o peso da maioria dos alunos procurando equilibrá-lo com a altura e exagerando mesmo, ligeiramente, o estado de nutrição. Assim é que os instruídos de peso deficiente engordam e os supernutridos emagrecem. Verdade é que alguns indivíduos de peso excessivo não conseguem emagrecer com a educação física ou porque sejam os músculos os tecidos que, por sua massa, mais influam no peso (tipos musculares) ou porque a força do sistema neuroendócrino assimilador seja tão energética que não se consegue corrigir este desequilíbrio senão à custa de uma terapêutica glandular. Por outro lado, também existem os casos de magreza constitucional devidos a uma alteração do mecanismo regulador do peso, composto, como se sabe, de uma parte glandular e outra nervosa.

2) — Como em nosso meio predominam os desnutridos, resulta

que a percentagem de aumento de peso é muito maior que a da diminuição.

3) — As variações, quer para mais, quer para menos, já são verificadas no fim de um mês de exercícios.

4) — O peso do homem médio se comporta sempre da mesma maneira em face do regime de exercícios da E. E. F. E. Observa-se um aumento no mesmo de 1.800 a 2.000 grs. no fim de 7-8 meses de exercícios físicos.

5) — O aumento de peso se verifica principalmente durante os três primeiros meses de educação física. Uma vez atingido o equilíbrio nutritivo, não se registam mais alterações de grande relevância, passando então a predominar o número dos estacionários. Continuam, sem dúvida, a cair do peso alguns adiposos e se registam ainda variações, porém de pequena monta, tanto para mais como para menos.

6) — A regularidade do regime escolar é fator importante para que os fatos mencionados ocorram.

7) — De uma maneira geral, os alunos do Curso de Monitores (graduados), se comportam, em relação ao peso, melhor que os oficiais. Isto talvez possa ser atribuído à diferença de idade e ao regime de vida menos regular dos últimos, em virtude de maiores facilidades financeiras. Ao nosso ver, porém, um outro fator mas importante deve ainda ser invocado -- o grau de homogeneidade da turma. Quanto mais perfeita a homogeneização da turma, mais adaptado será o exercício aos indivíduos e melhor o seu comportamento.

8) — Os resultados da instrução física, no corrente ano, vistos sob o ponto de vista da nutrição, foram os melhores possíveis.

9) — O peso é um dos melhores guias do médico e do instrutor na fiscalização da saúde, previsão e reconhecimento da queda eventual de resistência orgânica dos instruídos. Diremos mesmo que o *controle mensal do peso* é o elemento mais importante de uma ficha biométrica para educação física. É necessário, evidentemente, saber interpretar os resultados. Empregando uma fórmula humorística conhecida: -- "Não basta tomar a temperatura de um doente para ver cair a febre".

"Qui souvent se pèse, bien se connaît; qui bien se connaît, bien se porte". Eis uma verdade que, todavia, precisa sofrer o judicioso reparo de Thoor's -- "As mensurações não dispensam a observação. Elles lui servent de référence e n'ont aucune signification en dehors d'elles. Le travail e l'esprit ne peuvent être remplacés par l'instrument".

A sabedoria consiste, pois, em tirar partido das informações dadas pelas medidas sem entretanto nos abandonar à tendência de as julgar infalíveis.

ESTUDO COMPARATIVO ENTRE AS PESAGENS MENSAIS

1941

ABRIL A MAIO

TURMAS VARIACÕES	TURMAS						Total	%
	T ₁	T ₁₁	T ₁	T ₂	T ₂₁	T ₁		
Aumento.	5 (38,5%)	7 (53,8%)	10 (52,6%)	9 (50,0%)	12 (60,0%)	10 (50,0%)	53	51,5%
Diminuição.	8 (61,5%)	3 (23,1%)	4 (21,1%)	2 (11,1%)	4 (20,0%)	4 (20,0%)	25 (N 16 (An 16)	24,3%
Estacionamento.	0 (0,0%)	3 (23,1%)	5 (26,3%)	7 (38,9%)	4 (20,0%)	6 (30,0%)	25	24,3%
Total.	13	13	19	18	20	20	103	100,1%

Aumento médio. 1.252 grs.

Diminuição média. 1.129 grs.

MAIO A JUNHO

TURMAS VARIACÕES	TURMAS						Total	%
	T ₁	T ₁₁	T ₁	T ₂	T ₂₁	T ₁		
Aumento.	6 (42,9%)	6 (42,9%)	16 (83,9%)	7 (41,2%)	17 (85,0%)	13 (68,4%)	65	63,7%
Diminuição.	4 (23,6%)	3 (21,4%)	1 (5,6%)	3 (17,7%)	2 (10,0%)	1 (5,3%)	14 (N 12 (An 2)	13,7%
Estacionamento.	4 (23,6%)	5 (35,7%)	1 (5,6%)	7 (41,2%)	1 (5,0%)	5 (26,3%)	23	22,5%
Total.	14	14	18	17	20	19	102	99,9%

Aumento médio. 1.276 grs.

Diminuição média. 950 grs.

JUNHO A JULHO

TURMAS VARIACÕES	TURMAS						Total	%
	T ₁	T ₁₁	T ₁	T ₂	T ₂₁	T ₁		
Aumento.	8 (57,1%)	5 (33,3%)	10 (55,5%)	12 (75,0%)	14 (70,0%)	8 (40,0%)	57	55,3%
Diminuição.	1 (35,7%)	1 (6,6%)	3 (16,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (10,0%)	7 (N 5 (An 2)	6,8%
Estacionamento.	1 (7,1%)	9 (60,0%)	5 (27,7%)	4 (25,0%)	6 (30,0%)	10 (50,0%)	39	37,9%
Total.	14	15	18	16	20	20	103	100,0%

Aumento médio. 1.136 grs.

Diminuição média. 733 grs.

JULHO A AGOSTO

TURMAS	T ₀	T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	Total	%
VARIAÇÕES							
Aumento.	3 (20,0%)	4 (27,0%)	4 (22,2%)	5 (27,8%)	4 (21,1%)	10 (52,6%)	30 28,8%
Diminuição.	7 (46,7%)	4 (27,0%)	3 (16,7%)	3 (16,7%)	3 (15,8%)	4 (21,1%)	24 (N 20) (An 4) 23,1%
Estacionamento.	5 (33,3%)	7 (47,0%)	11 (61,1%)	10 (55,6%)	12 (63,2%)	5 (26,3%)	50 48,1%
Total.	15	15	18	18	19	19	104 100,0%

Aumento médio..... 723 grs.

Diminuição média.... 839 grs.

AGOSTO A SETEMBRO

TURMAS	T ₀	T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	Total	%
VARIAÇÕES							
Aumento.	5 (33,3%)	10 (66,7%)	3 (16,7%)	5 (29,4%)	5 (26,3%)	7 (36,8%)	35 34,0%
Diminuição.	6 (40,0%)	2 (13,3%)	4 (22,2%)	4 (17,6%)	4 (21,1%)	6 (31,6%)	25 (N 15) (An 10) 24,3%
Estacionamento.	4 (26,7%)	3 (20,0%)	11 (61,1%)	9 (52,9%)	10 (52,6%)	6 (31,6%)	43 41,7%
Total.	15	15	18	17	19	19	103 100,0%

Aumento médio..... 824 grs.

Diminuição média.... 788 grs.

SETEMBRO A OUTUBRO

TURMAS	T ₀	T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	Total	%
VARIAÇÕES							
Aumento.	1 (6,7%)	2 (13,3%)	2 (11,1%)	4 (23,5%)	6 (31,6%)	4 (21,1%)	19 18,4%
Diminuição.	5 (33,3%)	7 (46,7%)	5 (27,8%)	8 (47,1%)	4 (21,1%)	1 (5,3%)	30 (N 23) (An 7) 29,1%
Estacionamento.	9 (60,0%)	6 (40,0%)	11 (61,1%)	5 (29,4%)	9 (47,4%)	14 (73,7%)	54 52,4%
Total.	15	15	18	17	19	19	103 99,9%

Aumento médio..... 685 grs.

Diminuição média.... 732 grs.

ESTUDO COMPARATIVO ENTRE AS PESAGENS MENSAIS

1940

ABRIL A MAIO

TURMAS	T ₁	T ₁₁	T ₁	T ₂	T ₂	Esgrima	Total	%
VARIAÇÕES								
Aumento.....	6 (42,9%)	7 (53,8%)	8 (53,3%)	10 (66,7%)	10 (76,9%)	4 (28,6%)	45	53,6%
Diminuição.....	6 (42,9%)	4 (30,8%)	1 (6,6%)	2 (13,3%)	1 (7,7%)	6 (42,9%)	20	23,8%
Estacionamento.....	2 (14,3%)	2 (15,4%)	6 (40,0%)	3 (20,0%)	2 (15,4%)	4 (28,6%)	19	22,6%
Total.....	14	13	15	15	13	14	84	100,0%

Aumento médio..... 1.230 grs.

Diminuição média.... 1.123 grs.

MAIO A JUNHO

TURMAS	T ₁	T ₁₁	T ₁	T ₂	T ₂	Esgrima	Total	%
VARIAÇÕES								
Aumento.....	5 (35,7%)	4 (33,3%)	11 (73,3%)	19 (73,3%)	9 (75,0%)	10 (71,4%)	50	61,0%
Diminuição.....	1 (7,1%)	3 (25,0%)	1 (6,6%)	2 (13,3%)	1 (8,3%)	2 (14,3%)	10	12,2%
Estacionamento.....	8 (57,1%)	5 (41,7%)	3 (20,0%)	2 (13,3%)	2 (16,7%)	2 (14,3%)	22	26,8%
Total.....	14	12	15	15	12	14	82	100,0%

Aumento médio..... 1.317 grs.

Diminuição média.... 733 grs.

JUNHO A JULHO

TURMAS	T ₁	T ₁₁	T ₁	T ₂	T ₂	Esgrima	Total	%
VARIAÇÕES								
Aumento.....	4 (28,6%)	5 (41,7%)	8 (50,0%)	11 (68,8%)	2 (14,3%)	5 (31,3%)	35	40,0%
Diminuição.....	1 (7,1%)	2 (16,7%)	1 (6,3%)	0 (0,0%)	3 (21,4%)	3 (18,8%)	10	11,4%
Estacionamento.....	9 (64,3%)	5 (41,7%)	7 (43,8%)	5 (31,3%)	9 (64,3%)	8 (50,0%)	43	49,0%
Total.....	14	12	16	16	14	16	88	100,0%

Aumento médio..... 957 grs.

Diminuição média.... 648 grs.

JULHO A AGOSTO

TURMAS VARIACÕES	TURMAS					Esgrima	Total	%
	T ₁	T ₁₁	T ₁	T ₂	T ₃			
Aumento.	6 (42,9%)	7 (53,8%)	6 (46,2%)	6 (42,0%)	4 (33,3%)	2 (12,5%)	31	37,8%
Diminuição.	6 (42,9%)	1 (7,7%)	1 (7,7%)	3 (21,4%)	2 (16,7%)	6 (37,5%)	19	23,2%
Estacionamento.	2 (14,3%)	5 (38,5%)	6 (46,2%)	5 (35,7%)	6 (50,0%)	8 (50,0%)	32	39,0%
Total.	14	13	13	14	12	16	82	100,0%

Aumento médio. 781 grs.
 Diminuição média. 829 grs.

AGOSTO A SETEMBRO

TURMAS VARIACÕES	TURMAS					Esgrima	Total	%
	T ₁	T ₁₁	T ₁	T ₂	T ₃			
Aumento.	6 (42,9%)	1 (7,7%)	0 (0,0%)	4 (28,6½%)	4 (33,3%)	3 (18,8%)	18	22,0%
Diminuição.	4 (28,6%)	6 (46,2%)	5 (38,5%)	4 (28,6%)	4 (33,3%)	4 (25,0%)	27	32,9%
Estacionamento.	4 (28,6%)	6 (46,2%)	8 (61,5%)	6 (42,9%)	4 (33,3%)	9 (56,3%)	37	45,1%
Total.	14	13	13	14	12	16	82	100,0%

Aumento médio. 759 grs.
 Diminuição média. 739 grs.

SETEMBRO A OUTUBRO

TURMAS VARIACÕES	TURMAS					Esgrima	Total	%
	T ₁	T ₁₁	T ₁	T ₂	T ₃			
Aumento.	0 (0,0%)	4 (30,8%)	6 (40,0%)	3 (18,8%)	5 (33,3%)	7 (43,8%)	25	28,1%
Diminuição.	5 (35,7%)	0 (0,0%)	1 (6,6%)	3 (18,8%)	3 (20,0%)	2 (12,5%)	14	15,7%
Estacionamento.	9 (64,3%)	9 (69,2%)	8 (53,3%)	10 (62,5%)	7 (46,7%)	7 (43,8%)	50	56,2%
Total.	14	13	15	16	15	16	89	100,0%

Aumento médio. 619 grs.
 Diminuição média. 690 grs.

ONTUBRO A NOVEMBRO

TURMAS VARIACÕES	T ₁	T ₁₁	T ₁	T ₂	T ₃	Esgrima	Total	%
	Aumento.	6 (42,9%)	2 (16,7%)	2 (14,3%)	8 (50,0%)			
Diminuição.	2 (14,3%)	4 (33,3%)	2 (14,3%)	1 (6,3%)	2 (13,3%)	—	11	15,5%
Estacionamento.	6 (42,9%)	6 (50,0%)	10 (71,4%)	7 (43,8%)	9 (60,0%)	—	38	53,5%
Total.	14	12	14	16	15	—	71	100,0%

Aumento médio.

651 grs.

Diminuição média.

550 grs.

Ginástica Dinamarqueza

O que disse Niels Bukh

(Tradução do 1.º Tenente Ruy Pinto Duarte,
Instrutor da E.E.F.E.)

Niels Bukh, por ocasião de sua visita à América do Sul, no ano de 1938, com seus ginastas dinamarquezes, além das belas apresentações que lhe conquistaram a afeição, ditou algumas palavras sobre o aspecto científico de seu sistema e o processo de evolução, desde sua origem até o desenvolvimento que tem sua ginástica atualmente.

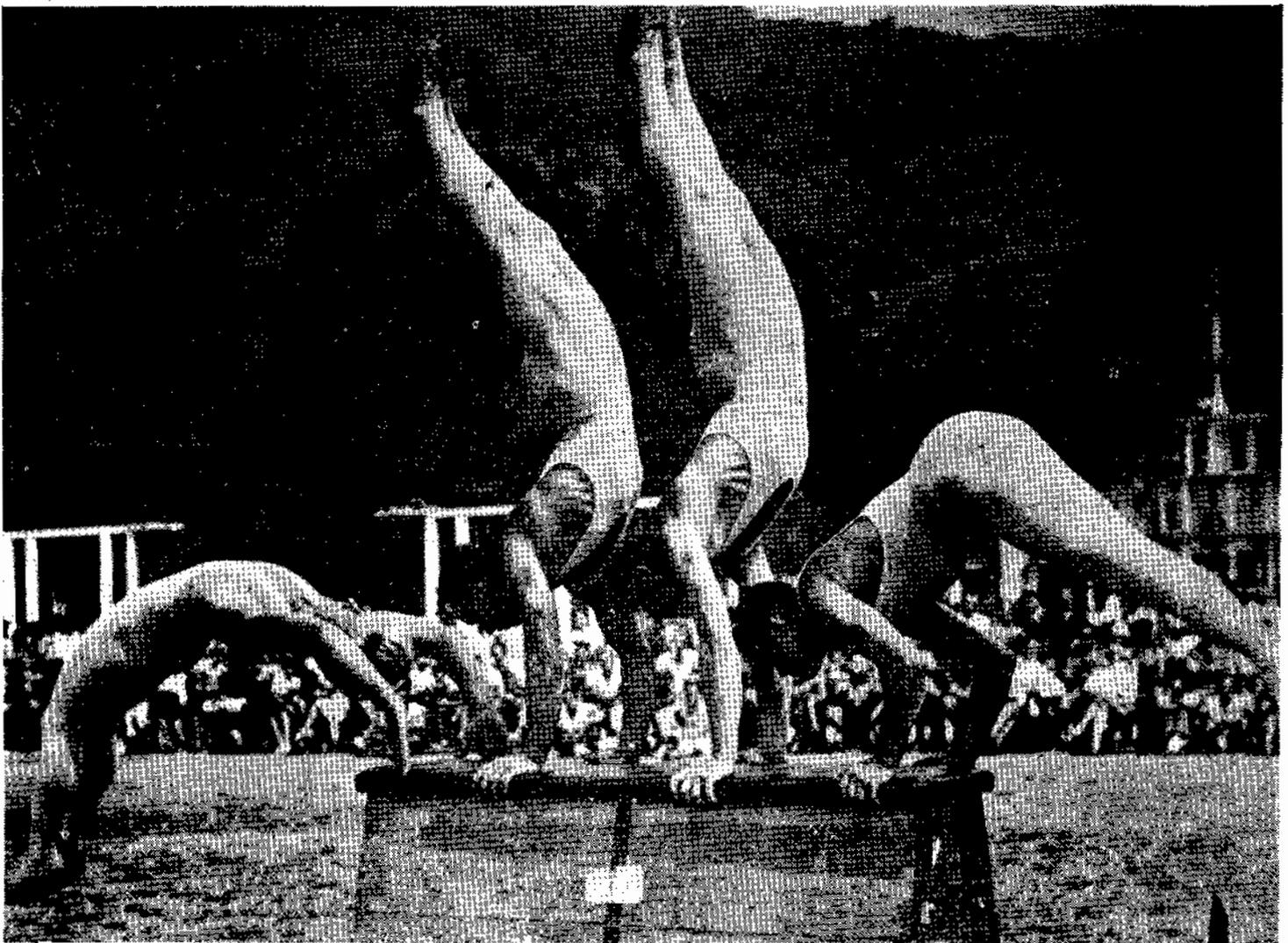
Disse Bukh que o seu sistema é baseado, antes de tudo, no conhecimento do estado físico das massas trabalhadoras e em suas possibilidades de desenvolvimento.

Este conhecimento do físico humano repousa nos extensos estudos de anatomia e fisiologia e, em grande parte, na experimentação que nos ensina como o corpo humano se modifica sob o influxo da existência rotineira. E, de forma especial, fundamenta-se este sistema na influência constante que exercem as maneiras de trabalho cotidiano, especialmente quando as juventudes adolescentes devem enfrentar este problema.

mente um ser apto para desenvolver com desembaraço, nada mais do que aquilo que diga respeito ao seu trabalho rotineiro, e este criará em seu corpo, um sem número de atitudes viciadas.

Vê, pois, o nosso educador como fazia a antiga Grécia, onde se praticavam quase todos os ramos de esporte, desde a marcha às corridas, saltos, lançamentos, luta, natação e jogos de bola, a necessidade da educação das massas com aspecto popular, pois, todas estas manifestações desportivas de conjunto deram à juventude helênica características físicas de flexibilidade, força física e agilidade, ao par da beleza e harmonia de formas que imprimiam ao físico do executante.

Com razão tem admirado o mundo, com grande entusiasmo, o escultural desenvolvimento dos filhos deste valente povo. Com este antecedente podemos tirar algumas importantes conclusões relativas à origem do sistema sustentado pelo ilustre professor. Como se vê, seu as-



O brilhante ginasta reconhece que o trabalho manual se realiza, em via de regra, de pé e em viciadas posições do corpo que, de um modo geral, está sempre curvado para a frente; ao contrário do que sucede quando executado mentalmente na posição sentada. Em resumo, cada indivíduo desenvolve seus trabalhos numa forma antagônica, em que emprega certa parte da musculatura mais que a outra, contrariando, com isto, a posição normal e fisiológica que deve conservar o corpo.

Niels Bukh consegue, com o seu sistema a neutralização da rigidez e da debilidade do homem trabalhador, dando-lhe em troca, às suas massas musculosas, flexibilidade, agilidade e força.

Estes três conceitos constituem o maior axioma físico-fisiológico em que se baseia a ginástica dinamarqueza.

Em uma pessoa afetada pela rigidez, debilidade e moleza, suas formas físicas são anti-estéticas. Será so-

pecto básico tem sido inspirado na antiga cultura física helênica. Em ordem psico-física, o mais alto grau de influência que proporcionou o desporte grego sobre a juventude, não foi o segundo ou quinto de segundo da decisão nas corridas de velocidade, ou nos milímetros em um salto, qual seja em altura ou em distância, ou em algum lançamento; nem tão pouco foi a decisão voluntária de quem era o vencedor na luta ou nos jogos, e sim o grande desprendimento de energia exigido pela prática destes exercícios em que, sustentados por um alto ideal, entregavam seu corpo à natureza e à atividade.

Deixa Niels Bukh claramente estabelecido que a ginástica dinamarqueza é inspirada nestes princípios e tem, desse modo, assinalado todos os movimentos dos desportes como: os movimentos da marcha, corrida e saltos, os quais dão às pernas bastante flexibilidade, força e destreza; os correspondentes exercícios para os braços nos

lançamentos de disco, peso e dardo, e os exercícios deduzidos das inumeráveis torsões, flexões, e tensões da luta greco-romana, da forma como são empregadas nos desportos dessa natureza.

Além disso, nos exercícios de equilíbrio, salto e agilidade, a ginástica dinamarquesa emprega todos os movimentos gerais do tennis, natação e dança.

No que diz respeito ao local de trabalho, poderá o mesmo ser realizado num salão ou campo, onde se pode reunir, mais ou menos, uns 100 alunos, com algum material.

A instrução de ginástica poderá ser de 2 horas semanais, o que permite resultados positivos com grandes benefícios para o corpo.

Vejam, agora, a descrição de sua ginástica:

A primeira parte de seu trabalho ginástico para as massas juvenis dinamarquesas, e a denominada **ginástica primitiva**, cujos fundamentos se baseiam nos exercícios livres que todos os esportes têm em seu desenvolvimento. Assim, todos os movimentos de braços se efetuam na primeira parte da lição e tem por objetivo dar aos executantes a maior agilidade aos ombros, na mesma forma que para as pernas, as quais se re-integram da maior elasticidade e desembaraco. Em seguida, entra nas diferentes formas de torsões e flexões do tronco, que visam dar flexibilidade à coluna vertebral e à caixa torácica, de tal forma que todos estes movimentos possam se realizar sem dificuldade, permitindo livre funcionamento à respiração.

Continuando a lição, os ginastas se colocam em diferentes posições: decubitos (ventral, dorsal e lateral), de joelhos e sentados, de maneira a realizarem o trabalho 2 a 2. Estes exercícios visam, sobretudo, preparar e fortalecer a musculatura do corpo, fazendo trabalhar as massas musculares que desempenham vital importância na função da anatomia humana.

Diz Bukh que todo instrutor ou professor deve saber, pela sua profissão, em que articulação e segmentos do corpo se produz a rigidez; além disso, quais os músculos não interessados, por serem excessivamente desenvolvidos no ginasta, afim de poder dosar o trabalho de maneira a não desenvolvê-los demasiado, e, antagonicamente, quais são os acentuadamente atrofiados, para desenvolvê-los ao indispensável, com o treinamento necessário.

Também diz o autor: é indispensável para o professor conhecer a atividade nervosa e a estreita cooperação que deve existir entre esta e seu sistema muscular, de maneira a conhecer, em cada praticante, a sua pronta reação nervosa.

Terminado um período de trabalho de uns quatro meses, dentro deste esquema traçado pelo professor Niels Bukh, consegue este, através de sua ginástica metódica, um conjunto homogêneo flexível, vigoroso e ágil.

De posse de um conjunto de tal natureza é, então, o momento de iniciar a prática de outra forma de ginástica, a que Bukh denomina ginástica esportiva ou ginástica de exibição.

Suas aulas com alunos já treinados são iniciadas com meia hora de ginástica primitiva a título de preparatória, para então realizar três quartos de hora de ginástica esportiva.

Esta última se efetua em posições chamadas puras ou plásticas, devendo, cada uma, demonstrar que uma falha determinada no que se refere à posição do corpo, deverá ser corrigida mediante a prática da ginástica primitiva.

Todas as provas e exercícios da ginástica esportiva são, por si, intensas e difíceis quanto à sua forma e segurança, e, a dificuldade de execução das mesmas oscila de acordo com a capacidade de cada executante.

Assim, examinando os exercícios de salto e agilidade, é o seu sistema exigente, principalmente, quando se trata da ginástica masculina, onde o arrojo e a força de von-

tade estão à prova. Em síntese, o conjunto de ginastas deve dar **um fiel retrato do tipo masculino, tanto no que se refere ao corpo como ao caráter.**

Como conclusão, podemos dizer que Niels Bukh desenvolve o seu sistema da seguinte maneira:

- 1.º — Ginástica primitiva (visando criar o tipo ideal da juventude);
- 2.º — Ginástica esportiva ou de exibição (através da qual deverá se refletir a beleza e o valor intrínseco do executante).

A primeira parte cuida especialmente, como as sessões preparatórias das nossas lições, da preparação gradativa e racional do praticante, para as formas de trabalhos maiores graduados na intensidade e dificuldade.

E a segunda, da mesma forma que as nossas lições propriamente ditas, visam dar ao praticante um trabalho mais intenso de maneira a desenvolver-lhe a energia, coragem, força, resistência, agilidade, etc.

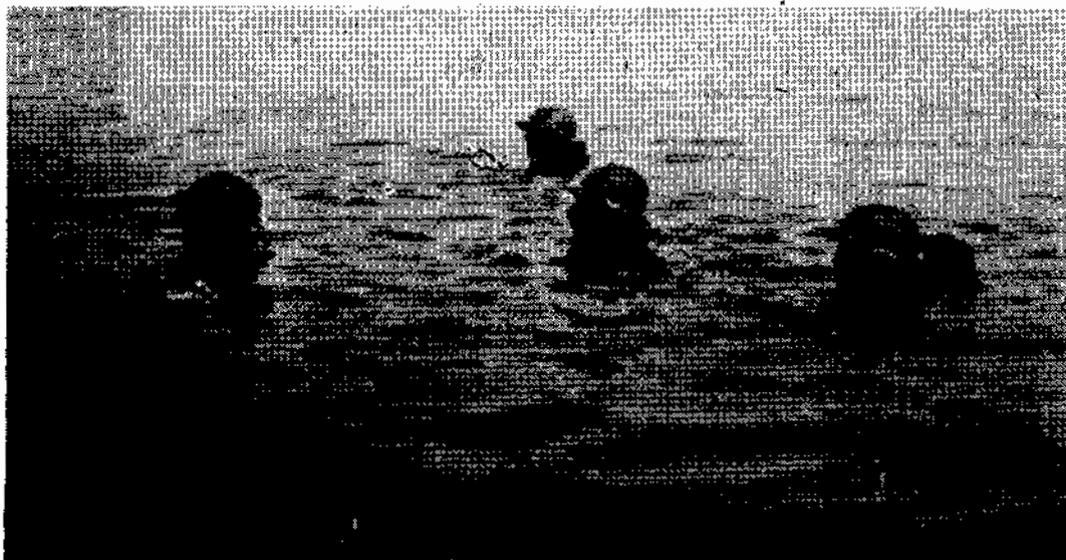
Inegavelmente, é o sistema Niels Bukh uma ginástica interessante e bastante acessível para qualquer praticante vigorosamente adepto da Educação Física.

Esporte, Arma de Guerra

ALEXANDRE KONDER

Muita e muita coisa tem-nos ensinado esta guerra, inclusive o valor da natação na decisão das lutas. Na frente oriental, como na captura de Hongkong; no assalto a Singapura, como na travessia dos rios da Birmânia, os nadadores decidiram a sorte das batalhas vencendo obstáculos que de outra maneira seriam quase intransponíveis. Já agora não se poderá mais duvidar do valor de certos esportes como elemento militar de primeira plana. Os fatos aí estão mostrando a utilidade incontestável das lutas em tempos de paz, em busca de "records" esportivos. E não foi sem razão que um vespertino nosso sugeriu há dias a formação de batalhões de nadadores para o nosso Exército. Temos que nos render à evidên-

ce do atletismo, tem dado a ele o melhor dos seus apoios, apresentando em prêmios sensacionais turmas cada vez melhores de esportistas. E a presença constante dos titulares das nossas pastas armadas a essas pugnas tem demonstrado que também neste terreno o Estado Novo está alerta, provando uma compreensão exata e realista acerca dos nossos problemas de defesa. Aliás, uma visita que se faça à Escola de Educação Física do Exército, ora sob o comando do Tenente-Coronel Lima Figueiredo, mostrará que não nos descuidamos neste assunto e que muito antes das façanhas de Hongkong e de Singapura nós já viúhamos selecionando para a nossa defesa o que de melhor nos dá, cada ano, a juventude em idade mili-



cia dos fatos, colhendo nas lutas que lá fora separam os homens e os continentes os ensinamentos e as sugestões que elas nos estão dando para fazermos cada vez mais potente a nossa capacidade de defesa. E, pelo que temos visto, a melhor estrada para a defesa de uma pátria é a ofensiva. País cortado por vários sistemas hidrográficos, o nosso Brasil não pode prescindir da colaboração dos seus nadadores, dos seus atletas especializados. É um dever reuni-los quanto antes ao nosso acervo militar, como bem sugeriu o nosso confrade citado. Felizmente, de uns tempos a esta parte, o nosso Exército, assim como a nossa Marinha, compreendendo o alto alcan-

tar. Provada, porém, que vem de ser a eficiência do esporte nas lutas guerreiras, cabe-nos ampliar cada vez mais os horizontes do nosso atletismo, principalmente daqueles que mais se relacionam com a nossa defesa. A Escola de Educação Física do Exército bem que poderá se transformar no grande centro de cultura física da nação, arregimentando, sob a direção dos seus técnicos, todos os clubes esportivos do país, para orientá-los militarmente rumo ao grande objetivo nacional, que é a defesa da pátria. Como temos visto, os batalhões de nadadores já não são mais um requinte apenas dos exércitos modernos, mas uma arma cuja eficiência ninguém mais pode contestar.

Diretrizes Para a Organização dos Relatórios do Oficial e do Médico de Educação Física do Corpo de Tropas e Estabelecimentos Militares

Como na grande percentagem dos Relatórios de Educação Física não constam os dados indispensáveis à apreciação das possibilidades e resultados obtidos, afim de estabelecer uma certa uniformidade sobre o assunto, o Departamento Técnico da nossa Escola, a título de experiência, organizou as Diretrizes abaixo, que, uma vez observadas pelos responsáveis, virão facilitar sobremodo os nossos estudos e trabalhos de avaliação.

Os relatórios a serem enviados pelo oficial e pelo médico de educação física no fim de cada ano de instrução, por intermédio do Comandante do corpo, à Escola de Educação Física do Exército (ns. 14 dos Arts. 70 e 85 do R. I. S. G.), compreenderão:

O do Oficial de Educação Física

I — Exercício de funções durante o ano de instrução e nominata dos oficiais, sargentos e cabos especializados em educação física e esgrima existentes no corpo, observando os que, por qualquer motivo, estiverem afastados das funções da especialidade.

II — Efetivo de instruendos em cada categoria e número de sessões realizadas nos dois períodos da instrução de educação física, preenchendo o quadro respectivo.

III — Dependências do Departamento de Educação Física do corpo, fazendo acompanhar o 1º relatório que enviar de plantas e fotografias das instalações que posuir destinadas à prática dos exercícios físicos e dos diversos esportes.

IV — Material de educação física (existente, estado de conservação, necessidades).

V — Apreciação sucinta sobre o desenvolver da instrução (quadros e tropa), seguida de:

a) observações, sugestões e ensinamentos oriundos da aplicação do Regulamento de Educação Física e que possam servir de base ao estudo das modificações a serem introduzidas no sentido do aperfeiçoamento do método em prática;

b) estatística dos resultados das provas nos dois exames práticos, preenchendo o quadro respectivo;

c) informações capazes de melhor orientar os processos usados para o treinamento atlético-esportivo e o das aplicações militares;

d) informações sobre as competições realizadas, indicando os melhores resultados obtidos.

O do Médico de Educação Física:

I — Exercício de funções durante o ano de instrução, e nominata dos oficiais médicos, sargentos e cabos especializados em educação física e massagem existentes no corpo, observando os que, por qualquer motivo, estiverem afastados das funções da especialidade.

II — Efetivo de instruendos examinados em cada período de instrução de educação física, preenchendo o quadro respectivo.

III — Instalação do Gabinete Fisiológico, fazendo acompanhar o 1º relatório que enviar de fotografias.

IV — Material biométrico (existente, estado de conservação, necessidades).

V — Apreciação sucinta sobre os trabalhos da parte médica da educação física e a resistência física demonstrada pelos homens por ocasião das marchas e manobras de fim de ano, indicando o número de estafados, e seguida de:

a) observações, sugestões e ensinamentos oriundos da aplicação das "Instruções sobre a nova ficha biométrica para educação física nos corpos de tropa e estabelecimentos similares" (Anexo ao Regulamento de Educação Física — 3ª parte), e que possam servir de base ao estudo das modificações a serem introduzidas no sentido do melhor conhecimento do homem brasileiro;

b) estatística das medidas biométricas e dos acidentes esportivos, acompanhada do estudo sobre o desenvolvimento físico dos homens;

c) informações capazes de melhor orientar os processos usados para o agrupamento homogêneo, a verificação periódica a seleção atlético-esportivo-militar, especialmente a respeito dos tipos morfo-fisiológico e biotipo-lógico dos indivíduos que tenham se destacado no atletismo, noutros esportes ou em certas aplicações militares, afim de se estabelecer uma correlação entre o biotipo e as possibilidades esportivo-militares;

d) informações sobre o regime alimentar e o controle fisiológico no treinamento esportivo.

Observações — O relatório do médico de educação física deverá ser acompanhado das cópias das fichas biométricas, se possível datilografadas.

ANEXO N. 1

MODELO DO RELATÓRIO DO OFICIAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

..... Região Militar
 Regimento de..... Localidade..... de..... de 19..
 Relatório da instrução durante o ano de 19..

I — Exercício de Funções

Oficial de Educação Física:

Cap. A., de 1-I a 4-III, com o curso
 1.º Ten. B., de 5-III a 31-XII, sem o curso

Oficiais com o curso:

Cap. C., Fiscal-administrativo.

Sargentos com o curso de monitor:

Nominata idêntica.

II — Efetivo

CATEGORIAS	1º Exame Médico	1º Período de Instr.	1º Exame prático	2º Período de Instr.	2º Exame prático
	N.º	Sessões	N.º	Sessões	N.º
Preparados					
Normais					
Selecionados	(1)				
TOTAL					

(1) Vindos do ano anterior.

Departamento de Educação Física

1 — Local para a realização das lições de educação física: campo, instalações para os exercícios de trepar, caixas de saltos, pista, estádio.

2 — Local para a realização das lições de aplicações militares: pista com obstáculos, terreno para lançamento de granadas.

3 — Local para a natação: bacia de natação, piscina.

4 — Locais para os jogos esportivos: campos, quadras, ginásio.

IV — Material de educação física

Relação.

V — Instrução e conclusão

Apreciação sucinta, seguida de:

a) observações, sugestões e ensinamentos;
 b) resultados das provas práticas;

PROVAS	1º EXAME PRÁTICO		2º EXAME PRÁTICO		Total satisfizeram
	Satisfizeram	Não satisfizeram	Satisfizeram	Não satisfizeram	
I — 100 m					
II — 1.500 m					
III — Salto em altura					
IV — Salto em distância					
V — Trepar					
VI — Lançar					
VII — Levant. e transp.					
TODAS					

- c) informações sobre os processos usados;
d) informações sobre o movimento esportivo.

ANEXO N. 2

MODELO DO RELATÓRIO DO MÉDICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

..... Região Militar
..... Regimento de..... Localidade..... de..... de 19..

Relatório da instrução durante o ano de 19..

I — Exercício de Funções

Médico de Educação Física:

Cap. Méd. A., de 1-I a -III, com o curso

1º Ten. Méd. B., de 5-III a 31-XII, sem o curso

Oficiais méd. com o curso:

Cap. Méd. C., Chefe da F. S. R.

Sargentos com o curso de massagista:

Nominata idêntica.

II — Efetivo

CATEGORIAS	EXAME MÉDICO		
	1º	2º	3º
Poupados			
Normais			
Selecionados	(1) *	(1)	(2)
Total			

(1) Vindos do ano anterior.

(2) No 1º exame prático.

III — Gabinete Fisiológico

Relação.

V — Instrução e conclusão

Apréciação sucinta, seguida de:

- a) observações, sugestões e ensinamentos;
b) estatística e estudos;
c) informações sobre os processos usados;
d) informações sobre a parte médico-esportiva.

Como se Educa a Mocidade do Brasil



Em marcha paralela com a educação moral e intelectual, a mocidade do Brasil se educa fisicamente, buscando realizar, através de um trabalho metódico e racional, as aspirações máximas de um grande povo.

Agora mesmo, no dia 16 do mês passado, a E. N. E. F. D. acaba de reabrir os seus cursos, recebendo, de braços abertos, mais algumas centenas de jovens que também desejam cooperar no revigoramento físico de nossa gente.

Com a presença do Professor Leitão da Cunha, Reitor da Universidade do Brasil, Professor San Thiago Dantas, Diretor da Faculdade de Filosofia, Ten. Cel. José de Lima Figueiredo, Comandante da E. E. F. E., e Diretora da Escola Ana Neri, Sra. Lays Neta Des Reys, com um grupo de enfermeiras, após o cântico do Hino Nacional, foi pelo Sr. Major Inácio de Freitas Rolim, Diretor daquele Estabelecimento, lido o Boletim escolar aiusivo à data.

Em seguida, pelo Professor San Thiago Dantas, foi proferida magnífica e expressiva conferência sobre a Educação Física, tendo, ainda, o Professor Leitão da Cunha, encerrando a solenidade, concitado a todos os brasileiros que transformassem as suas fraquezas em forças, para que as gerações futuras possam glorificar as nossas ações, apesar dos momentos difíceis que estamos vivendo.

A nossa revista, cumprindo a sua finalidade que é a de incentivar a Educação Física sob todos os pontos de vista, focaliza alguns aspectos de uma turma de alunos e alunas daquele salutar Estabelecimento da Universidade do Brasil, onde labutam, num trabalho proficuo, juntamente com professores e professoras diplomados pela nossa Escola, alguns brilhantes oficiais do nosso Exército.

Com a recente organização de uma bolsa de estudos destinada aos estudantes de diversos Estados do País, designados pelo governo para frequentarem aquele Estabelecimento, constituirá ele, por certo, da mesma forma que a nossa Escola, na História do nosso povo, uma das muitas pedras indispensaveis à formação do alicerce básico de nossa Nacionalidade.



A Educação Física no Colégio Arquidiocesano de São Paulo

O Colégio Arquidiocesano de São Paulo, se encontra entre os cinquenta e tantos educandários maristas que distribuem a instrução secundária por este grande Brasil.

do, certamente a contento geral, visto a acultação das excelentíssimas famílias e a afluência sempre crescente dos alunos para seus estabelecimentos.

pondo de amplas dependências, dotado de todo conforto material, oferecendo assim as melhores condições de higiene e aproveitamento nos estudos.



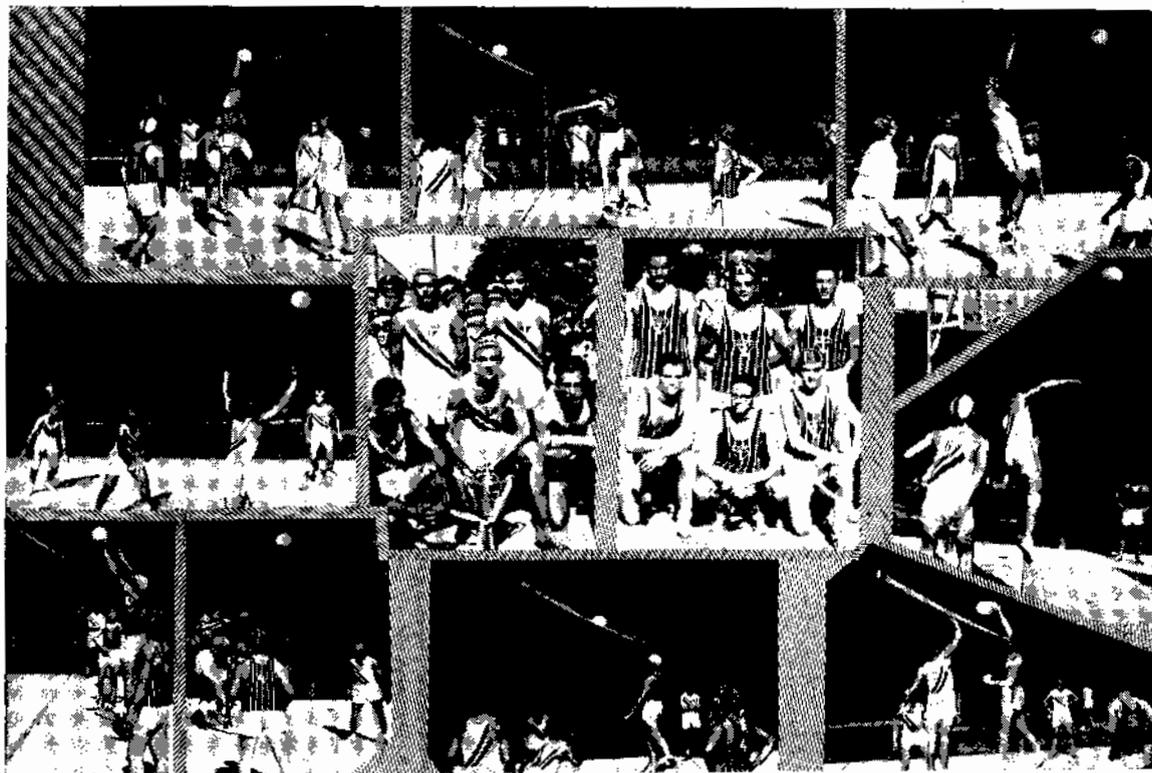
Vista geral do edifício do Colégio Arquidiocesano — Rua Domingos de Morais, 2565, São Paulo.

A Congregação dos Irmãos Maristas, com efeito, é um organismo exclusivamente fundado para a educa-

A princípio, patrimônio da Arquidiocese, donde o seu nome, o Colégio Arquidiocesano funcionou até 1935 na

A educação aí é integral. Vale dizer: junto ao desenvolvimento intelectual e moral, segue pari-passu a cultura física, constando não só de jogos e divertimentos, tais o futebol, o volei, o basquete e quejandos derivativos para as fadigas do estudo, mas também e principalmente de uma Escola de Educação Física. Esta tem sido eficiente e carinhosamente dirigida pelo Ten. Paulo Alves, a quem o Colégio muito deve com relação aos triunfos colhidos pelos seus educandos, já nas demonstrações e paradas cívicas, já nas competições inter-colegiais. A ficha sanitária é o complemento e a síntese dos benefícios dessa educação física.

Subsidiando esta sùmula da obra



Alunos do Colégio Arquidiocesano praticando esportes.

ção da mocidade; ministério este que, nas plagas brasileiras, ela vem exercendo desde os fins do século passa-

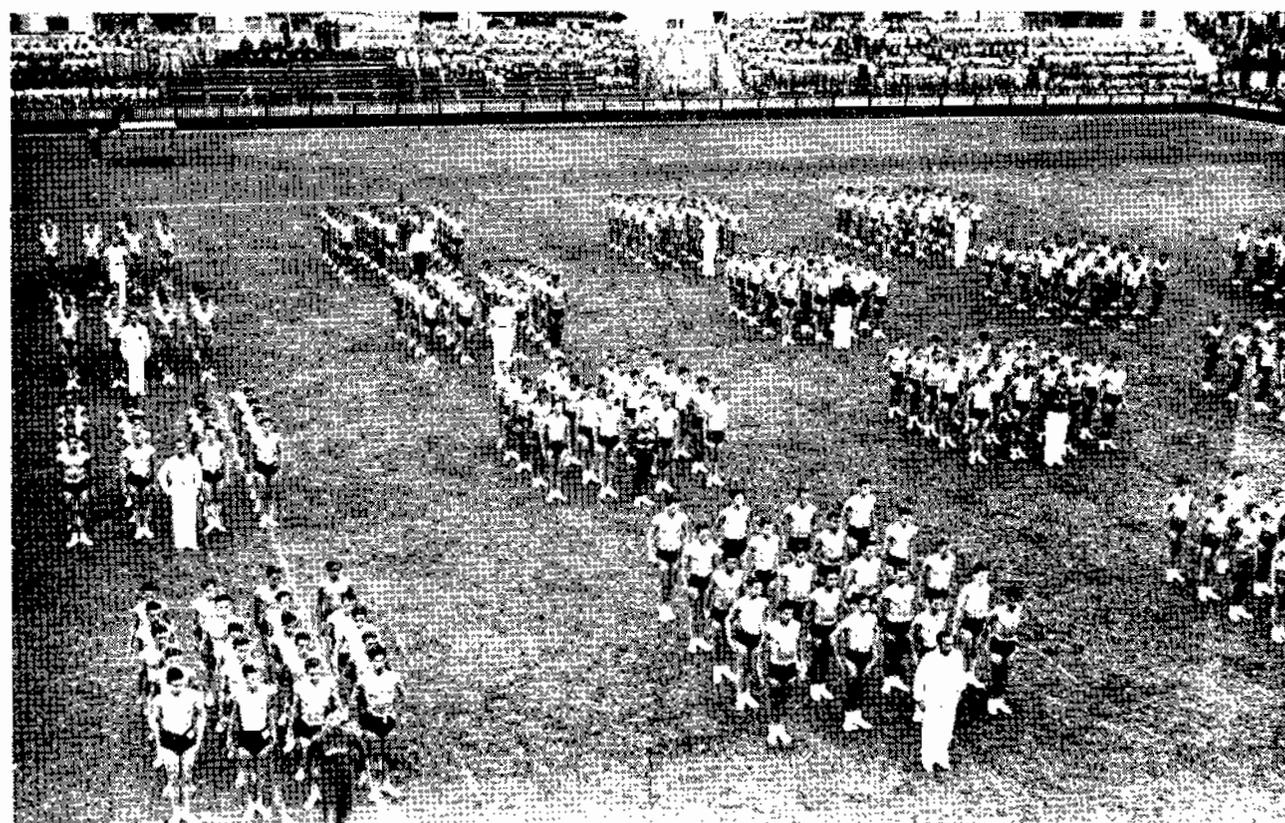
Av. Tiradentes. Hoje, em edifício próprio, adrede construído, avulta ele no saudavel bairro de Vila Mariana, dis-

educacional que se realiza no Colégio Arquidiocesano, ilustramo-la com algumas gravuras demonstrativas.

Campeonato Inter-Colegial de Educação Física do E. de S. Paulo



O Exm.^o Sr. Gen. Maurício Cardoso, Comandante da 2.^a R. M. em companhia do Sr. Cap. Silvio de Magalhães Padilha, Diretor de Esportes do Estado de S. Paulo



Aspecto geral da demonstração de Ed. Física feita por algumas turmas de ginástica de diversos Colégios

Sob a orientação do sr. Cap. Silvio de Magalhães Padilha,

diretor de Esportes do Estado de S. Paulo, foi realizado o

1.^o Campeonato Inter-Colegial de Educação Física, com o

objetivo de promover o intercâmbio cultural e esportivo

entre as Escolas do grande Estado Bandeirante.

Numa exibição pujante de força, saúde e beleza, apre-



Um Quadro Campeão de Basquetebol



Aspecto de uma das muitas partidas de Voleibol realizadas no Campeonato.

Uma das provas de Corrida em que mais uma vez foram postas à prova a fibra, coragem e esportividade do jovem atleta bandeirante



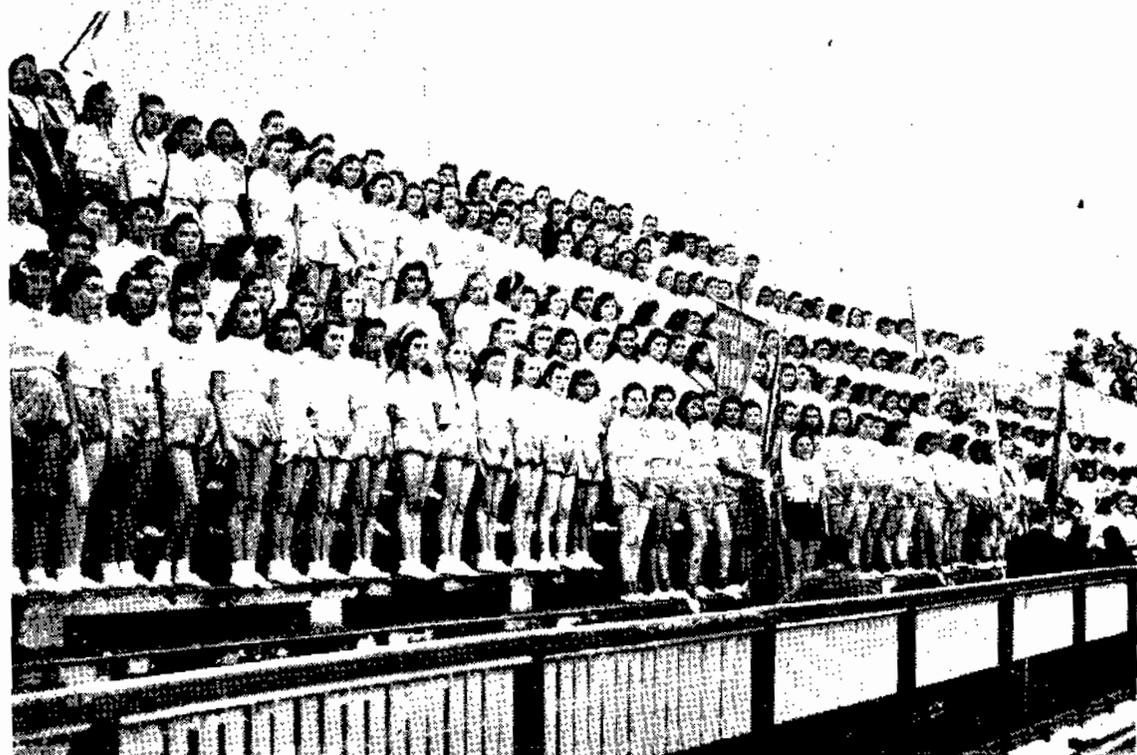
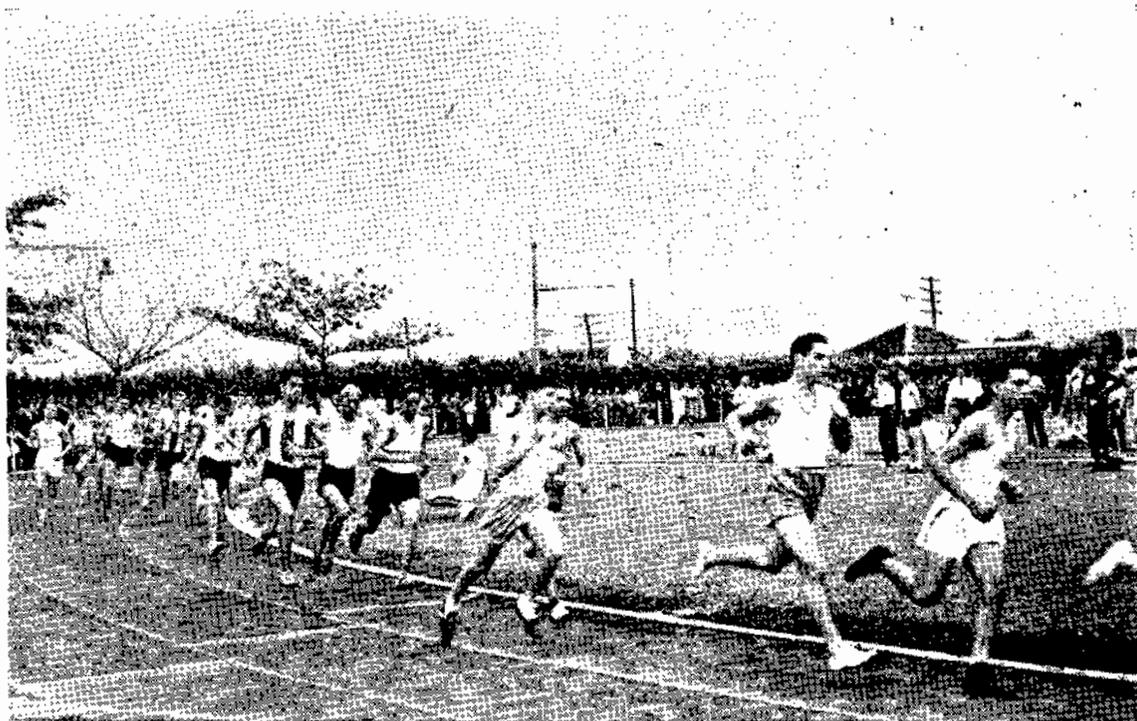
sentaram-se todos os Colégios, demonstrando, mais uma vez, que é somente através da Educação metódica e orientada, que se consegue o aperfeiçoamento eugênico de uma raça.

O cavaleirismo, disciplina, fibra e esportividade foram sempre as características principais de todos os elementos disputantes.

A nossa Revista, como colaboradora que é das grandes iniciativas, sente prazer em louvar os incansáveis batalhadores bandeirantes pela causa da Educação Física, e fixa alguns aspectos do interessante e sadio Campeonato.



Um belo aspecto das concorrentes femininas donde se irradiam a juventude, saúde, graça e beleza.





BASQUETEBOLE

Marcação homem a homem

Para se fazer, em basquetebol, esta marcação, são indicados, com antecedência, quais os elementos do qua-

A principal finalidade de cada defensor é evitar que o adversário lance à cesta; vem em segundo plano a

1.º Tenente

JOSE' FERRAZ DA ROCHA

Instrutor da E. E. F. E.



Fig. 1

dro adversário que cada componente da equipe deverá marcar. Assim, quando na defensiva, os jogadores se dispõem entre o adversário e a cesta que este ataca, mantendo, quando necessário um braço levantado e outro numa posição próxima da horizontal, de preferência do lado para o qual o adversário pode passar a bola; devem, ainda, colocar-se a uma distância de cerca de 1 metro do adversário e, o que é essencial, entre ele e a cesta que se quer defender (Fig. 1), preocupação de cortar os passes, e isto não deve nunca prejudicar o fim

Bloqueio — O defensor (de camisa escura e faixa branca) conseguiu se apossar da bola com um bloqueio bem executado.



Fig. 2 A

O defensor deve sempre acompanhar o atacante quando este se deslocar dentro da metade do campo que o primeiro defende, procurando não perder a posição intermediária entre ele e a cesta, de tal maneira que o atacante, o defensor e a cesta estejam sobre a mesma linha reta (Fig. 3 e 4).

Somente em casos especiais, a marcação deve ser iniciada desde a cesta que se ataca, quando o adversário põe a bola em jogo; estes casos são aqueles em que se quer, a todo transe, a posse da bola.

Bloqueio — O defensor (de camisa branca), embora não tocasse a bola, conseguiu perturbar a visibilidade do atacante, impedindo-o de arremessar à cesta em boas condições.



Fig. 2

TREINAMENTO

O treinamento desta espécie de marcação pode ser feito do seguinte modo:

1.º — Depois de estarem os jogadores ao par da técnica de marcação, o instrutor forma dois quadros e determina que um dos quadros seja atacante; seus jogadores picuram, então, mover-se, sem bola, dentro do campo, como se estivessem realmente atacando; os jo-

O defensor à esquerda, em virtude de sua marcação defeituosa, recebe uma finta do atacante, que consegue arremessar à cesta, completamente livre.

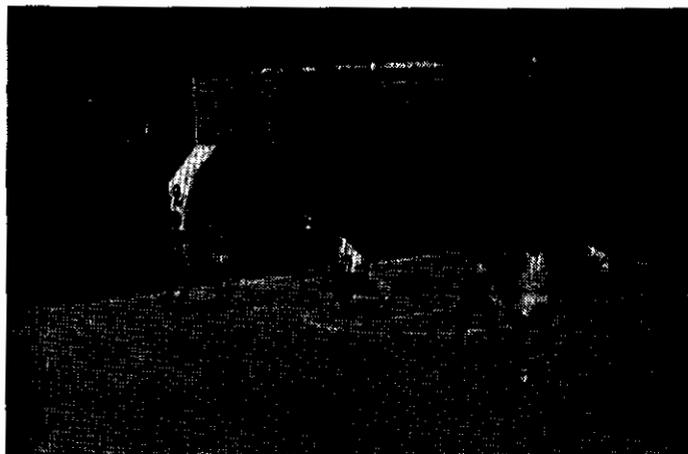


Fig. 4

gadores do outro quadro procurarão marcá-los, como lhes foi ensinado. Quando julgar conveniente, o instrutor, por meio de silvos de apito, fará com que todos se mantenham parados nos lugares em que se achavam e corrigirá a posição de cada um.

2.º — Após este treinamento sem bola, pode ser feita a mesma coisa com bola, devendo ainda o instrutor interromper o jogo, quando necessário, para corrigir os erros.



Fig. 3

A figura mostra como o quadro defensor deve fazer uma eficiente marcação homem a homem.

AS ATIVIDADES ESPORTIVAS DO PALESTRA DE S. PAULO

HISTÓRICO

O aparecimento do Palestra Itália, se verificou em 1914. Naquela época, os esportes na capital bandeirante estavam num crescente progresso e o número de clubes aumentava de maneira assustadora.



Inauguração do retrato do Duque de Caxias na sede do Palestra (em 26-8-41, com a presença do Sr. Gen. Maurício Cardoso, Comte. da Região, e Sr. Italo Açami, Pres. do Palestra.

Inicialmente o novo clube tinha uma única finalidade: proporcionar aos seus associados partidas recreativas, como incentivo aos que trabalhavam durante todo o dia. Mais tarde, porém, a organização

mudou para esportiva e recreativa, tornando-se por fim um clube puramente esportivo. A fundação oficial do Palestra deu-se precisamente em 26 de Agosto de 1914.

A PRIMEIRA SEDE

Na rua Marechal Deodoro, uma das ruas que formavam naquela época o Largo da Sé, no Salão Alhambra, o Palestra Itália instalou sua primeira sede social.

O INÍCIO ESPORTIVO

A visita a São Paulo do Torino F. C. acendeu o estopim da tendência esportiva do Palestra Itália. Os mais intransigentes, os que combatiam a idéia de ser o clube uma sociedade esportiva, entusiasmaram-se também e aderiram. E, foi assim, que o Palestra Itália passou a ser uma sociedade esportiva, que mais tarde seria um justo orgulho dos esportes pátrios. Enquanto se realizavam duas reuniões dansantes semanais, formava-se o quadro de futebol, cujos treinos se efetuavam num terreno acidentado, que só a vontade de seus jogadores de futebol transformou em campo, no bairro de Vila Clementino. Pouco depois, com o aumento do quadro social, a sede era transferida em amplo local da rua Riachuelo, determinando-se o campo de futebol na rua Major Maragliano, em Vila Mariana. Esse foi o verdadeiro início esportivo do Palestra Itália. O início que escreveria no livro dos esportes pátrios as mais belas páginas, ditadas pelos feitos inolvidáveis conquistados pelo Palestra Itália.

OS PRIMEIROS PASSOS DO PALESTRA ITALIA NO FUTEBOL

É interessante observar-se o que foram os primeiros passos futebolísticos do grande clube. Em 1916 disputava o campeonato com um conjunto de elementos valorosos, entusiastas, que muito contribuíram para maior progresso do "association" bandeirante.

Naquela época o futebol paulista já era uma autêntica realidade. Existiam então clubes famosos da época como o Ypiranga, no esplendor de sua carreira, mais o Palmeiras e o Paulistano, que comandavam então o bloco dos principais "esquadrões" do futebol paulista. O quadro palestrino, embora novato, teve, contudo, logo em 1916, figura das mais salientes, derrotando quadros famosos, com o que logo o novo clube se colocou em posição de prestígio.

Contra o Paulistano, mesmo perdendo por 2 a 1 e 3 a 1, a figura do alvi-verde foi brilhantíssima e devemos ressaltar, que, logo a seguir, venceu brilhantemente o Ypiranga (3 a 2) e o Palmeiras (2 a 1).

Também o Santos, na ocasião com um quadro de respeito, não pôde evitar a derrota, perdendo por 4 a 2. Contra o São Bento, clube de prestígio e onde militavam os grandes campeões paulistas, verificou empate sem abertura de contagem, mas é justo lembrarmos que o árbitro do encontro anulou então, quatro pontos feitos pelo Clube Palestra.

Foram estas as primeiras vitórias palestrinas, ou melhor, os primeiros passos do futebol naquele clube, logo em 1916, quando disputava o campeonato da cidade com uma atuação que surpreendeu a todos.

A estréia palestrina se verificou, porém, a 13 de

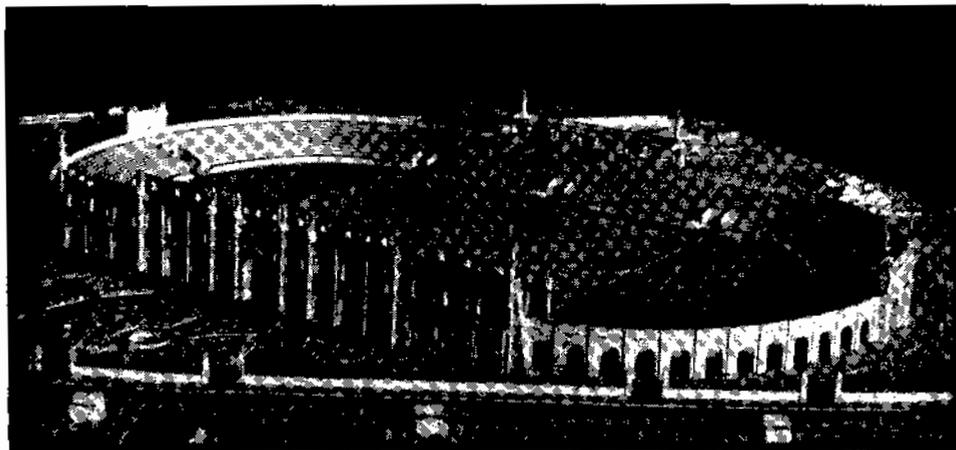
OS PRIMEIROS DEFENSORES

No campeonato de 1916 o Palestra teve uma organização que foi modificada durante alguns encontros, tendo, porém, sido o quadro que mais vezes atuou durante aquela temporada: Fabbrini; Rico e Grimaldi; Artur, Bianco e Fabbi; Radamés, Valle II, Bertolino, Dante e Severino. Jogaram também, nesse mesmo ano, Raul, De Biasi, Bernardini, Orlando, D'Andréa e Migliari. Com esse conjunto o Palestra teve uma atuação relativamente boa no certame futebolístico local, colocando-se em posição apreciável.

EM 1917

Foi em 1917 que o futebol se impôs definitivamente no alvi-verde e o seu nome ficou respeitado entre os demais quadros que disputavam o campeonato local.

Reorganizando-se o quadro com elementos da varzea paulistana (Rugeroni da Lapa), a equipe alvi-verde reapareceu em grande forma.



Maquete do futuro estádio do Palestra

maio de 1916, na Floresta, contra o Mackenzie. Houve intensa curiosidade em torno da estréia do Palestra e o público que compareceu ao lendário campo da Ponte Grande foi dos maiores. Apenas dois elementos eram conhecidos (Bianco e Dante), pois os demais eram inteiramente desconhecidos dos nossos adeptos do futebol daquela época.

E o encontro agradou inteiramente pela movimentação verificada em todo o transcorrer do prélio, e ao terminar havia verificado justo empate de um ponto. Foi assim que o Palestra se iniciou em sua carreira futebolística, hoje principal artífice dos grandes feitos da família palestrina.

O PRIMEIRO JOGO INTERMUNICIPAL

Foi em Campinas que o Palestra disputou seu primeiro encontro inter-municipal, contra a turma local do Black Team, tendo a vitória pertencido aos palestrinos pela expressiva contagem de 5 a 2.

Foi quando surgiram Picagli, Ministro, Caetano e Martinelli.

Antes de intervir no campeonato oficial de 1917, disputamos partidas amistosas, primeiramente contra o Paulistano em um festival e a vitória palestrina, por 3 a 2, causou sensação nos meios esportivos locais, e, pouco depois, também o Brasil, de Santos, era abatido por 2 a 1.

Iniciou-se depois o campeonato e no primeiro encontro, frente ao Internacional, venceu o Palestra espetacularmente pela contagem de 5 a 1.

A PRIMEIRA VITÓRIA SOBRE O CORINTHIANS

Os encontros Palestra-Corinthians são hoje, o assunto máximo do futebol paulista, pela rivalidade existente entre os dois clubes.

É, pois, interessante recordarmos o que foi o primeiro choque "derby" da cidade. O Corinthians esta-

va cotadíssimo, pois havia vencido o certame da Liga Paulista, enquanto o quadro palestrino tendo empatado com o Paulistano, também se apresentava em condições favoráveis para disputar uma grande partida. O encontro despertou grande interesse e com ele uma das mais memoráveis vitórias do Palestra. O Corinthians foi abatido sem apelação pela expressiva contagem de 3 a 0, pontos conquistados por Caetano, "artilheiro" palestrino do ano.

Na segunda exibição com o Corinthians, ainda desta vez o quadro dos calções pretos foi abatido e com isso o Palestra se colocava honrosamente em segundo lugar no campeonato, com o seguinte conjunto: Fiori; Bianco e Grimaldi; Bertolini, Picagli e Fabbì; Caetano, Ministro, Heitor, Severino e Martinelli.

Como vemos, Bianco que em 1916 havia jogado de centro médio, com o ingresso de Picagli passou definitivamente para a zaga.

ASES PARA A SELEÇÃO

Tal foi o sucesso dos alvi-verdes na temporada futebolística de 1917, que Bianco e Heitor foram chamados a intervir no selecionado brasileiro que se defrontou com o Sportivo Barracas, de Buenos Aires, jogo esse realizado na Capital da República. Caetano e Picagli também foram chamados a participar do quadro brasileiro que disputou o certame continental de Montevidéu.

A ESTRÉIA COM OS CLUBES CARIOCAS

Nas férias do campeonato dessa mesma temporada, aceitando um convite, o Palestra foi jogar no Rio, com o São Cristóvão, que logo depois retribuiu a visita, vindo jogar em São Paulo.

No Rio os locais venceram por 4 a 3, depois de uma batalha renhídisima, enquanto no prélio realizado em São Paulo a vitória palestrina foi relativamente fácil, registrando-se a contagem de 4 a 1.

O PRIMEIRO CAMPEONATO

Várias vezes o Palestra esteve por pouco para vencer o campeonato, o que não conseguiu por absoluta falta de "chance", tanto que mais de uma vez se colocou em segundo lugar.

Chegou, finalmente, o dia em que havia de conquistar o maior desejo de toda a coletividade palestrina: vencer o campeonato da cidade. E isso se verificou em 1920, ano em que disputou um campeonato brilhantíssimo, conseguindo, em 18 jogos, vencer quatorze, empatar dois e perder dois. No primeiro turno desse certame o Paulistano foi forçado a um empate e a seguir o Corinthians foi abatido novamente por 3 a 0, enquanto os demais adversários foram vencidos igualmente.

No retorno, porém, a sorte parecia indicar que iria suceder o mesmo em 1919, quando perdeu o campeonato quase no fim.

Assim, empatou com o Ypiranga (0 a 0), e com dificuldade o Minas e São Bento foram derrotados pela contagem mínima. O Corinthians, a seguir, conseguiu vencer o seu contendor, por 2 a 1 num jogo tumultuoso que por pouco não ocasionou um "caso" (já frequente naquela época), no seio da Apea. Depois de abater, a seguir, outros concorrentes de menor prestígio, também contra o Paulistano foi o Palestra vencido por 1 a 0 e com isso o campeonato ficou empatado.

O pessimismo se aposou de alguns dirigentes palestrinos e o quadro foi modificado, mas, mesmo assim, conseguiu o Palestra vencer seu primeiro campeonato, com este quadro: Primo; Bianco e Pedretti; Bertolini, Picagli e Fabbì; Caetano, Ministro, Heitor, Imperato e Martinelli.

Foi emocionante o desempate do campeonato desse ano, com o Paulistano. A luta vinha sendo disputada palmo a palmo e cada quadro tinha um ponto, quando Forte conquistou o tento que garantiu a vitória do quadro e triunfo no campeonato de 1920!

PRIMEIRO CONFRONTO INTERNACIONAL

Foi em 1922 que o Palestra disputou seu primeiro confronto internacional, conseguindo uma brilhantíssima vitória sobre os paraguaios, pela expressiva contagem de 4 a 1, em jogo realizado no Brasil.

EM MONTEVIDÉU E NA ARGENTINA

Foi nos primeiros meses de 1925 que o Palestra realizou a sua primeira excursão fora do país, tendo atuado em seu quadro, também, alguns jogadores de fama da época, que então pertenciam aos principais clubes locais, como Feitico, Tatú, Tuffy, Brasileiro e Tito. Muito embora o Palestra encontrasse adversários poderosíssimos no Prata, a sua exibição, tecnicamente, foi apreciável. Na Argentina perdeu por 3 a 1 e empatou na estréia sem abertura da contagem, e em Montevidéu foi derrotado na estréia por 3 a 2 e na outra pugna, pela contagem mínima.

O Palestra pratica os seguintes esportes:

Futebol — Bola ao Cesto — Atletismo — Tenis — Esgrima — Box — Voleio! — Ciclismo.

O 1º quadro de Futebol do Palestra ganhou os campeonatos de: 1920, 1926, 1927, 1932, 1933, 1934, 1936 e 1940, e em 1933 venceu o torneio Rio-São Paulo.

Bola ao Cesto campeão da cidade em: 1928, 1929, 1931, 1932, 1933, 1934 e 1935.

Campeão Estadual em: 1931, 1932, 1933, 1934 e 1935.

Em 1934 a turma de Bola ao Cesto do Palestra foi escalada pela C. B. D. para representar o Brasil em Buenos Aires, em disputa do Campeonato Sul-Americano de Bola ao Cesto. Em 1935 foi a única turma de Bola ao Cesto que venceu o famoso quinteto do Sporting de Montevidéu.

Tenis: foi campeão da 4.ª série no campeonato oficial patrocinado pela Federação Paulista em 1940.

Aplicações Militares

Corrida de obstáculos para soldados

(Da revista norteamericana "Infantry Journal")

Como complemento ao preparo do soldado norte-americano, oriundo do Centro de Engenharia no Forte Belvoir, introduziu o Exército dos Estados Unidos, em seus campos auxiliares de treinamento, o percurso de obstáculos (pista de aplicações militares) com o fim de incrementá-lo o mais possível nos demais centros de treinamento.

O trabalho a realizar, da mesma forma que o ado-

culos tais como: pneumáticos de automoveis, dispostos da forma que são empregados no treinamento de futebol (rugbi), escadas de bombeiro, balanços de parque de diversões ou cordas simples verticais, parapeitos, diversas valas, caminhos de gato (tubos de ferro ou outro material), grades, etc..

Não há limite na sua organização, entretanto, podem



O balanço ou corda vertical é um obstáculo que provoca situações hilariantes.



A passagem de uma trave sobre um fosso dá ao executante uma boa dose de equilíbrio e sangue frio.

tado em nossos corpos de tropa, consiste numa serie de obstáculos cuja transposição envolve todas as espécies de locomoção natural, tais como — marchar, rastejar, engatinhar, trepar, saltar, correr, saltitar, lançar, balançar, e outras maneiras sem classificação de carater semelhante.

As características do percurso a realizar (pista) e a maneira pela qual se desenvolve, são demonstradas no

ser eles colocados de maneira a causar surpresa para o elemento que os percorre.

A pista é suficientemente larga para acomodar vários homens de uma só vez, podendo a prova ser feita em forma de corrida, despertando no elemento a ser treinado o salutar espirito de competição.

Pode ainda, a pista ser coberta individualmente com



A passagem por entre os pneumáticos dispostos no chão, exige do executante grande agilidade e perfeito controle nos movimentos das pernas.



O caminho de gato é um obstáculo que requer, de quem o transpõe, um grande treinamento da marcha rastejante

acompanhamento das ilustrações constantes do presente artigo.

A sua extensão, número, locação e tamanho dos diversos obstáculos são assuntos que podem ficar a critério do seu organizador.

Entretanto, o modelo que mostramos, satisfaz plenamente e consiste numa pista de cerca de 400 metros de comprimento, contendo diversas modalidades de obstá-

tempo marcado, porem, é um método não recomendavel por seu organizador.

O treinamento é feito gradativamente e os elementos a serem treinados devem ser enviados à pista em diversas situações.

A mais rigorosa é, sem dúvida, quando eles a percorram com fuzil e equipamento completo.

Os soldados, geralmente, pelo prazer despertado, co-

brem a pista com interesse, gostam dos azares, do espírito de competição e, sobretudo, da situação hilariante que algumas vezes aparece, como, por exemplo, um infeliz companheiro que, se atrapalhando na passagem de um fosso, segura mal a corda em sua transposição e cai redondamente nãgua.

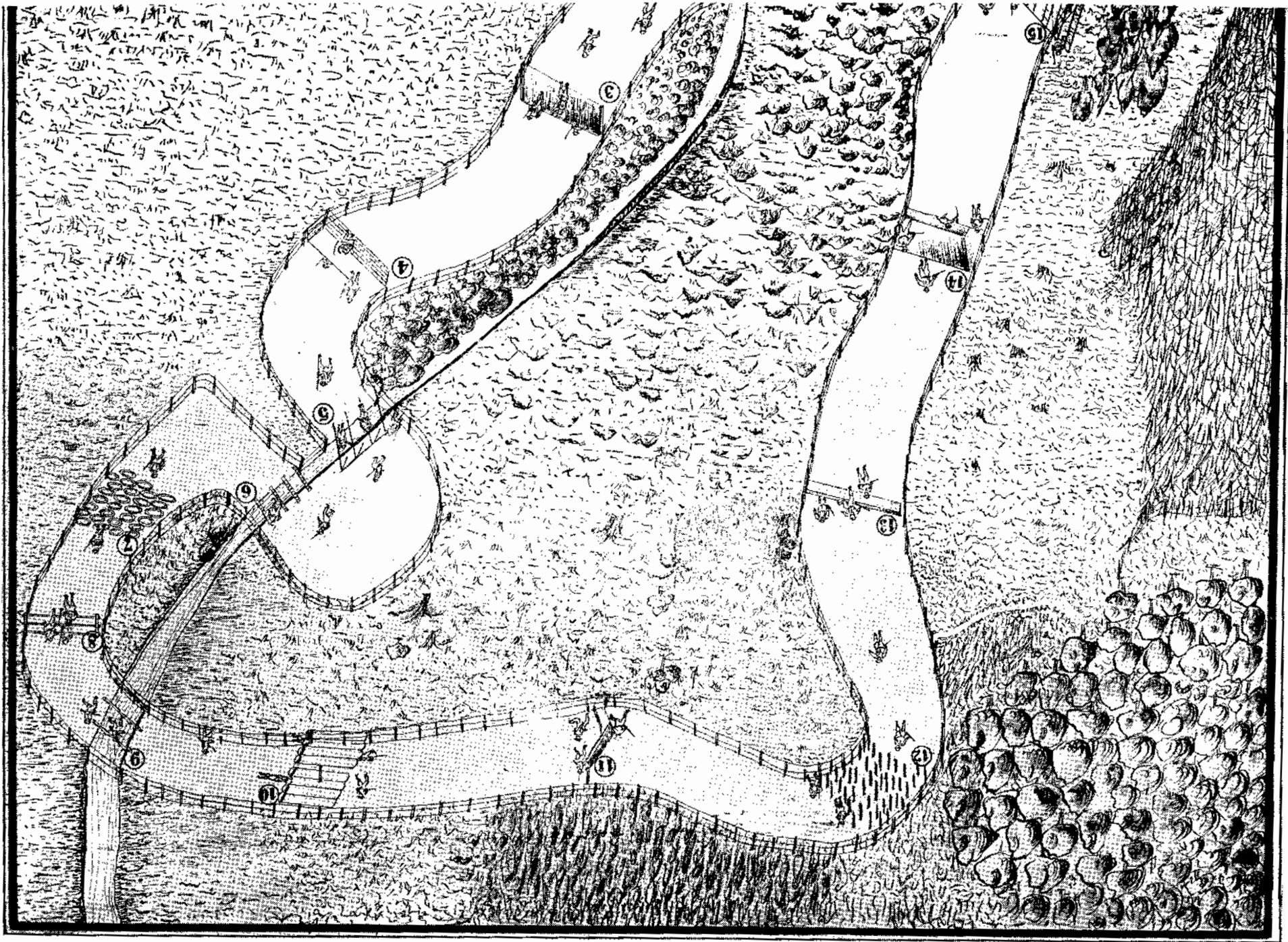
Em adição à sua grande popularidade, é a pista de obstáculos bastante valiosa, pois dá ao soldado o exercício que ele precisa nos dias negros de hoje e, ao mesmo tempo, torna-o adestrado na condução de si próprio, com seu equipamento pesado nas situações críticas que terá de enfrentar na guerra.

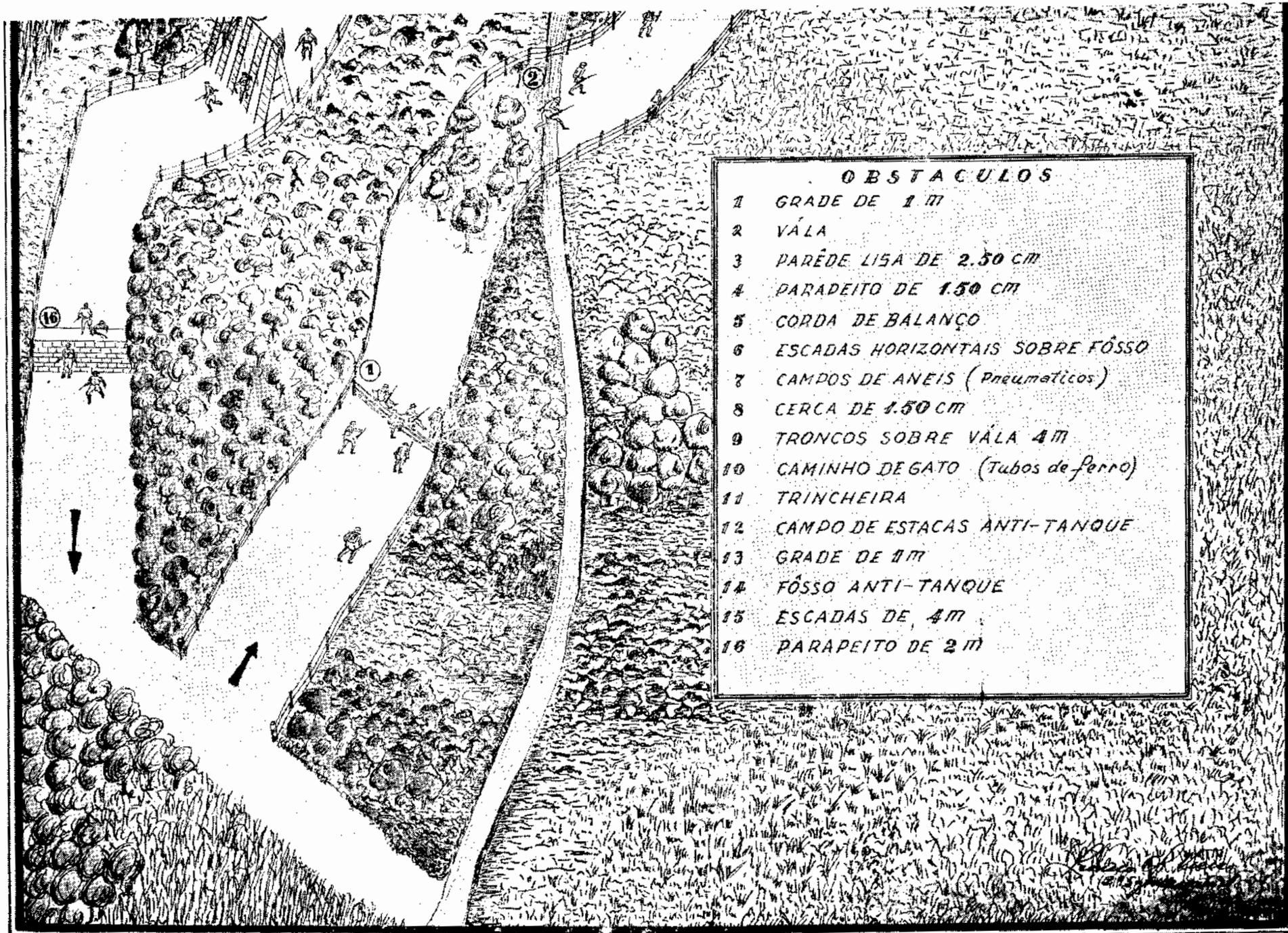
Assim, a destreza técnica exibida pelo homem que cruza por sobre uma estreita tora de madeira, colocá-lo-á em ótimas condições para as realidades no combate, quando tiver de atravessar correndo uma estreita e insegura pinguela.

Não há notícia de que a pista de obstáculos tenha revolucionado os meios educacionais técnicos no preparo do soldado, entretanto, o que é fora de dúvida, é que tem seus méritos e está se tornando um costume em quase todos os centros de treinamento.

A construção da pista de obstáculos, no nosso caso, pista para lição de aplicações militares, é fácil e está ao alcance de qualquer corpo de tropa que tenha à sua disposição uma pequena área de terreno para esse fim.

Para governo daqueles que desejem desenvolver utilitariamente as qualidades físicas de seus soldados, para que possam suportar as grandes privações e vicissitudes da guerra, apresentamos o modelo anexo que tem dado ótimos resultados, podendo, entretanto, a confecção dos obstáculos ficar a critério do organizador de acordo com os meios disponíveis.





OBSTACULOS

- 1 GRADE DE 1 M
- 2 VÁLA
- 3 PARÊDE LISA DE 2.50 CM
- 4 PARAPEITO DE 1.50 CM
- 5 CORDA DE BALANÇO
- 6 ESCADAS HORIZONTAIS SOBRE FÓSSO
- 7 CAMPOS DE ANEIS (Pneumaticos)
- 8 CERCA DE 1.50 CM
- 9 TRONCOS SOBRE VÁLA 4 M
- 10 CAMINHO DE GATO (Tubos de ferro)
- 11 TRINCHEIRA
- 12 CAMPO DE ESTACAS ANTI-TANQUE
- 13 GRADE DE 1 M
- 14 FÓSSO ANTI-TANQUE
- 15 ESCADAS DE 4 M
- 16 PARAPEITO DE 2 M

A MULHER E O ESPORTE

Cap. Jair Jordão Ramos

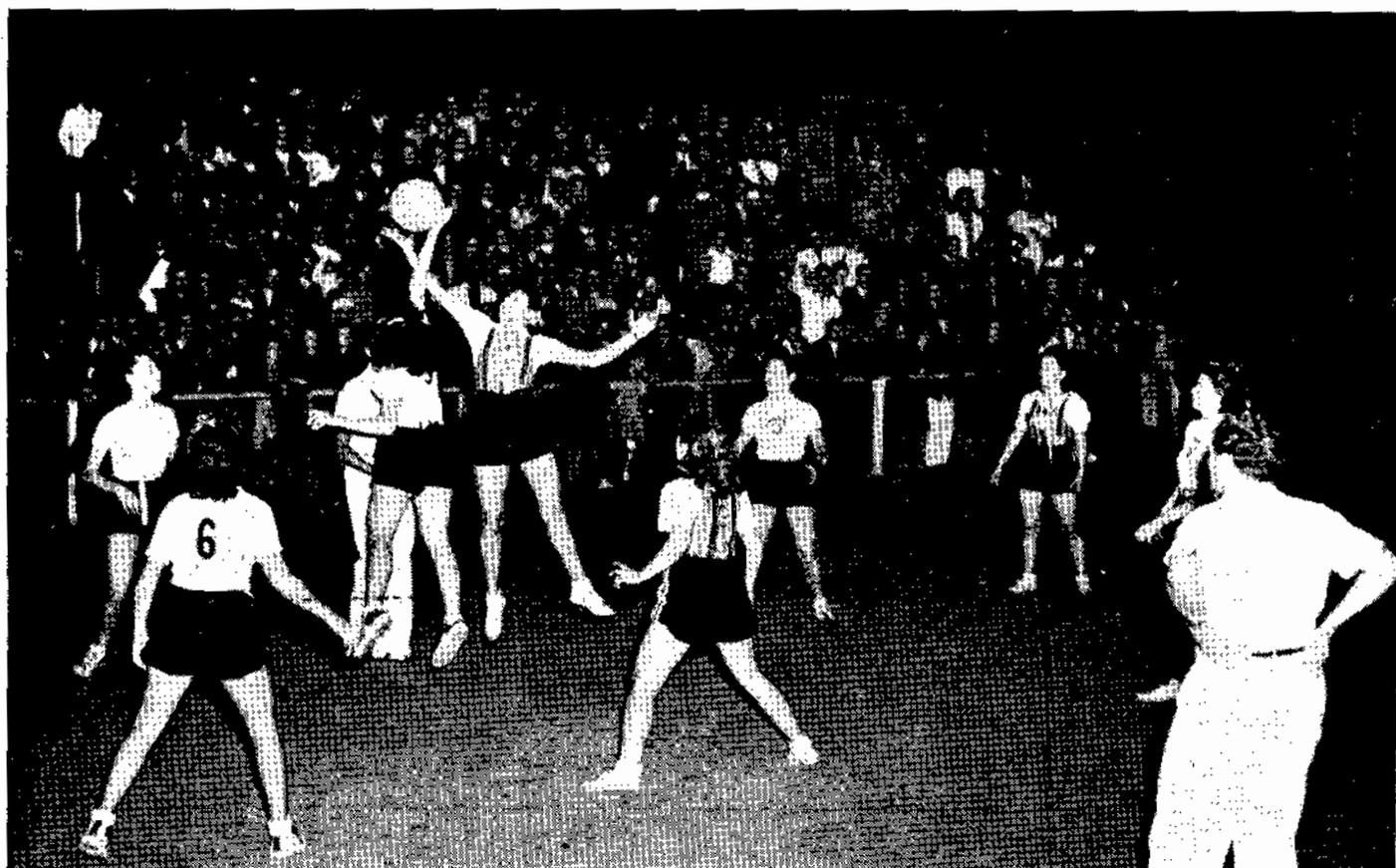
(Da E.E.F.E.)

A educação física da mulher, alicerce básico de toda regeneração física, constitui, pelos seus elevados objetivos e meios postos em ação, uma escola de energia individual e mais ainda, social. Por isso mesmo, deve ser bastante incrementada como coadjuvante poderosa da eugenia.

Nada melhor do que a atividade física para estabele-

devem estar sempre sob as vistas de um médico experimentado, que verificará constantemente o treinamento.

Os educadores estão de acordo, de um modo geral, quanto à praticabilidade dos esportes por parte da mulher. A controvérsia entre eles, reside apenas na escolha dos mesmos, e principalmente sobre a participação das



O basquetebol é um exercício excelente na educação física da mulher, por constituir um meio poderoso de desenvolvimento e aperfeiçoamento de suas qualidades físicas e morais.

cer um equilíbrio funcional no organismo, facultando ao mesmo tempo um melhor desenvolvimento de suas faculdades motoras. Entretanto, dentre as mais variadas formas de trabalho físico benéficas à mulher, avultam, pela sua importância e qualidades desenvolvidas — os esportes.

Mas, a prática esportiva não deve ser feita de uma maneira empírica. Torna-se necessário ver nela, como na educação física masculina, o coroamento dos exercícios físicos, só convindo, por conseguinte, de uma maneira absoluta, às moças em perfeito estado de higidez. Além disso, se praticados com certa intensidade, os esportes

mulheres em pugnas esportivas, notando-se mesmo opiniões contraditórias entre professores e médicos experimentados.

Aqueles que fazem da mulher um ser igual ao homem, sob o ponto de vista físico, asseguram que elas podem, sem perigo algum, praticar todos os esportes. Outros, ao contrário, julgam que, sobretudo no campo esportivo, a moça deve agir com certa precaução, afim de evitar sérios prejuízos à sua personalidade e a boa formação do seu físico. Aliás, esta última tese está inteiramente de acordo com o nosso modo de ver e é a consubstanciada pelo nosso método. E, nem podia ser de outro modo, pois

a mulher é, na realidade, profundamente diversa do homem. Todo o seu corpo é impregnado de substâncias químicas segregadas pelos ovários, tendo cada um dos seus sistemas orgânicos os sinais característicos do seu sexo.

Sem entrarmos no estudo pormenorizado dos esportes mais comuns e para tornarmos mais fácil o exame das possibilidades femininas nas práticas esportivas, objetivo principal deste artigo, vamos classificar os mesmos em três categorias:

- 1.^a — Os que devem ser contraindicados e mesmo abolidos.
- 2.^a — Os de possível prática, sob controle médico cuidadoso e dirigidos por treinador competente.
- 3.^a — Os que lhe são especialmente recomendados.

Na primeira categoria, estão o futebol, o handebol, o boxe, a luta, o levantamento de pesos, a ginástica de aparelhos, especialmente os trabalhos de apoio em barras e paralelas, o salto em distância com impulso, o salto com vara, o "cross-country" em distâncias excessivas ou em terrenos difíceis, as corridas de fundo, certas corridas de velocidade e de barreiras e motociclismo. É preciso, entretanto, não ver nesta enumeração uma contra-indicação absoluta. A atividade esportiva da mulher depende quase que exclusivamente das suas condições orgânicas e de seu biotipo. Ela, como o homem, não escolhe propriamente este ou aquele esporte, pois a ele é levada por aptidões físicas, seu temperamento, e principalmente por sua fisionomia mecânica. Assim, o tipo brevilíneo, dado seu modo de reagir, tem menos tendência para os trabalhos esportivos, ao passo que o tipo longilíneo a ele se dedica mais intensamente. Por isso se explica o fato de ser encontrado mais comumente este último tipo entre

as esportistas. A apreciação do tipo das atletas leva a pensar na masculinização do sexo através do esporte. No entanto, a questão é diferente: a mulher é levada à prática de certos esportes pela sua figura mecânica, mas não é o esporte responsável por sua constituição.

Na segunda categoria, estão o atletismo ligeiro (principalmente lançamentos e provas curtas), o "cross-country" em pequenos percursos, o remo em competição, a patinação, a equitação, cuja prática poderá ser feita fora de certas indisposições periódicas e com precauções para evitar o relaxamento dos músculos abdominais, e o ciclismo realizado em andadura moderada com o busto pouco inclinado. Todos estes exercícios poderão ser praticados sob reserva, com prudência e moderação.

Enfim, na terceira categoria, estão os esportes que especialmente deverão ser encorajados, por constituírem um meio poderoso de desenvolvimento e aperfeiçoamento das qualidades fisiológicas, físicas e morais das praticantes. Dentre todos os exercícios, principalmente nos nossos climas, o melhor é a natação, praticada sob a forma de nadados e de saltos. Além disto, outros esportes, como o tennis (principalmente quando praticado com os dois braços), a marcha, o voleibol, cuja ação sobre a coluna vertebral e os músculos abdominais é excelente, o basquetebol, o hóquei, o golfe (principalmente para o período da idade madura), a canotagem, o remo sem caráter de competição e de preferência em barcos leves, a esgrima (com as duas mãos), dada a sua ação sobre os músculos da bacia, o lançamento do dardo — são do domínio ideal dos esforços físicos, constituindo um conjunto de exercícios variados, no qual as jovens e mulheres, de acordo com as suas predileções e aptidões, encontrarão uma fonte inesgotável de prazeres físicos e de benefícios da vida ao ar livre.

A Educação Física e a Defesa Nacional

Os treinamentos físicos e atléticos são de grande importância para qualquer nação. O Departamento da Guerra dá grande importância ao desenvolvimento físico dos oficiais e soldados do Exército e os programas de treinamento foram, de há muito, considerados como um importante fator no treinamento de recrutas.

Os jovens treinados atleticamente, desenvolvidos na sua força muscular, saúde geral, coordenação, resistência e harmonia anatômica, adquirem a primazia em qualquer oposição que se lhes ofereça. São essas as qualidades basicamente essenciais aos soldados.

As atividades atléticas nos campos esportivos, nas escolas e colégios superiores, constituem, por certo, uma importante contribuição à Defesa Nacional.

G. C. MARSHALL

Chefe do E. M. do Exército norte-americano

Das experiências que a Marinha teve ao examinar seus homens para o serviço, ficou patente que nossas instituições tenderam para negligenciar a educação física da mocidade americana em favor do seu desenvolvimento intelectual.

As duas são realmente interdependentes e deve ficar assentado que a época de melhorar a saúde da mocidade e é sera sempre a época escolar.

Somente nesse rumo estará ela ajeita a servir a Pátria e somente nesse rumo chegaremos a um objetivo harmonioso para a organização do efetivo, indispensável à Defesa Nacional.

FRANK KNOX

Secretário da Marinha norte-americana

Somente através de uma educação metódica e racional, é que se consegue a formação de um grande povo.

Educai o vosso físico, para que, com o fortalecimento do corpo, possais aprimorar o vosso espírito.

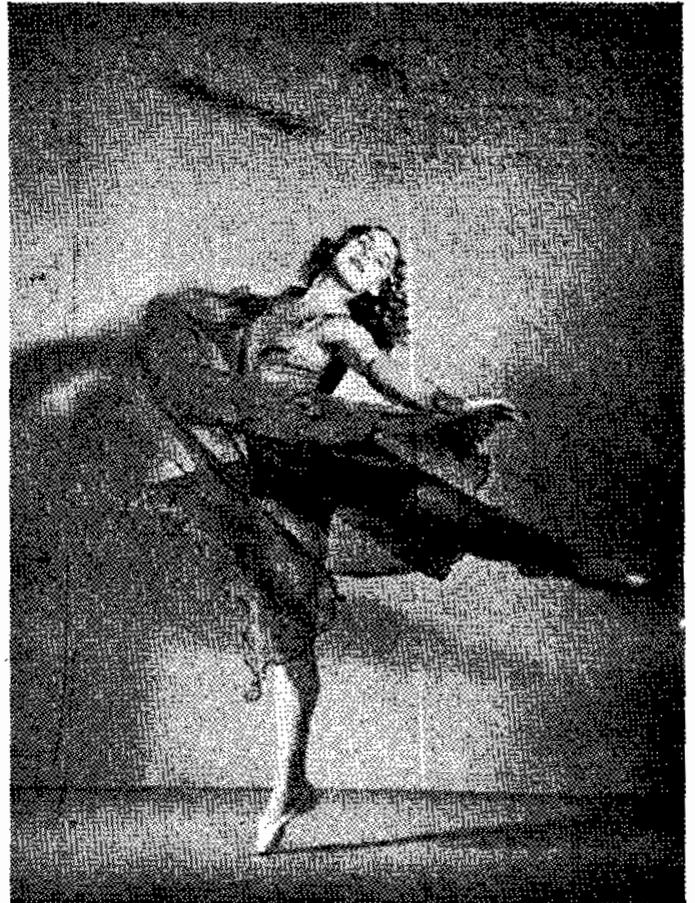
Lembraí-vos, ainda, que a Pátria, nos dias negros que atravessa, precisa de seus filhos fortes, saídos e resolutos, como verdadeiros baluartes de sua estrutura em prol da DEFESA NACIONAL.

A Dança Através



"Baller"

Das formas de trabalho físico feminino é a dança, sem dúvida, uma das mais atraentes, não só pela extraordinária beleza de seus movimentos em um ritmo perfeito, conjugado com o indispensável equilíbrio de atitudes, como também, por constituir um fator



"Arabesco"

diante de sua poesia, parece mesmo haver sido criada pelos deuses para que nós, da terra, possamos elevar os nossos espíritos, na interpretação subtil da arte sublimada pelas notas melodiosas e expressivas dos mais belos sentimentos.

E' a nossa sensibilidade artística se plasmando no embebecimento da dança, nos seus movimentos os mais variados, como se quizessem simbolizar as notas de uma flauta mágica, completando, num ritmo de ondulações mímicas a intenção manifesta do musicista na criação de sua sinfonia.

E sobre isto, houve alguém que já dissesse: "A dança é tão remota como a própria formação do mundo, e sendo o seu ritmo estreitamente ligado à música, ela parece completar o que esta não pode expressar de todo", e, na realidade, é e será sempre a dança uma espécie de linguagem simbólica que expressa de um modo eloquente as variações subtis e melodiosas de uma partitura musical.

Nas suas mais simples formas da antiguidade, a forma *sagrada* ou *hierática*, exibida em cerimônias religiosas, e a *profana*, apresentada, geralmente, nos divertimentos coletivos ou particulares, a dança já era um costume e se impunha sobremaneira. Os Hebreus, na beleza de sua execução, cultivavam-na com carinho, chegando o seu culto, muitas vezes, às raias do fanatismo, ora através de um David diante da arca ou do sagrado povo de Moisés em torno do Bezerro de ouro em suas danças misteriosas, ora através das virgens de Israel numa exaltação máxima dos heróis da Pátria, celebrando os acontecimentos felizes das vitórias nas batalhas.

Como os Hebreus, outros povos a cultivaram, entretanto, é na Grécia antiga, berço da civilização clássica e manancial de artistas, que ela mais se evidencia e na irradiação de seu esplendor, chega mesmo a constituir um elemento básico e indispensável na educação nacional.

Quaisquer solenidades religiosas, civis ou militares, jogos públicos, etc. transformavam-se em atraente pretexto para a dança, que, tomando as mais variadas formas, prestava-se, sobremaneira, para qualquer assunto.

De um lado, numa verdadeira manifestação guerreira do grande povo, aparecem as danças militares como a *Pyrrhica* e a *Memphitica*, divinas cultuações de Minerva, cujas interpretações se faziam com a espada, o dardo e o escudo, como se quizessem prestar uma homenagem ao Deus Marte. De outro, sob outras manifestações sentimentais, aparecem ora a *Castoriana*, dança modesta como *Caryatis*, interpretada pelas virgens da Lacônia, ora as báquicas, como a *Gymnopédica*, as alegres como a *Anagogia*, e, finalmente, as voluptuosas, como a *Jonia*.

Com a invasão da Grécia pelos Romanos, assimilaram estes, dentre as inúmeras outras coisas, as suas belíssimas artes. A dança teve, porém, pelo temperamento do povo de Roma, a sua fatal degenerescência. Pelas diversas transformações sofridas, foi-lhe dado o caráter de pantomima, e, relegada para um plano inferior, só era possível a sua apreciação como simples espetáculo, sendo destituído do seu título de nobreza qualquer cidadão que "



"Tarantella"

Dos Tempos



"Salomé"



"A tarde de um fauno"

Felizmente, na elevação sublime dos espíritos, teriam as artes o seu merecido refflorescer, e, com o Renascimento, na fulgurante e pomposa corte dos Medicis de Florença, reaparece a dança adornada de novas graças, não tardando que a França, já predestinada para cérebro do mundo, a cultivasse também.

Desse modo, com o seu novo e vertiginoso progresso, vão aparecendo as diversas outras modalidades como: a *sarabanda*, a *Pavana*, a *Gavota* e o *Minueto* em seu gênero nobre, e a *Gallarda*, as *Canários* e o *Rigodão* no gênero vivo e alegre, completadas com as danças de campo, características de diversos países como a *Poitervine*, a *Bourrée de Auvergne*, a *Provençal* e a *Furandola*.

E com isso, no aparecimento gradativo de novas modalidades, vem a dança se modificando com o pó dos tempos, dentro dos costumes de cada país.

A contradança passa a chamar-se quadrilha e torna-se universal com as suas cinco marcas: *Pantalon*, *Eté*, *Poule*, *Pastourelle* e *Boulangère*, entretanto, sofre ela também, várias transformações sobre o que seria interminável a enumeração de duas novas figuras. Entre estas aparece a valsa de origem alemã, que é, sem dúvida, uma das mais subtis e delicadas formas de dança.

Os povos, em quase sua totalidade, tem, normalmente, as suas danças particulares e características.

Na Espanha, são inúmeras e bastante originaes, e a sua execução é acompanhada de instrumentos musicais simples, e, muitas vezes, somente por castanholas ou até mesmo o próprio bater do pé e de mãos.

Na Itália a dança é também característica e bastante alegre. Entre outras existem, a *Tarantella* napolitana, a *Forlana* dos gondoleros e a *Saltarella*, originária dos arredores de Roma.

Na Polônia, aparecem a *Cavalheresca Polaca*, num ritmo cheio de pomposidade e elegância, e a celebre *Mazurka*, ilustrada por músicos faunosos como Chopin na sua inebriante *Polka*, que há mais de meio século se propaga por toda a Europa.

A Rússia, por sua vez, apresenta também as suas danças características, como a *Canática* e *Cossaca*, que, apesar de pouco conhecidas, são ambas de grande reputação, exigindo da praticante um grande desembaraço e acentuada flexibilidade.

Na Grécia de hoje, existem ainda a *Candiota*, a *Jonia* e outras mais, que ainda conservam, na transferência de seus movimentos, os vestígios de suas tradições.

Na Holanda encontramos a *Valacha* e a *Martinheira*, danças burlescas e característica da gente do mar, e, na Turquia, a dança dos *Derwiches*, descrita de maneira impressionante por Beethoven nas *Ruínas de Atenas*, dá uma nota interessante e pitoresca nos costumes do país.

Nos países da América existem também as diversas danças características, todas elas como expressão dos costumes de cada povo, e, no Brasil, particularmente, pela extensão do seu território, encontramos uma infinidade de movimentos expressivos da dança, na manifestação do Folclore, num misto de sentimentos originários de um caldeamento de raças variadas, predominando, entre todas, as origens africana e selvícola como estilizadas, e o samba como dança natural, normalmente executada em nossas diversões públicas ou particulares. Além destas, de origem nortestina, aparece o Frêvo, que, pela sua variedade de movimentos e originalidade de seu ritmo, já constitui motivo para as concepções artísticas dos nossos pintores e escultores.

Finalmente, aparece no seu verdadeiro sentido de arte clássica, a dança *coreografica*, como nova expressão artística diferenciada da arte sintética pela conjugação harmônica e perfeita dos seus movimentos, num misto de pintura, escultura, música e literatura, na criação subtil e empolgante do *Bailado Russo*.

Esta dança, partindo da Escola Francesa do século XVIII, alarga os seus princípios fundamentais, através de uma expressiva e variada capacidade de plástica, com toda riqueza fulgurante de sua misturação de cores, de movimentos e de sons.

E é aí, por intermédio do *Ballet*, que a dança aparece como expressão real e verdadeira da música, completamente com a beleza e delicadeza de seus movimentos, aquilo que os sons não puderam expressar de todo.

As interpretações belíssimas de *Shérazade*, poema sinfônico de Rimsky-Korsakow, *Invitation à la valse*, de Weber, e *Carnaval*,



Grupo de Mary Wigman

de Schumann, provocam a criação de novas obras de Balakirew, Stravinsk, Strauss, Debussy, etc., num aumento extraordinário e convidativo à interpretação coreográfica, como: *L'oiseau d'or*, *Pskovlaine*, *Petrouchka*, *Le Prince Igor*, *Les Syphides*, *Prélude à L'après-midi d'un faune*, *Daphnis et Chloé* e *Le Sacré du Printemps*, que, numa conjugação perfeita de sua música empolgante com os movimentos rítmicos da dança, levam-nos ao embevecimento, fazendo com que os nossos espíritos se soltem pela mensidade do espaço, na manifestação de toda a nossa sensibilidade artística.

E hoje, trazemos ainda, através dos nossos sentimentos artísticos, na transparência da música subtil e sensibilizante, as reminiscências de um passado que não vai longe, com a grata recordação dos grandes criadores da arte plástica como o foram: Dalcroze, Pajowa e Isadora Duncan.