

A Educação Física e a

Afirmção de princípios e doutrina da nossa Escola, estabelecendo o conceito oficial do Exército, sobre o valor da Educação Física na preparação guerreira de uma Nação.)

É interessante observar a febril importância que cada vez mais se vem dando à Cultura Física, que aparece agora como uma nova conquista do desenvol-

Guerra

Cap. **DANILO DA CUNHA NUNES**

os seus sentidos, para divisar ao longe seus inimigos, precisá-los na sombra, caracterizar os menores ruídos, evidenciando

o seu desenvolvimento, mantendo-se na Época Antiga com os Egípcios, Hindús e Chineses, persistindo ao lado do apogeu e triunfo do Idealismo Grego, resistindo à penumbra da Idade Média, aumentando de importância cada vez mais com o Renascimento, perdurando até os nossos dias, onde se afirma como o obje-



vimento e progresso das grandes nações contemporâneas. Entretanto, desde o aparecimento da Espécie Humana sobre a terra, existiu Educação Física, que sempre constituiu uma das maiores preocupações de todas as Civilizações Antigas.

Muito embora não tenhamos dados concretos sobre a existência do Homem Primitivo, fácil é concluir que premido pela adversidade do meio-ambiente, cercado de perigos e violências, fragil entre os seres gigantesco que então existiam, o Troglodita procurava aguçá-lo ao máximo

dessa forma uma Educação Sensorial, que era, em última análise, o recurso desesperado para fazer face ao ambiente antagônico que o cercava.

Quando, mais tarde, com o evoluir dos seus conhecimentos, já se submeteu a um treinamento que lhe permite aperfeiçoar sua habilidade guerreira, obtendo com suas armas rudimentares, sejam elas a pedra, a flecha ou a lança, um maior rendimento em alcance e precisão, já vemos surgir a Educação Física com o característico Utilitário-Guerreiro. É este o ca-

tivo principal da Cultura Física Contemporânea.

Muito embora grande haja sido o desenvolvimento das Práticas Físicas entre os Hindús e Chineses, pois lá já encontramos a preocupação da Helioterapia, da Crenoterapia e Ginástica Ortopédica, e ainda, as bases gerais de um dos métodos mais populares da nossa época, o método Sueco, vai ser entre os Gregos que a Cultura Física atingirá o seu prestígio inconfundível, onde, ao par de um desenvolvimento artístico e cultural, é realiza-

PESOS E ALTERES

1.º Tenente

Valmiki Erichsen

Continuação do estudo
feito na revista anterior

Estudamos a técnica dos diversos tipos de levantamento de peso a um braço.

Posição de partida.

O levantador colocar-se-a 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).

"Épaulé" em barra a um braço (direito).

Estando na posição de partida fazer uma inspiração e bloquear o tórax; flexionar as pernas e o tronco, fazendo a tomada da barra com o braço estendido, a mão

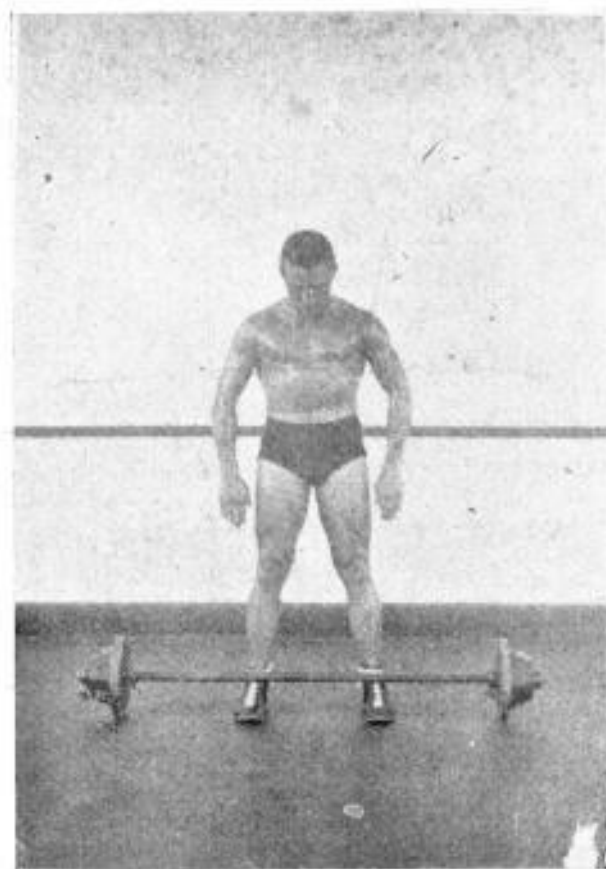


Figura 1

direita segurando no meio da barra com a palma voltada para a frente (supinação) e a mão esquerda apoiada no joelho esquerdo (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 do braço; neste momento cair a fundo com uma rápida rotação para a esquerda; ao terminar o a fundo o braço direito deverá estar flexionado, o esquerdo apoiado no joelho esquerdo, as pernas flexionadas, os pés no mesmo alinhamento e com toda a planta do pé apoiada no solo (Figs. 3 e 3a).

Rapidamente, fazer a extensão das pernas e a elevação horizontal do braço esquerdo para a frente (Fig. 4).

Observações:

1) Este tipo também pode ser executado sem se cair a fundo, isto é, trazendo a barra diretamente do solo até



Figura 2

à espádua. O "Épaulé" assim executado chama-se "Épaulé" simples.

"Jeté" em barra a um braço (direito).

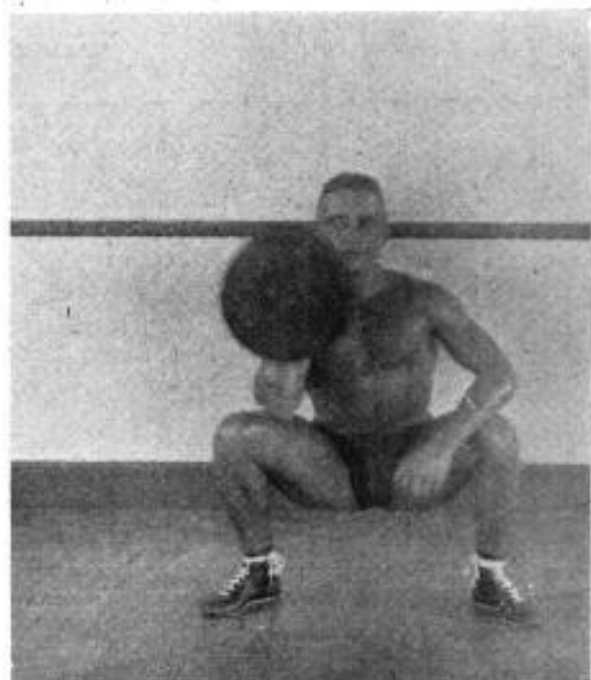


Figura 3

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

2º tempo — Estando na posição de "Épaulé" fazer

uma inspiração e bloquear o tórax; flexionar ligeiramente as pernas e com uma forte extensão das mesmas e do braço, cair a fundo por um rápido saltitamento; ao terminar o a fundo o braço direito deverá estar estendido verticalmente e o esquerdo elevado horizontalmente para a frente, a perna da frente flexionada com toda a planta

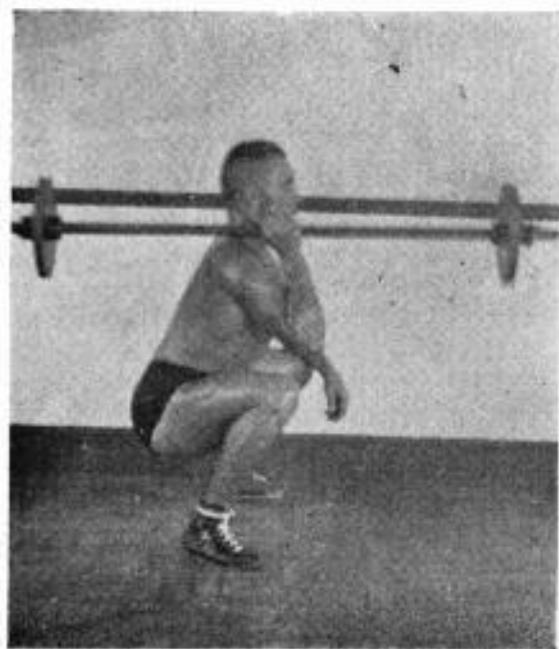


Figura 3 A

do pé apoiada no solo, a perna de trás estendida com a ponta do pé apoiada no solo (Figs. 5 e 5a).

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

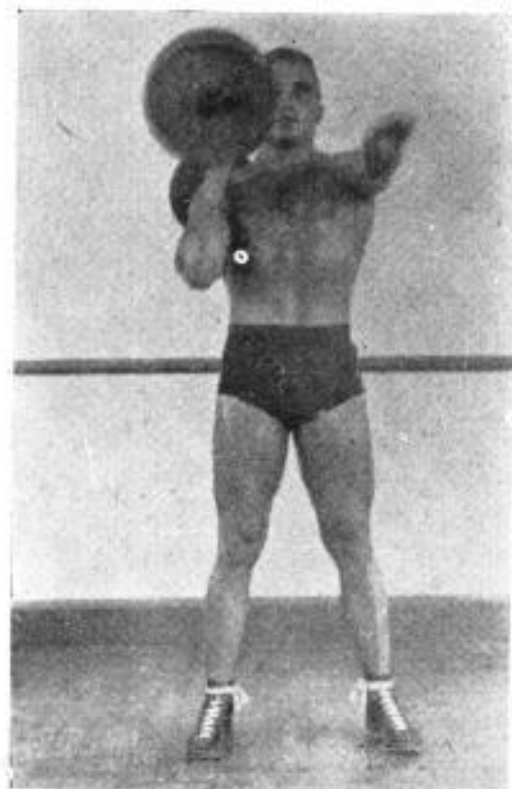


Figura 4

Observação:

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

"Developpé" em barra a um braço (direito).

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

2º Tempo — Partindo da posição de "Épaulé", fazer uma inspiração e bloquear o tórax; levar a barra por um movimento lento e contínuo, sem partida brusca, até a completa extensão vertical do braço (Fig. 6).



Figura 5

Observações:

1) Antes de começar o "Developpé", o atleta deverá permanecer na posição final do "Épaulé" durante dois segundos (Fig. 4).

2) Durante a execução do segundo tempo, o corpo do atleta e sua cabeça deverão manter constantemente a posição vertical correta.

3) Durante a execução do segundo tempo, qualquer flexionamento das pernas, por menor que seja, ou qual-

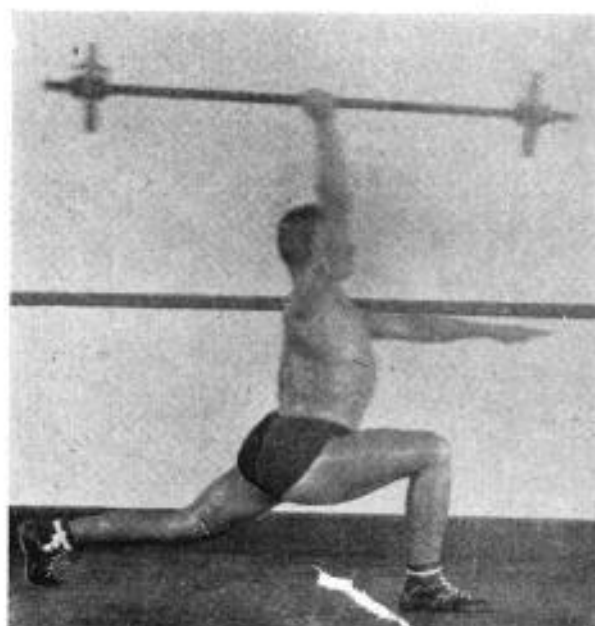


Figura 5 A

quer inclinação do tronco serão considerados como movimentos incorretos.

4) Permanecer na posição final de imobilidade durante dois segundos, no mínimo.

"Arraché" em barra a um braço (direito).

Estando na posição de partida, fazer uma inspiração e bloquear o tórax; flexionar as pernas e o tronco fazendo a tomada da barra com o braço estendido; a mão direita segurando no meio da barra com a palma vol-



Figura 6

ta para trás (em pronação) e a mão esquerda apoiada no joelho esquerdo (Fig. 7).

Elevar de um só golpe a barra do solo até à altura da cabeça por uma forte extensão das pernas, do tronco

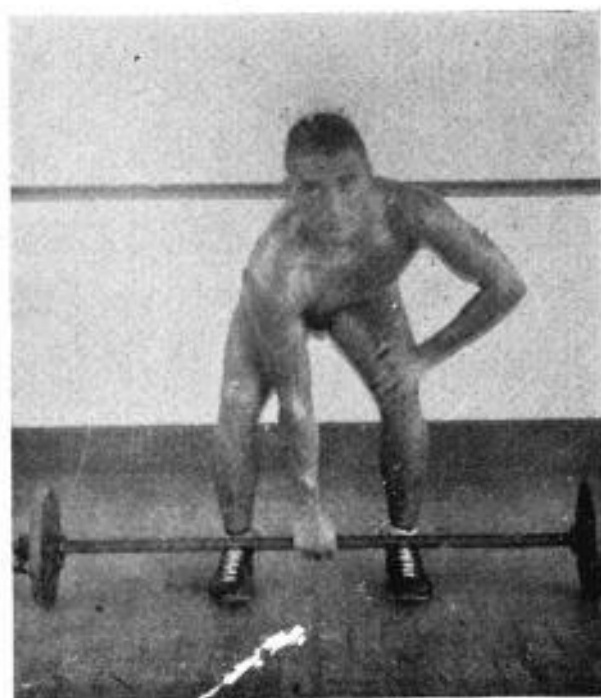


Figura 7

e flexão do braço; fazer neste momento a extensão do punho e cair a fundo por um rápido saltitamento; ao terminar o a fundo, o braço direito deverá estar estendido verticalmente e o esquerdo elevado horizontalmente para

a frente, 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. 8). Rapidamente, fazer a extensão da perna da frente e trazer a de trás, de



Figura 8

modo que os dois pés fiquem no mesmo alinhamento e afastados de 40 cm. no máximo (Fig. 9).

Observações:

1) Permanecer na posição final de imobilidade durante dois segundos, no mínimo.

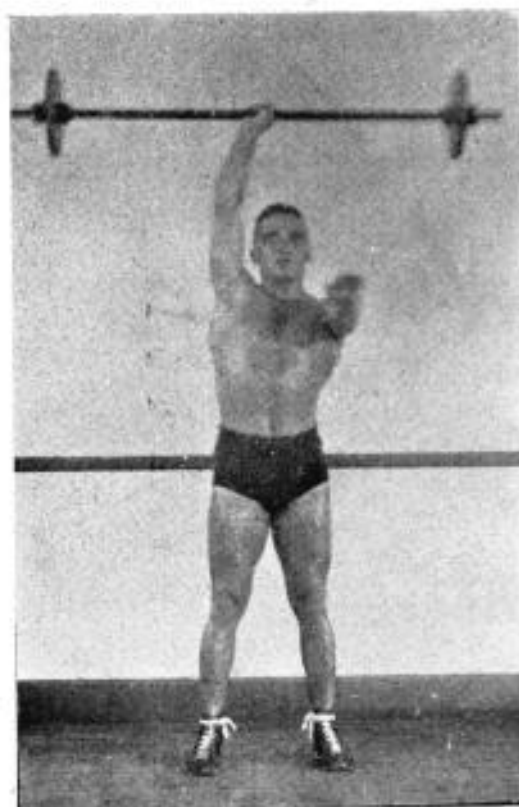


Figura 9

2) Durante a execução do movimento, a barra deverá passar num movimento contínuo, sem parada, ao longo do corpo.



NATAÇÃO

1º Ten. ZALMIR CAVALCANTI

I — CONSIDERAÇÕES SOBRE A DOSAGEM DOS TRABALHOS E GRUPAMENTO DOS INSTRUENDOS

Com o trabalho da ficha anterior, baseado em observações decorrentes da experiência, em que se aconselha, na aprendizagem da natação, o emprego dos movimentos naturais e instintivos, é fora de dúvida que,

determinados exercícios além daqueles que já lhes são naturais, implica numa grande necessidade em face da indispensabilidade da natação, diante das variadas formas de vida que lhes são impostas.

Entretanto, crianças ou adultos, como já foi dito sobre as *diversas espécies de instruendo*, ainda predomina a convicção de que são eles os mais variados, diferindo uns dos outros pelas suas diferentes reações.

Neste sentido, deverá o instrutor observá-los cuidadosamente, de maneira a permitir o progresso natural dos mais aptos e firmar-se mais demoradamente nos exercícios somente com aqueles mais retardatários, sem deixar, entretanto, de analisar as causas de tal fato, de modo a encontrar o meio habil e pedagógico de ensiná-los a execução correta de tudo que lhes for básico e estritamente indispensável.

Assim, com observações dessa natureza, conseguirá o instrutor sem dúvida, um excelente resultado, isto é, o instruendo mantendo-se à superfície da água por tempo relativamente demorado, e, nesta situação ideal, objetivo da ficha n.º 1, transmitirá ele, gradativamente, outros ensinamentos, que irão fazer o instruendo se deslocar de um ponto a outro, objetivo de fichas subsequentes, através de movimentos, possíveis de execução somente por aqueles que já *flutuam desembaraçadamente*.

A ficha anterior, como já foi dito, não tem tempo determinado de execução. Nela existem exercícios variados de *braços e pernas* bem como sobre *flutuação e mergulhos* que irão familiarizando o instruendo pouco a pouco com a água.

Somente após uma execução cuidadosa em que deve entrar como fator preponderante a habilidade do instrutor, poderá ele passar para a ficha seguinte, que visará, não mais a *flutuação* do iniciante, uma vez que já deve possuí-la, e, sim a sua *progressão* na água da forma que melhor se ajeitar, mostrando-lhes os diversos movimentos simples de braços e pernas empregados na natação, de maneira que, cada instruendo, por si, de acordo com as suas tendências, se adapte aos que melhor lhe convierem.



Fig. 9

após a execução metódica e cuidadosa dos exercícios nela consignados é sempre possível, chegar-se a um resultado satisfatório.

O primeiro objetivo do instrutor relativamente aos alunos que vão tomar contacto com o meio líquido pela primeira vez é, sem dúvida, antes de mais nada, fazê-los *flutuar*, e, somente após atingir este objetivo primordial, poderá ele cuidar de outros movimentos de influência direta na *progressão do corpo à superfície da água*.

Os movimentos naturais em ambos os casos, isto é, quer na *flutuação* ou *progressão*, deverão ser explorados ao máximo por serem eles movimentos instintivos, refletindo uma reação generalizada manifestada através do instinto de defesa e conservação, existente na totalidade dos indivíduos.

Em qualquer idade é sempre possível a aprendizagem da natação, e, com esses movimentos explorados habilmente, conseguirá o instrutor, em tempo reduzido, fazer com que os seus instruendos se sintam à vontade no meio líquido, condição básica e essencial, na conquista de seu objetivo.

Na criança, dotada como é de uma *grande facilidade de imitação*, além dos movimentos que lhe são congênitos, poderá, o instrutor com habilidade, aproveitar-se da *mímica*, para ensinar outros movimentos, com os quais, através de figurações similares aos movimentos de animais ou coisas, conseguirá uma instrução atraente, numa irradiação de prazer e alegria.

Nos adultos, mais compreendedores do problema, deverá o instrutor, de um modo absoluto, firmar a crença que a todos deve dominar, de que a aprendizagem de

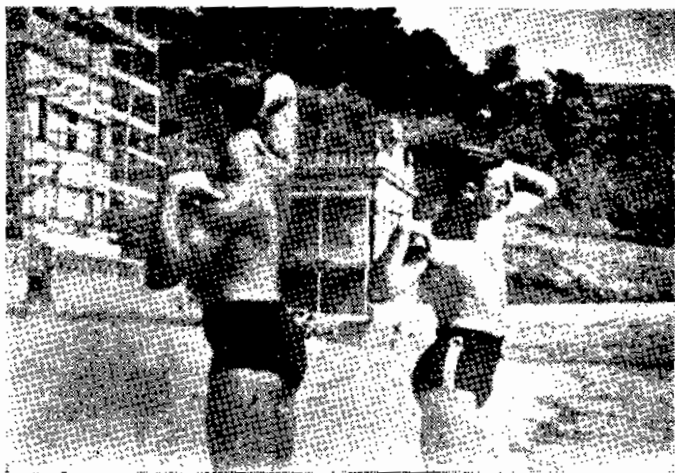


Fig. 10

Isto, entretanto, não isenta absolutamente o instrutor de dar os seus conselhos e indicar ao instruendo quais os movimentos de braços e pernas que lhe convêm, uma vez que a observação diária exercida sobre o praticante, constituirá um elemento básico e insofismável na indi-

cação desse ou daquele movimento, que ele, instrutor, sentiu ser o perfeitamente adaptável ao iniciante.

É lógico, entretanto, que, se um instruendo aprendeu rapidamente o batimento de pernas do crawl (2º exercício de pernas da Ficha n. 1), sentindo facilidade na sua execução, não seria razoável, da parte do instrutor, fazê-lo executar outro movimento quando está visível a tendência do iniciante para a natação técnica-esportiva que, mais aprimorada, continuará tendo o mesmo *utilitarismo*.

Este será o caso, certamente, em que o instrutor não deverá impedir, de modo algum, o progresso natural do

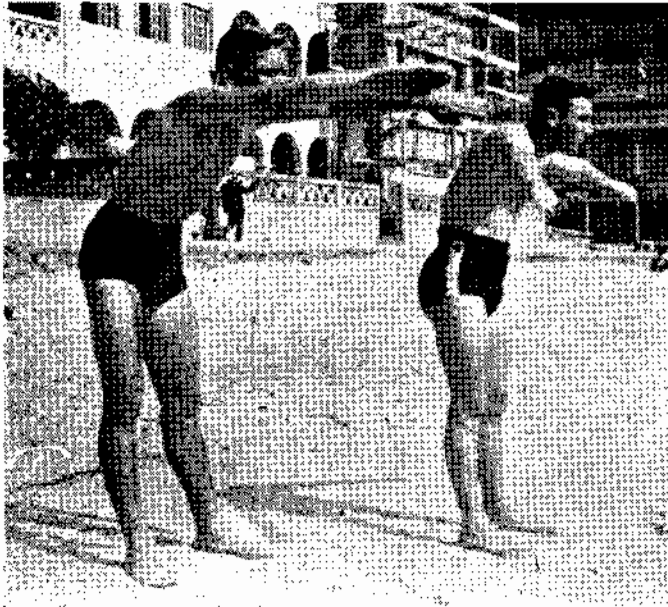


Fig. 11

Instruendo, e, sim, pelo contrário, aproveitar as suas aptidões, fazendo-o progredir cada vez mais.

O ideal seria, sem dúvida, que, visando de início a natação técnico-esportiva, fossem todos os instruendos orientados neste sentido, entretanto, tem a experiência demonstrado que muitos deles se estacionam, não conseguindo um movimento correto de pernas para determinados estilos o mesmo sucedendo relativamente aos braços.

Não sendo, pois, possível, de início, uma perfeição de tal natureza, vem em primeiro plano a preocupação de fazer o instruendo *flutuar* com uma *progressão* à superfície da água do melhor modo que lhe aprouver, visando o instrutor aumentar a sua resistência como elemento básico à realização de outros objetivos de maior complexidade.

O grau de aptidão varia de instruendo para instruendo, e, é através da execução da ficha n. 1 que começa um grupamento mais concreto.

Este grupamento deverá ser feito à luz da observação de maneira a fazerem parte de um mesmo grupo instruendos de possibilidades semelhantes, de modo, a saber, o instrutor, quais os que devem permanecer na execução da mesma ficha e quais os que devem passar para a ficha seguinte não se esquecendo ainda de que a reorganização de tais grupos, deverá ser constantemente feita, mediante novas verificações.

Como exemplo da necessidade do grupamento, além daqueles que não conseguem uma *flutuação* mais ou menos rápida, pode-se citar o caso dos instruendos que, não conseguindo transformar o seu movimento *natural* de pernas no batimento empregado no *crawl*, terá o instrutor que ensinar-lhes um outro movimento de maneira a fazê-los progredirem à superfície da água, nas melhores condições possíveis.

Do mesmo modo, relativamente aos braços, não conseguindo alguns instruendos, pela rigidez de seus músculos, um ataque correto, por fora da água, terá o instrutor de lançar mão de outros movimentos que facilitem a progressão do iniciante de maneira a conseguir o seu objetivo simples e rudimentar: *manter-se à superfície da água e se deslocar de um ponto a outro*.

Em síntese, o principal objetivo que é e será sempre o ensinar a nadar, poderá ser conseguido através das seguintes normas:

a) Exercícios de flutuação, respiração e mergulhos,

inicialmente com movimentos naturais auxiliares de braços e pernas.

b) Os mesmos exercícios, visando o deslocamento de um ponto a outro em que já entram movimentos completos de braços e pernas com uma coordenação motora mais útil, e um estilo compatível com a figura mecânica ou tendência de cada um.

TRABALHO A REALIZAR

Com a execução da Ficha n. 1, saberá o instrutor quais os instruendos que devem passar para a ficha seguinte.

É lógico que estarão neste caso somente aqueles que atingirem o objetivo perfeitamente esclarecido, isto é, *flutuação com o máximo desembaraço*.

Os que não estiverem nestas condições, continuarão executando os exercícios da ficha anterior, até que o instrutor os julgue aptos para receberem novos ensinamentos.

Em face do exposto, vejamos qual o novo trabalho a realizar.

Ficha n. 2

Turma — de 20 alunos no máximo.

Local — Praia, rio, ou piscina, etc.

Profundidade — De 90 cm a 1m50.

Duração — 45 minutos.

Uniforme — O apropriado.

Material — Nenhum.

Observações — Os alunos já flutuam desembaraçadamente.

Objetivo a atingir — Fazer com que os alunos se desloquem de um ponto a outro visando também um regular treinamento de resistência.

SESSÃO PREPARATÓRIA (EM SECO)

(Duração 10 minutos)

Os alunos dispostos em local apropriado de maneira a poderem executar os diversos exercícios desembaraçadamente, receberão do instrutor, as seguintes noções:

1 — Qual o movimento de braços mais natural cooperador da *progressão* do corpo:

O instrutor demonstrando o movimento empregado no *trudgeon* (movimento alternado de braços), fará com que os alunos o executem partindo do movimento inicial do "cachorrinho", de modo que eles completem este movimento, com um ataque por cima, tirando o braço para fora da água (considerando a superfície da água passando pela linha de ombros) da forma como o fazemos quando retiramos um sabão da balsa que se ache pendurada na região lombar na altura dos rins.

Fazer inicialmente este exercício com um só braço (over-arm), para em seguida passar ao outro, e, finalmente, trabalhar os dois com movimento alternado (fig. 9).

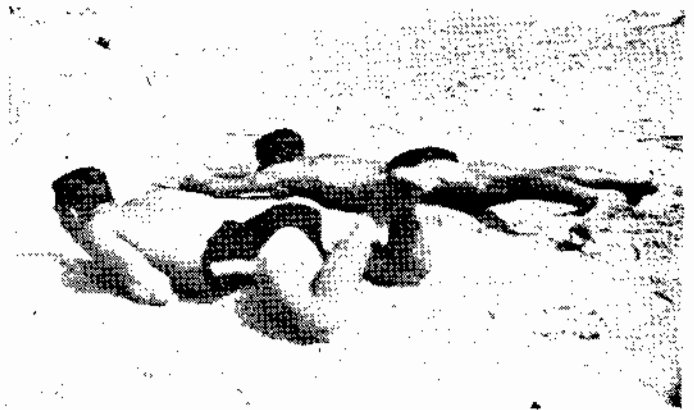


Fig. 12

Para aqueles que tiverem rigidez muscular, o que dificulta a execução dos movimentos, poderá o instrutor flexibilizar a sua articulação escapulo-humeral com uma série de educativos que ele julgar convenientes, como por exemplo colocar as mãos sobre os ombros correspondentes, com flexão do ante-braço fazer circundação do braço e ante-braço nesta situação (fig. 10).

2 — Qual outro movimento fácil de braços cooperador da *progressão* do corpo.

O instrutor demonstrará o movimento empregado no nado clássico de peito, sem preocupação nenhuma de técnica, objetivando somente o meio de que ele poderá dispor afim de se deslocar de um ponto a outro, sem necessidade de tirar os braços da água. É este movimento empregado geralmente por aqueles que, ou pela rigidez de seus músculos ou por falta de confiança em si, não conseguem fazer um *ataque* por fora (fig. 11).

3 — Qual o movimento de pernas mais natural cooperador da progressão do corpo.

O instrutor demonstrará o movimento inicialmente os já estudados na ficha n. 1, na ordem em que estão consignados, acentuando que eles se combinam perfeitamente com o movimento de braços da figura 9 e que a sua aprendizagem implica numa boa iniciação para o estilo *crawl*.

4 — Qual o outro movimento fácil de pernas cooperador da progressão do corpo.

O instrutor demonstrará a pernada do nado clássico de peito sem preocupação rígida de técnica e sim visando flexibilizar o instruendo, bem como o derivativo da mesma pernada que é a *tesoura*, empregada normalmente no *trudgeon* ou *over-arm*. (Fig. 12).

5 — Como deve respirar o instruendo durante a progressão.

O instrutor demonstrará e mandará que os alunos executem a respiração combinadamente com os movimentos de braços estudados.

SESSÃO PROPRIAMENTE DITA (NÁGUA)

(Duração 30 minutos)

1 — Trabalho de braços.

Em trabalho 2 a 2 segurando pelos quadris, os instruendos executarão os exercícios consignados na presente ficha e na seguinte ordem:

1.º — Movimento (Fig. 9):

- a) com o braço direito;
- b) com o braço esquerdo;
- c) com os 2 braços simultaneamente, combinado com a respiração.

2.º — Movimento (Fig. 11):

- a) com o braço direito;
- b) com o braço esquerdo;
- c) com os 2 braços simultaneamente, combinado com a respiração.

2 — Trabalho de pernas.

Ainda em trabalho 2 a 2 segurando pelos quadris, os alunos procurarão executar os movimentos de pernas consignados na presente ficha, na ordem em que estão determinados.

3 — Ainda trabalho de braços.

Em trabalho de braços 2 a 2 segurando pelos pés, os alunos procurarão executar os mesmos exercícios consignados no n. 1 da sessão propriamente dita.

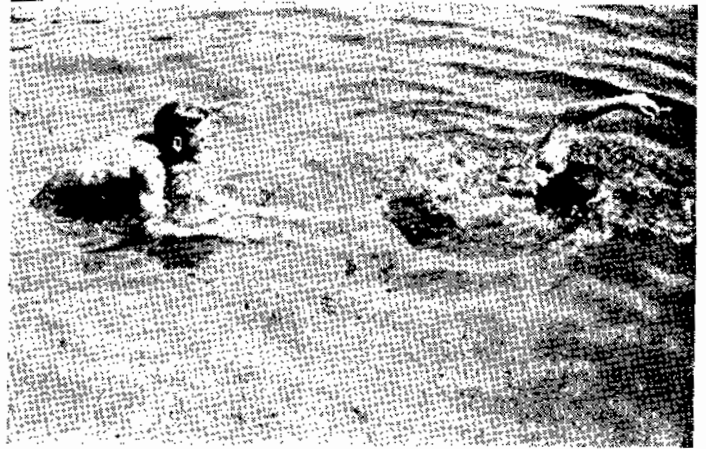
4 — *Idem* relativamente ao trabalho de pernas.

máxima liberdade para executar os movimentos que melhor lhe aprouverem, limitando-se o instrutor às suas observações e conselhos consequentes.

Exgotado o tempo, que não deverá exceder de 35 minutos, ordenará o instrutor que os alunos se retirem da água e se submetam a um banho frio com um bom friccionamento do corpo com a toalha.

Nota — A presente ficha, como a anterior, não tem limite de execução. Deverá ser ministrada sempre que o instrutor julgar necessária, com número ilimitado de vezes, com a ressalva, entretanto, de que, sendo ela mais complexa que a n. 1, deverá ser desdobrada com o decorrer do tempo de acordo com a tendência de cada instruendo.

Com a liberdade recreativa imposta nos jogos sobre *mergulhos* e *progressão*, terá o instrutor, no fim de algum

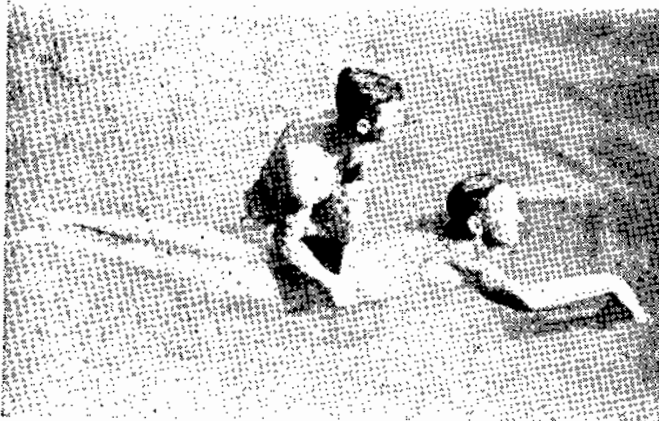


tempo, classificado os alunos em grupos, sabendo definitivamente quais os que podem ou não atacar com 1 ou 2 braços fora d'água, e quais os que podem empregar este ou aquele movimento de pernas.

O desdobramento da presente ficha, consiste em deixar que o instruendo escolha o movimento que melhor lhe aprouver, limitando-se a ação do instrutor somente ao que disser respeito ao burilamento da sua natação corrente, dando-lhe este ou aquele conselho de maneira a auxiliá-lo cada vez mais na progressão do seu corpo.

Apesar da grande variedade de instruendos, é fora de dúvida que, de um modo geral, isto observado à luz da experiência que, quase todos têm a tendência de executar, o estilo *trudgeon* por ser o mais natural, entretanto, deverá o instrutor estar sempre prevenido para o caso contrário, em que certos alunos só conseguem atacar com um braço (*over-arm*) ou até mesmo, sem dificuldade de o fazer, tendo o instrutor, neste caso, que lhes aconselhar o ataque por baixo d'água, com o emprego da pernada do nado clássico de peito. Observações idênticas poderão ser feitas relativamente ao trabalho de pernas, em que o instrutor deverá fazer certas adaptações em instruendos que não consigam fazer este ou aquele movimento.

Além destes objetivos, dará a liberdade recreativa, gradativamente, uma boa dose de resistência ao instruendo, ao par da indispensável confiança em si próprio, complementos indispensáveis em futura aprendizagem da natação técnica-esportiva.



5 — Jogos sobre progressão e mergulhos.

Finalmente como recreação e ao mesmo tempo exercícios de conjugação dos movimentos de braços, pernas e respiração, usará o instrutor uma série de jogos sobre *mergulhos* e *progressão* de maneira a sentir quais os movimentos solicitados pelos instruendos de modo a poder ajudá-los melhor, e, como consequência, proceder um melhor grupamento. Nestes jogos, terá o instruendo a

GINÁSTICA DE APARELHOS

Na Preparação Física Do Soldado

A EDUCAÇÃO física no Exército tem sido orientada pela 3ª parte do regulamento francês que preconiza formas de trabalho de grande valor na preparação física dos nossos recrutas.

Apesar da forma irregular como tem sido ministrada a educação física nos corpos de tropa, devido à falta de uma orientação perfeita dos meios preconizados pelo método, a educação física tem dado ótimos resultados transformando os desengonçados recrutas, que na maioria são incorporados sem nunca terem feito trabalho físico regular, em soldados mobilizáveis, porém, sem as qualidades físicas necessárias a um verdadeiro combatente moderno.

Na guerra moderna, o soldado deve ser, além de um técnico, um atleta, para poder resistir aos choques dantescos das linhas de frente,

Cap. Araldo Bezerril

Inst. da E. E. F. E.

seria interessante utilizar, obrigatoriamente, na preparação física do soldado, a natação, o ataque e a defesa e a ginástica de aparelhos, instruções essas que solicitam, grandemente, as energias físicas e morais desenvolvendo no espírito do soldado a coragem e a audácia fundamentadas na confiança em suas possibilidades físicas.

A Ginástica de Aparelhos, conforme tem sido ministrada na Escola de Educação Física do Exército, foge às suas características fundamentais, pois, é orientada visando o desenvolvimento da força e, principalmente,

e moral do soldado. Na E. E. F. E., onde são matriculados elementos selecionados da tropa, na grande maioria, ao iniciar o Curso, compalidecem em frente a um cavalo de pau, ao ter que executar um salto, por não possuir confiança nas suas possibilidades físicas, e que apenas com alguns meses de instrução lançam-se, confiantes, contra obstáculos transpondo-os da maneira mais audaciosa possível.

Não existindo aparelhos de ginástica nos corpos de tropa e sendo os mesmos de custo relativamente caro, por serem construídos em fábricas especializadas, torna-se difícil a prática dessa forma de exercício.

Entre os aparelhos de ginástica os mais comuns são barra, paralela, cavalo de pau e argola, aparelhos esses que, dada a sua utilização nas competições olímpicas, tiveram as



lançando-se contra verdadeiros monstros de aço e atirando-se no espaço para cair nas retaguardas inimigas e decidir, às vezes, sozinho, a sorte da batalha.

Assim, o problema da educação física militar ganha uma importância transcendental fugindo do mero trabalho físico, que desenvolve os músculos e dá harmonia de formas, para tomar a característica de verdadeira instrução especializada reunindo tudo que possa cooperar no sentido de dar ao soldado todas as qualidades físicas e morais imprescindíveis ao combatente moderno.

Dai, considero de grande importância o emprego de todas as formas de trabalho físico que desenvolvam a força e a audácia suprema.

Assim, além das formas de trabalho físico preconizadas pelo método,

da audácia, sem a preocupação da elegância e perfeição dos movimentos que caracterizam essa modalidade de exercícios que tem lugar nas competições olímpicas sob a forma de esporte individual.

Um grande número de exercícios de ginástica de aparelhos, como subidas em barra, paralela e mesmo alguns saltos, é utilizado pelo método na lição de ginástica, porém, de uma forma pouco intensa afim de respeitar a curva de intensidade indispensável à mesma.

Um plano de trabalho organizado com sessões especiais de exercícios de ginástica de aparelhos com saltos acrobáticos, além de servir de sessões de estudo para os exercícios de trepar, de saltar, das lições de educação física, traria na tropa um ótimo resultado sob o ponto de vista físico

suas características regulamentadas.

Essas características, porém, não precisam ser observadas rigorosamente quando empregarmos esses aparelhos, visando, unicamente, trabalho físico.

No meu artigo publicado na Revista n. 51, depois de um ligeiro histórico apresentei os aparelhos de ginástica utilizados nas competições olímpicas dando as características estipuladas pelas Regras Internacionais.

Hoje, afim de tornar possível a realização de ginástica de aparelhos no preparo físico do soldado, apresento as características que deverão ser observadas na construção desses aparelhos atendendo, quanto possível, às Regras Internacionais e com sugestões para uma construção rústica e econômica.

BARRA

a) Que a trave seja de aço polido com 28 mm a 30 mm de diâmetro e com 2m,25 de comprimento;

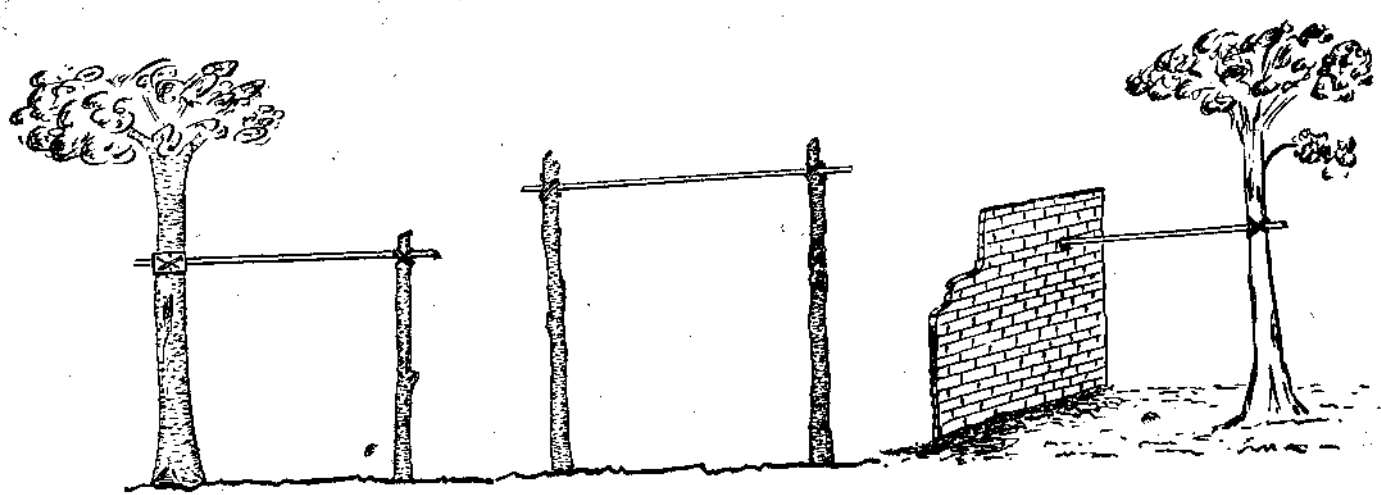
b) Que esteja presa pelas extremidades em suportes verticais, suficientemente resistentes e que permita

a execução de todos os movimentos bruscos (Obs. E' empregado normalmente madeira de lei ou aço na confecção dos suportes);

c) Que o suporte tenha um dispositivo que permita graduar a bar-

ra em altura de 1 m, a 2m,50.

No corpo de tropa pode ser armada um barra com a máximo economia, apenas com a trave de aço flexível com 2m,25 de comprimento e 28 mm a 30 mm de diâmetro.



PARALELA

a) Traves de madeira polida com 3 m a 3m,40 de comprimento talhada de forma oval com o diâmetro vertical de 5 cm e horizontal de 4 a 4 1/2 cm;

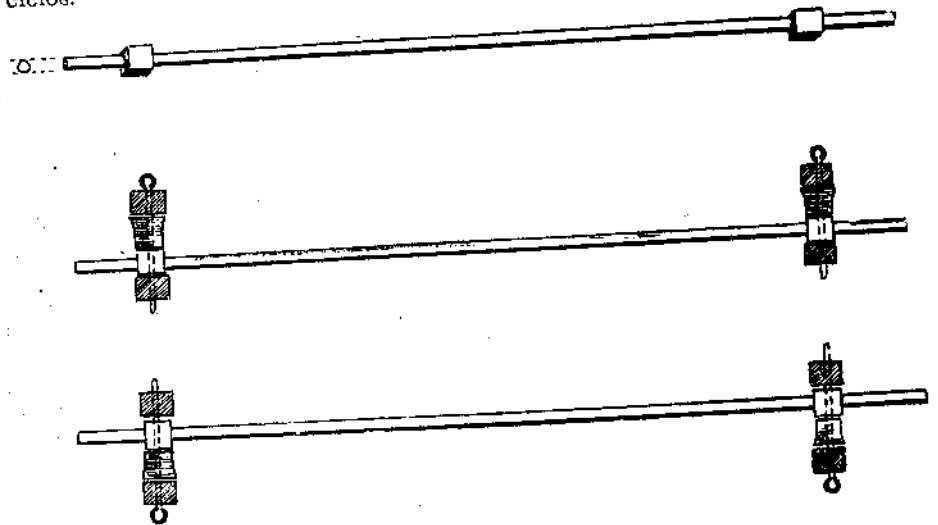
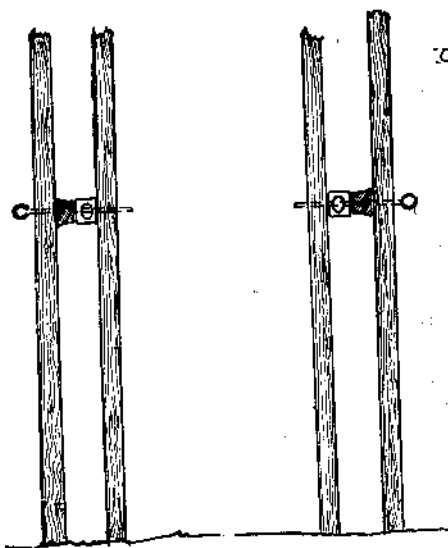
b) Que a madeira empregada na sua confecção seja resistente e flexível, podendo ter núcleo de aço afim de dar maior resistência. As madeiras mais apropriadas são: Ipê, peroba do campo e freixo;

c) Que os 4 suportes verticais venham encontrar as traves paralelas a 50 ou 64 cm de suas extremidades;

d) Que os 4 suportes verticais sejam suficientemente resistentes, de madeira ou aço e providos de um dispositivo que permita graduar as traves paralelas em altura de 1m,50 a 2m,30 e em largura de 40 a 46 cm.;

e) Que os 4 suportes verticais estejam implantados numa base suficientemente pesada, que permita a execução dos exercícios com toda a segurança para o atleta, isso no caso da paralela movel, onde será conveniente existir um dispositivo com rodas afim de permitir o deslocamento facil da paralela para o local de exercicios.

Apresento abaixo uma sugestão que não só é menos dispendiosa como tambem pode ser empregada tanto para o treinamento fisico como para o treinamento dos exercicios exigidos nas competições olimpicas, exceto algumas subidas pelas extremidades. A sugestão é a seguinte: construir no modelo das traves utilizadas nos exercicios de trepar do modelo francês, apenas observando o comprimento, forma e espessura das traves paralelas bem como a graduação em largura e altura, conforme vemos o desenho abaixo.



CAVALO DE PAU

a) Que o corpo tenha 1m,80 de comprimento e 35 a 37 cm. de largura;

b) Que seja de madeira acolchoada e coberta de couro;

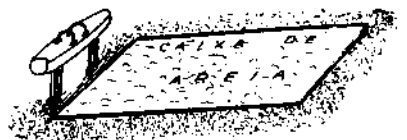
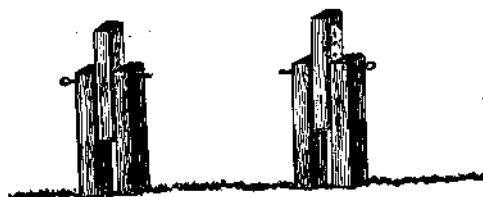
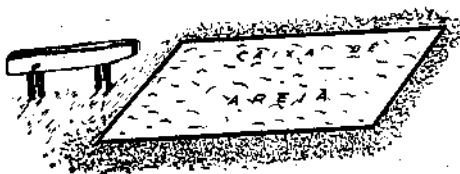
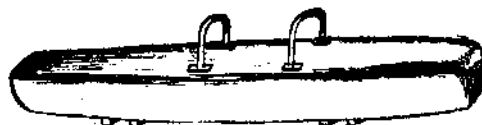
c) que tenha 2 alças de madeira ou de metal com 28 mm de espessura com a altura maior de 12 cm. da curva do dorso do cavalo e que a

parte da empunhadura tenha 8 a 9 cm. paralelo ao dorso do cavalo;

d) Que tenha um dispositivo que permita fixar as alças na parte central do dorso do cavalo graduadas e afastadas de 42 a 46 cm., bem como as suas retiradas permitindo que o mesmo seja utilizado para saltos;

e) Que o corpo do cavalo esteja

sobre um suporte que permita graduá-lo em altura de 1 m. a 1m,80 (normalmente é constituído por 4 pernas, com dispositivo que permite a graduação em altura, sendo conveniente que exista um dispositivo com rodas adaptadas nas sapatas de duas das pernas afim de facilitar o deslocamento do aparelho).



ARGOLA

a) Que a trave de suspensão tenha no mínimo 3 m. de comprimento, esteja presa pelas extremidades em 2 suportes verticais de 5m,50 suficientemente resistentes e que permitam a execução de todos os movimentos bruscos;

b) Que as argolas tenham 18 cm. de diâmetro e 28 mm. de espessura, podendo ser de madeira polida com núcleo de aço ou toda de aço. Nesse caso, encapada de couro na empunhadura;

c) Que as argolas estejam afastadas de 42 cm.;

d) Que a corda seja resistente, tenha 30 a 33 mm. de espessura (é aconselhável a corda de fibra de cânhamo, podendo ser empregado, em vez de corda, correia de tecido, muito utilizada na Alemanha).

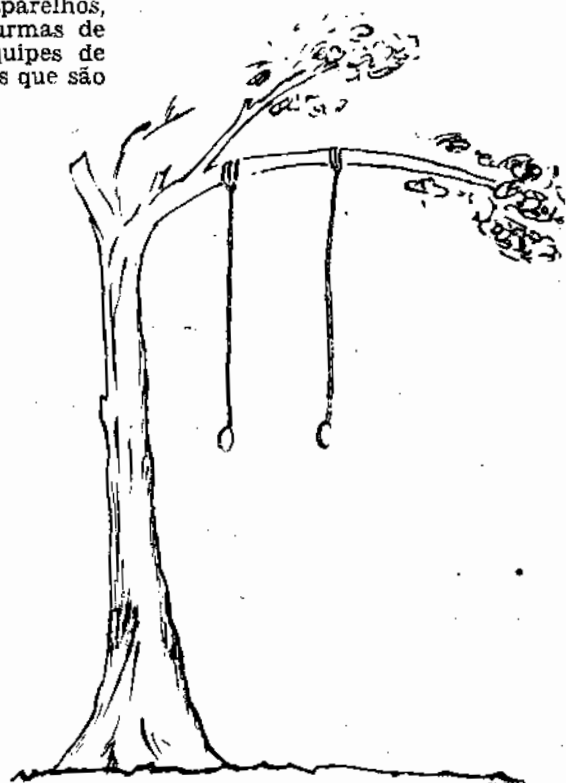
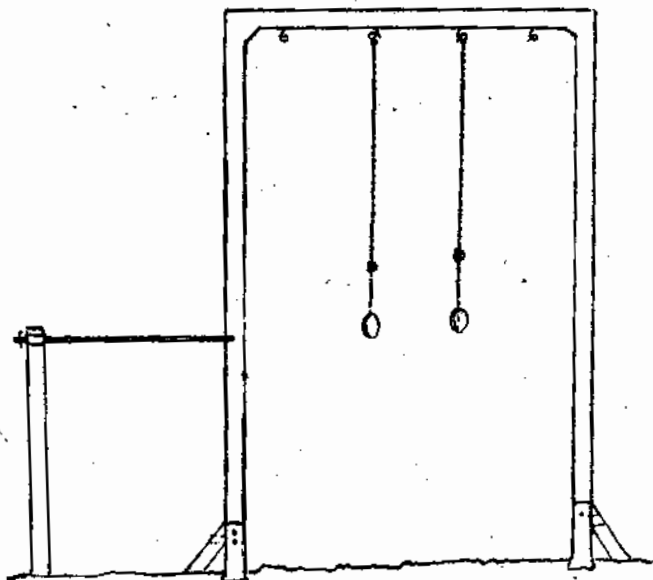
O freixo para fixação das argolas nas cordas constitui patente da fábrica MEFA e tem grande utilidade em virtude de permitir o movimento de rotação das argolas, porem pode ser dispensado sem grande prejuizo para o treinamento. Nesse caso, a argola será presa diretamente na corda.

Vemos abaixo diversos processos de instalar uma argola.

Com apenas esses 4 aparelhos construídos de uma forma rústica e econômica poderá o encarregado da educação física organizar, uma ou duas vezes por semana, sessões especializadas de ginástica de aparelhos, a principio, utilizando as turmas de selecionados e formando equipes de demonstração nos moldes das que são

realizadas nesta Escola; afim de comprovar a importância dessa forma de ginástica na preparação física e moral do combatente moderno.

Essas sessões a principio executadas em traje de ginástica passarão a ser realizadas fardado e equipado sob a forma de sessões de estudo de aplicações militares, o que servirá para ensinar o soldado a executar os exercicios, apesar dos uniformes e equipamentos que dificultam os movimentos, preparando-o para enfrentar e vencer obstáculos mais difíceis e variados no combate.





FLUTUADORES

OS flutuadores são constituídos por um caixão estanque ou por uma plataforma sobre tambores de flutuação. Tal instalação deve visar, nada mais, nada menos, que proporcionar um meio de recreação aos banhistas. Dever-se-á, portanto, em projetos desta natureza, levar em boa conta as recomendações de ordem técnica e de precaução que se seguem:

a) — Os flutuadores deste gênero não devem ter trampolins com altura além de 50cm, acima do piso, pelas seguintes razões:

1.º — grande oscilação no sentido vertical, produzida pelo peso do saltador e pela impulsão do salto; uma vez que não é possível dar uma rigidez à flutuação, no lado do trampolim, para resistir à impulsão, o que, neste caso, produzirá o desequilíbrio momentâneo do flutuador, devido à impulsão de cima para baixo de um lado (do trampolim) e de baixo para cima do outro lado, motivado pelo sistema de forças e pela flutuabilidade positiva dos tambores que facilita e aumenta a ação de desequilíbrio (Fig. 1). Esta oscilação cujo efeito e amplitude crescerá,

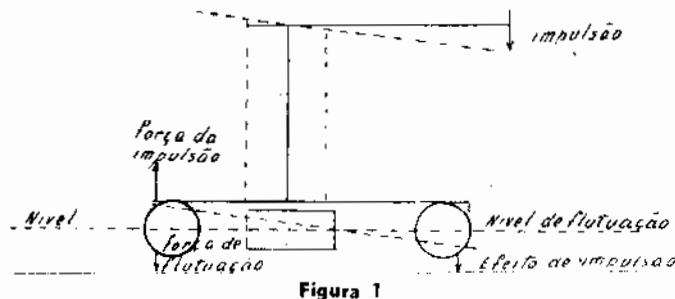


Figura 1

com a altura do trampolim, tornando difícil e perigoso o salto de semelhante flutuador. Isto poderá ser atenuado ou mesmo eliminado com o tamanho do flutuador, porém, dadas as proporções que deverá ter, tornará a obra muito cara;

2.º — além da ação acima citada, ainda podemos contar com os desequilíbrios produzidos no flutuador pela variação do número e posição de outros frequentadores, prejudicando a estabilidade do trampolim e tornando difícil o salto;

3.º — os desequilíbrios produzidos pela variação do número e posição dos frequentadores, dada a sua irregu-



Figura 2

laridade, ocasionarão quedas perigosas dos trampolins, verificadas muitas vezes sobre o próprio piso do flutuador. Cremos, pois, que a base de 50cm para altura máxima dos trampolins é aconselhável no caso de flutuadores deste gênero.

b) — A melhor posição dos trampolins flutuadores é no sentido da maior dimensão, afim de que se tenha maior peso no lado oposto para contrabalançar o efeito de impulsão (Fig. 2); os trampolins podem ser colcados no assoalho do flutuador ou numa plataforma, apoiada sobre estrutura, onde repousam na parte de trás, a tábua e na parte da frente o cavalete, que dá a inclinação a esta; o ângulo que mede a inclinação da tábua deve ser de 2º30" e formado pelo seu plano superior e o plano horizontal que tangencia a parte inferior do cavalete. A tábua do trampolim deve ter as seguintes dimensões: comprimento 4m, largura 50cm, e a sua espessura varia do

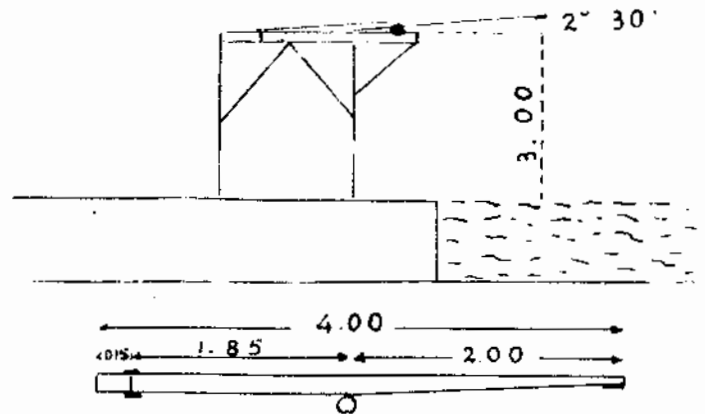


Figura 3

seguinte modo: a metade tem a espessura constante de 75mm, e a outra metade variável de 75 a 42mm na extremidade, onde possui um reforço na parte inferior cujas dimensões são as seguintes: 75mm x 25cm x 50cm. Esta tábua deve ser fixada na parte de trás por dois parafusos, distantes da sua extremidade de 15cm e repousar livremente sobre o cavalete que deve estar a uma distância de 2m da mesma extremidade (Fig. 3). Além destes requisitos, o trampolim deve ser colocado de modo que a parte da tábua que ficar além da borda do flutuador não seja inferior a 1m. A tábua deve ser inteiramente forrada por um tapete de fibra; os deslizadores devem ter a inclinação entre 30 a 40 graus, mais próximo ao ângulo de 30º (Fig. 4), num deslizador de 4 a 5 metros, com a in-

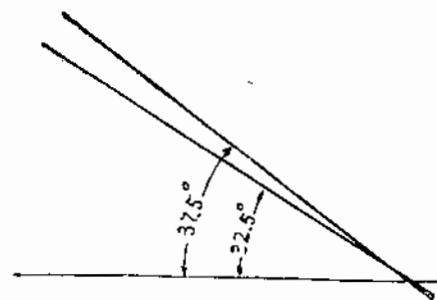


Figura 4

clinação acima, a velocidade atingida mantém-se nos limites permitidos. Para evitar que o indivíduo seja atirado pelos lados, o deslizador deve ter a forma semi-elíptica, isto é, deve ser de tal maneira que os flancos tenham uma altura de 10 a 20cm (Fig. 5); com a borda superior em forma de cuia. É necessário, ainda, dar à extremidade do deslizador um desvio que, conduzindo o cor-

po à outra direção, diminua-lhe a velocidade. Esta mudança de direção deve ter início entre 80 a 120cm, da extremidade do deslizador, a qual não deverá estar a mais de 30 a 40cm acima d'água.

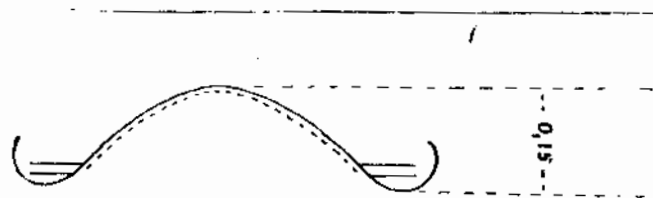


Figura 5

c) — O número de tambores e a sua distribuição deve atender a flutuabilidade positiva de cada uma e o peso total do flutuador acrescido da lotação com uma margem de segurança. Esta parte só pode ser feita pelo cálculo, tendo-se a qualidade da madeira, dimensões e frequência média, podendo a flutuabilidade dos tambores ser determinada por experiência.

d) — Quanto à madeira a ser utilizada, é indicada a que se aplica geralmente nas construções navais. As vigas, trampolins, etc., podem ser de peroba de campo, e as escadas e soalho de cedro ou outra madeira leve.

e) — A amarração é preferível que se faça mais próximo da praia, conquanto a profundidade não deva ser inferior a 3 metros; a amarração pode ser feita com qua-

tro amarras de corrente de ferro galvanizado, tendo cada uma um esticador e uma poita suficientemente pesada para suportar os efeitos das correntes do mar; os es-

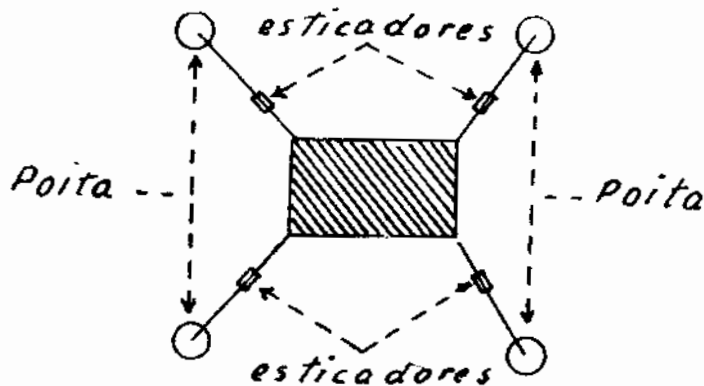


Figura 6

ticadores servem para ajustar a amarração quando for utilizado o flutuador e afrouxar afim de atender às variedades da maré (Fig. 6). Podem ser usadas também quatro estacas, porem, isto depende do fundo e dos meios disponíveis, devendo ser previsto um dispositivo para deslizar o flutuador nas variações da maré.

Traduzido do livro "Das Sport-Schwimmbad" de H. Giermann. Berlin — 1938.

Ficha Biométrica Simplificada para os Corpos de Tropas e Estabelecimentos Militares

Nota da Redação — O trabalho sobre a "Ficha Biométrica Simplificada" apresentada pelo 1.º Ten. Med. Washington Augusto de Almeida, instrutor de Biometria e Bioestatística na nossa Escola, constitui um estudo de grande relevância e atualidade, como está baseado em observações interessantíssimas e de acordo com as possibilidades dos nossos corpos de tropa.

Publicando-o na íntegra, visa a Revista de Educação Física interessar aos inúmeros camaradas com experiência no assunto, desejando que os mesmos enviem à nossa Escola as suas críticas e sugestões, afim de ser possível, em breve prazo, se estabelecer uma nova ficha simples, prática e exequível.

JUSTIFICAÇÃO

EM cumprimento à determinação do Sr. Tenente Coronel Comandante e no intuito exclusivo de bem servir ao Exército, no setor da educação física, elaborei uma nova ficha biométrica para os corpos de tropa e estabelecimentos militares que ora apresento à vossa consideração e discussão. Reconhecendo embora a grande responsabilidade da tarefa que me foi imposta, procurei desempenhá-la empregando todo o esforço no sentido de ser útil à coletividade militar facilitando o trabalho nos corpos de tropa.

Devo acentuar que, de há muito, vem me preocupando a solução desse problema e é com satisfação que encontro agora o ensejo de discutir convosco a questão.

As críticas resumidas que expendo a seguir sobre a ficha em vigor já devem, por certo, ter ocorrido a todos que me ouvem e a prática de cada um já terá mostrado tudo isso e muito mais, senão com essas palavras, com os reflexos da experiência. Eu apenas tive o trabalho de condensar aqui neste relato o que tenho ouvido, visto e também sentido a respeito.

A reação que existe contra a ficha morfo-fisiológica instituída para o Exército é uma prova evidente de que ela não conseguiu aprovar e satisfazer. Todos sentem e reconhecem-lhe o mal clamando por uma terapêutica.

Culpa alguma nesse mundo pode perdurar eternamente desafiando a ação renovadora do tempo e o progresso da ciência. A evolução natural dos conhecimentos todos os dias, nos mostra que aquilo tido ontem como um dogma, não passa hoje de uma irrealidade. Com a ficha biométrica, aliás, não foi preciso muito tempo para que a experiência e o bom senso mostrassem que ela não estava de acordo com as nossas necessidades e possibilidades. Modificações radicais se impunham, de há muito, para que ela, de fato, pudesse ter aplicação e utilidade.

Com efeito, o trabalho de alguns anos já demonstrou suficientemente que a execução da atual ficha, no comum dos casos, está fora dos limites da praticabilidade, em virtude, principalmente, da sua demasiada complexidade e minúcia. Essa afirmação é baseada não só na minha própria experiência da tropa como na prática de dois anos de um gabinete de Biometria e nos depoimentos dos relatórios médicos e fichas remetidas à E.E.F.E.

Os primeiros queixando-se, invariavelmente, uns da falta de elementos para execução de um trabalho tão extenso, outros da impossibilidade de realizá-lo, na maioria das unidades, dentro do prazo regulamentar, finalmente outros declarando abertamente a inutilidade prática do serviço.

As fichas recebidas até 1941 aí estão, perfazendo o número irrisório de 47 519, para atestar as irregularidades e deficiências do serviço — em sua maioria incompletas, faltando um ou dois dos exames regulamentares, mal escrituradas, incorretas e apresentando contrastes chocantes entre as medidas colhidas durante o ano.

Desta forma, a maior parte do material do arquivo não pode ser aproveitada para fins estatísticos porque falta-lhe a condição de fidedignidade.

E não se pode responsabilizar este ou aquele pelas falhas apontadas — quando a maioria deixa de cumprir com exatidão as disposições regulamentares é que razões ponderáveis existem obrigando a isto. De fato, a confecção das fichas, em todos os seus pormenores, de si muito trabalhosa e demorada é ainda mais dificultada pela habitual deficiência de pessoal habilitado e competente não só para obtenção e registo das medidas como para a realização dos trabalhos complementares de gabinete (cálculo de índices, valores e coeficientes, traçado de perfis, etc.). Ora, se na própria E.E.F.E. o serviço biométrico é cheio de dificuldades, o que não acontecerá na tropa onde a educação física constitui apenas uma das atividades do corpo. O médico arregimentado de educação física, frequentemente único, exerce as funções cumulativamente com outras, não tendo tempo de atender satisfatoriamente ao fichamento.

Ordinariamente, é ele também o Chefe da F.S.R. e membro de uma J.M.S., Ora, na F.S.R., como é do conhecimento geral, uma série de obrigações normais solicita o médico — exame e registo médico de incorporação, vacinações antivaricólicas e antitíficas, visita médica diária, assistência aos doentes e feridos na enfermaria, receitauário, livro de entrada e saída de doentes, profilaxia antivenérea, conferências sobre higiene e profilaxia, revistas sanitárias gerais, inspeções de saúde para militares e, às vezes, funcionários públicos federais, assistência durante as marchas, acampamentos e manobras, onde deve estar sempre presente, serviço de ambulatório e serviço externo, instrução técnica de padioleiros e enfermeiros, confecção de mapas, relatórios, etc., excetuando ainda uma série de pequenas incumbências que aparecem a cada momento.

Sobrecarregado com tantas atribuições, acaba o médico, forçosamente, tendo de prejudicar alguma. E a ficha biométrica, em que não aparece uma finalidade prática imediata e definida, é aquela mais facilmente sacrificada. Os trabalhos de medição, na falta de monitores com curso, são então feitos sem a sua fiscalização, por auxiliares diversos retirados de outras dependências, às vezes mal alfabetizados, sem a prática suficiente de manejar os instru-

mentos nem o conhecimento necessário da técnica das medidas. Ora, se com o próprio médico são inevitáveis erros de certa magnitude em medidas da ficha que dependem de uma multiplicidade de fatores, faça-se uma idéia do que poderá ser o resultado das mesmas feitas por indivíduos leigos no assunto, embora inteligentes, em recrutas atrasados que não se comportam como necessário. Essa, todavia, é ainda uma situação honesta no quadro da realidade.

Se ainda a infinidade de medidas que se tomar, tivesse de fato uma importância essencial, seria o caso de se procurar sanar as falhas apontadas, independentes da ficha, fornecendo todos os meios indispensáveis ao funcionamento regular do serviço. Em verdade; porém, o defeito principal é da própria ficha que, além de complexa, encerra uma multidão de elementos dispensáveis ou sem finalidade prática, cuja mensuração representa apenas uma inútil obrigação.

A solução para o caso, portanto, se impõe claramente — substituição por uma ficha mais simples e exequível, contendo o mínimo indispensável de dados, que sirva de fato à educação física ao invés de entravá-la.

Uma ficha biométrica destinada à educação física nos corpos de tropa, embora firme e rigorosa nas suas finalidades deve ser muito modesta e sintética na sua apresentação. Um número reduzido de medidas facilita o exame pelo próprio médico, até mesmo em verificações mais frequentes com vantagem para os homens e para a instrução pelo controle de uns e de outros. O lucro do médico e do instrutor, em tempo e resultado prático, é evidente. Entendi, por isso, entregar aos médicos e instrutores de educação física uma ficha simples e prática de interesse remoto e imediato utilizável findo o ano para os trabalhos científicos, no decorrer do mesmo para o controle dos instruídos e antes do começo da instrução, para o importante e descurado trabalho de homogeneização das turmas.

Colher dados antropológicos variados, visando estudos estatísticos futuros é compreensível e justifica-se plenamente em um centro especializado como a E.E.F.E., onde regulamentarmente devem ser feitas pesquisas e investigações científicas esclarecedoras dos problemas da educação física. Todavia, ainda aqui muita coisa deve ser abandonada. O corpo de tropa não comporta trabalho extenso dessa natureza. Nêle devemos limitar as constatações apenas ao essencial e viável.

Modificações propostas

Da atual biometria pouca coisa foi mantida. Toda a sua estrutura teve de ser

alterada. No modelo que ora apresento, não existe o luxo das medidas supérfluas e de importância secundária, nem tão pouco os índices sem expressão. Suprimi todos os elementos pouco informativos, dispensáveis ao preenchimento das finalidades da ficha, sem precisão, de mensuração demonstrada e difícil ou sujeitos a erros apreciáveis em virtude da dependência de uma multiplicidade de fatores. Nestas condições, retirei as determinações do busto, pernas, envergadura, diâmetros biacromial e bitrocantariano, perímetros de torax e abdomen, apnéia voluntária, capacidade vital e forças manual e lombar. Aboli também, por esses e outros motivos, o controle esfigmométrico. Com efeito, nesta prova, as causas de erro são tão grandes como nas demais porque entram em jogo a falta de auxiliares que saibam tomar o pulso e vários outros fatores destacando-se a emotividade natural do examinando e a dificuldade de se conseguir as condições ideais de repouso absoluto para o exame. Além disso, o tempo enorme gasto com a execução do controle do pulso torna-o na tropa impraticável. Ora, os indivíduos que não satisfazem às condições de normalidade desta prova, em geral, nada apresentam de anormal no aparelho circulatório e, na verdade, só por este fato não podemos proibir-lhes a prática dos exercícios físicos. De um modo geral, pois, sendo perfeitamente dispensáveis as indicações da prova no julgamento da capacidade funcional do aparelho circulatório, é suficiente, para essa apuração, o exame clínico minucioso. Entretanto, em casos especiais, como da existência de arritmias (extrasístoles) e no organismo dos atletas, para verificação do estado de treinamento, poderá o médico realizar esse exame. Resta a única objeção para o abandono da prova — caso das extrasístoles que só se evidenciam após o esforço, mas aqui a estatística é favorável.

Suprimi, finalmente, o perfil morfo-fisiológico, baseado nas seguintes razões:

a) a primeira vista imaginosa, a informação que ele presta é de valor muito relativo porque a tabela para sua confecção foi feita com material não selecionado servindo para comparar tanto o homem do norte como o do centro e do sul, aplicando-se indistintamente a qualquer grupo étnico e aos militares de qualquer idade;

b) ainda a referida tabela foi organizada pelo cálculo apenas das médias e desvios normais de cada elemento isoladamente, sendo também necessário estudar a correlação entre os dados antropométricos, afim de se determinar aqueles que, de fato, apresentam forte interdependência. Destarte, na interpretação de um traçado, a situação de uma determinada medida, em rigor, só pode ser exatamente comparada com a média correspondente ou com os seus diversos valores no tempo, mas não com a posição relativa das demais. Com efeito, o perfil pode apresentar uma ou várias medidas aparentemente desproporcionadas, mas que na realidade independem ou tem apenas um grau desprezível de correlação com as outras. Ao nosso ver, portanto, somente uma tabela simplificada abrangendo unicamente as medidas ligadas por um elevado coeficiente de correlação poderia servir de base à confecção de gráficos expressivos e de mais utilidade.

c) o perfil morfofisiológico não pode servir de meio para classificação dos homens em turmas homogêneas não só porque é impossível, no comum dos casos, traçá-lo rapidamente em todas as fichas de uma unidade, a tempo de ser utilizado como porque a experiência já demonstrou ser quase impraticável reunir grupos de fichas pela semelhança dos gráficos.

De fato, é difícil encontrar-se uniformidade entre indivíduos quando se exige aquela abundância de qualidades somáticas e fisiológicas da ficha. Ter-se-ia, na melhor das hipóteses, que organizar, por esses processos, uma infinidade de turmas se não fôssemos, em certos casos, cair mesmo na individualização. Na prática devemos, pois, renunciar à tendência de trabalhar com muitos dados querendo solucionar de maneira perfeita o problema do grupamento, pois, cada vez que levamos em conta mais um elemento, a dificuldade para encontrar semelhança aumenta extraordinariamente.

Outras críticas poderiam ainda ser feitas à tabela em que se funda a escala do perfil. Por exemplo:

A escala do perímetro abdominal da esquerda para a direita mostra que quanto maior o valor dessa medida, melhor será a situação do indivíduo, o que não é razoável;

a tabela de coeficiente de aceleração cresce da esquerda para a direita, quando pelo arranjo da fórmula, devia ser o contrário, como acontece com os outros elementos de estudo do pulso;

as medidas da força manual e lombar não representam a realidade.

Exagerada para a primeira, é muito baixa para a segunda, daí resultando que quase todos os perfis acusam deficiência de força manual e elevado índice de força lombar. Não há, como verificamos, uma distribuição regular das variações dessas medidas de acordo com a lei de Gauss. Calculando a média das referidas medidas nas fichas dos alunos que passaram pela Escola, desde 1930 até 1941, encontrei resultados algo diferentes da tabela existente. Assim:

Força manual direita (em 2 058 indivíduos)

Tabela da ficha	27	42	57
" recente	13,8	39,6	65,4

Força manual esquerda (em 2 057 indiv.)

Tabela da ficha	23	38	53
" recente	10,4	34,7	59,1

Força lombar (em 2 039 indivíduos)

Tabela da ficha	44	84	124
" recente	52	119	186

É interessante assinalar ainda que os índices da ficha calculados com os valores médios da tabela em apreço não coincidem com a média (grau cinco da escala do perfil). Assim, por exemplo:

O índice de alongamento calculado com o diâmetro bitrocantariano médio 307 e altura média 168, dá 18,2 que corresponde ao grau 5 1/5;

O índice ponderal calculado com o peso médio 61 e altura média 168, dá 23,4, que corresponde ao grau 5 1/4.

O coeficiente pulmonar calculado com a capacidade vital média 3 500 e o peso médio 61, dá 5,73, que corresponde ao grau 3 1/7;

A aceleração absoluta calculada com o pulso em repouso médio 74 e o pulso após o exercício médio, dá 35, que corresponde ao grau 7 1/2;

O coeficiente e a porcentagem de aceleração calculados com os valores médios dos elementos da fórmula, dão 5,2, que correspondem, respectivamente, aos graus 6 1/3 e 7 1/9;

Ainda as escalas relativas ao comprimento de pernas e à aceleração absoluta, valores obtidos indiretamente, não coincidem com os resultados das subtrações en-

tre os graus correspondentes da altura e busto e do pulso após exercício e em repouso, respectivamente.

Se o material usado para o estudo estatístico das medidas isoladas e das relações entre elas foi o mesmo, discrepâncias dessa natureza não deviam aparecer.

DESCRIÇÃO DA NOVA FICHA

A) Objetivos — são os seguintes:

- 1.º) Grupamento homogêneo dos homens — antes do início da instrução;
- 2.º) controle fisiológico da educação física — durante a instrução;
- 3.º) colheita sumária de dados para estudo posterior do aspecto constitucional e étnico da nossa gente.

B) De que consta? A ficha compreende as seguintes seções:

- 1.ª) Identificação;
- 2.ª) registo gráfico da altura e peso;
- 3.ª) exame biotipo etnológico simples;
- 4.ª) exame físico.

O cabeçalho da ficha consta do seguinte:

Ano de 19... — refere-se ao ano em que é realizado o exame.

Nome do corpo ou estabelecimento — abreviadamente.

Subunidade.

Sobrenome.

Número e

Nome da praça.

Idade — na data do exame.

Posto.

Profissão anterior — que tinha antes de ingressar nas fileiras.

Justificam-se todos esses cuidados de identificação não só para os fins de arquivo como, principalmente, para se conseguir a maior homogeneidade do material estatístico de estudo.

O peso e a altura, sem dúvida, são os elementos físicos mais característicos do corpo humano e os mais importantes na apreciação do estado de nutrição e desenvolvimento somático do indivíduo. Por meio desses dois elementos, unicamente, nós atingimos perfeitamente as finalidades principais da ficha, a saber — pela altura e peso grupamos homogeneamente as turmas; pelo peso tomado periodicamente, controlamos o efeito dos exercícios.

O peso, portanto, é o elemento mais importante de todo o sistema. Representa ele um dos melhores guias do médico e do instrutor de educação física na vigilância constante da saúde dos educandos. Suas alterações refletem perfeitamente o estado das condições orgânicas e o aproveitamento ou não da instrução. Da mesma forma que a altura, é um dado antropométrico que merece toda a confiança, visto que não depende da habilidade do operador e muito pouco da vontade do examinando.

Além disso, a aparelhagem de medida é simples e a técnica fácil. Em rigor, portanto, peso e altura bastariam para solucionar os problemas biométricos da educação física no corpo de tropa.

Todavia, sem sobrecarregar o médico de educação física, inclui na ficha uma outra parte — a mais importante de investigação estatística em nosso meio — o exame biotipoetnológico.

Este se resume, porém, numa mera coleta de dados, feita paulatinamente, no decorrer do ano, pelo próprio médico e destinada a estudos estatísticos futuros no

próprio corpo e na E.F.E. Do estudo das medidas e valores biotipológicos resultará o levantamento estatístico do normotipo brasileiro das várias regiões dentro de cada grupo étnico específico. Das pesquisas relacionando esse elemento com outros, poderão sair ainda diretivas e ensinamentos de aplicação à educação física.

A parte morfológica foi ainda orientada no sentido da escola italiana, a mais aceita e difundida. Os elementos etnológicos resumem-se na nacionalidade dos pais e avós, naturalidade do examinando, cor da pele e tipo do cabelo e medidas do nariz para determinação do índice nasal tido em conta do melhor caráter anatômico das raças.

Finalmente, o exame físico que é um teste para verificação das condições físicas do soldado no início da instrução e após alguns meses de atividade física. Ele tem por finalidade ajulzar do resultado prático alcançado na instrução de educação física e serve ainda para melhor rea-

justamento da organização das turmas de acordo com o valor mecânico de cada homem.

Seria vantajoso que o resultado das provas práticas apresentado obrigatoriamente, por ocasião dos exames de recrutas, figurasse ao lado dos demais, como meio de apuração do aproveitamento das subunidades na instrução do primeiro período.

Especialidade atlético-esportiva — destina-se ao registro da atividade que o instrutor pratica com mais rendimento.

INSTRUÇÕES

Uma vez conhecida a ficha, precisam o médico e o instrutor se orientar sobre as normas de preenchê-la.

A seguir um quadro dos elementos a medir com indicação do aparelho utilizado, época do exame, técnica e registro da medida.

Elemento	Época do exame	Instru- mental	Técnica	Registro
1) Altura	Antes do início do 1.º período, no 6.º e no 12.º mês. Para os maiores de 24 anos, só a primeira medição.	Toesa, de preferência metálica fixa à parede.	De pé, descalço, e encostando na toesa os calcanhares unidos, nádega, dorso e occiput. Cabeça na horizontal.	Graficamente, a lapis de cor azul, com precisão em cm arredondando-se as frações até 1/2cm, inclusive, para baixo; acima de 1/2 cm, para cima.
2) Peso	Antes do início do 1.º período e na 1.ª semana de cada mês.	Balança com precisão até 100gr.	Tarar a balança. Indivíduo nu, de pé no centro da plataforma, imóvel	Graficamente, a lapis de cor vermelha, com precisão até 100 gr.
3) Comprimentos a) juguloxi- foideu. b) xifoepi- gástrico. c) epigastro- púbico. d) m e m bro inferior; e) m e m bro superior;	Durante todo o ano, em pequenas turmas.	Mesa de Viola, de preferência modelo Dr. Aureo. Lapis dermatográfico.	Deitado, marcar os pontos jugular, xifoideu, epigástrico, púbico, malleolar, acromial e dobra do punho; medir os comprimentos diretamente (mesa modelo Dr. Aureo), ou calculá-los mediante subtrações sucessivas entre as alturas dos vários pontos à planta dos pés (mesa primitiva).	De 5 em 5 milímetros. Ex.: 125 — 130 135 — 140 etc..

Elemento	Época do exame	Instru- mental	Técnica	Registro
4) Diâmetros: a) torácico transverso; b) hipocôn- drico trans- verso; c) bierista; d) torácico sagital. e) hipocôn- drico sa- gital.	Durante todo o ano, em pequenas turmas.	Compasso de espessura (Baudeloque).	De pé. Colocar as extremidades dos ramos do compasso: 1.º transversalmente, sobre a linha axilar média: a) na altura do ponto xifoideu; b) na altura do ponto hipocôndrico; c) sobre a parte externa mais saliente das cristas ilíacas; 2.º no sentido sagital: a) sobre o ponto xifoideu e a coluna vertebral, à mesma altura; b) sobre o ponto hipocôndrico e a coluna vertebral, à mesma altura.	De 10 em 10 milímetros. Ex.: 190 — 200 — 210 — etc.
5) Medidas do nariz: a) largura; b) altura.		Compasso nasal de correição, graduado em milímetros.	Sentado. Medir: 1.º a distância entre as asas do nariz; 2.º a distância do ponto subnasal à raiz do nariz.	Em milímetros (de mm em mm). Ex. 35 - 36 37 - 38 etc..

Obs. — Recomenda-se que as medidas sejam tomadas com o máximo critério, afim de não prejudicar os objetivos visados e as que se repetem (peso e altura) colhidas sempre nas mesmas condições.

Elementos a calcular

São os seguintes:

1) Valor torax — comprimento juguloxi-foideu x diâmetro torácico sagital x diâmetro torácico transverso (a x d x h);
2) valor abdomen superior = comprimento xifoepigástrico x hipocôndrico transverso x diâmetro hipocôndrico sagital (b x c x i);

3) valor abdomen inferior = comprimento xifoepigástrico x hipocôndrico transverso x diâmetro hipocôndrico sagital (b x e x i);

4) valor abdomen total = valor abdomen superior + valor abdomen inferior (2 + 3);

5) valor tronco = valor torax + valor abdomen total (1 + 4);

6) valor membros = membro superior + membro inferior (k + l);

7) índice nasal, resultante da fórmula:

$$\frac{\text{Largura do nariz} \times 100}{\text{Altura do nariz}} = \frac{f \times 100}{g}$$

Nota — 1) Basta consultar a tábua de 3 dimensões do Sargento Alarcão para se ter rapidamente o cálculo dos valores torax, abdomen superior e abdomen inferior.

Anexamos à ficha 3 cartões com fendas tendo por fim facilitar o encontro na mesma das medidas fundamentais que compõem cada valor;

2) o resultado do índice nasal será achado em tabela já organizada.

Classificação dos instruídos

Os recrutas julgados aptos para o serviço militar, no exame médico de incorporação, devem ser homens reconhecidamente sãos, isentos de quaisquer anomalias ou deficiências orgânicas. Portanto, de início, todos eles enquadram-se rigorosamente na perfeita normalidade. Destarte, só deve ser considerado poupado o homem acidentado, convalescente ou portador de alguma moléstia adquirida.

Nesta situação, deverá ele então ser encaminhado à visita diária, e, a critério do médico, dispensado de executar esforços por um tempo determinado e proporcional ao seu incômodo. Como poupado será então o soldado considerado em todas as atividades da caserna. Portanto, poupados são os homens que necessitam de cuidados mas que só devem permanecer nessa condição por um tempo limitado. Sua percentagem ordinariamente não excede de 3 a 4% na subunidade. Poupados de outra natureza não devem existir no corpo. Este conceito verdadeiro do termo evita a incoerência habitual de que os homens só sejam poupados na hora da educação física, mas frequentemente ativamente todas as outras modalidades mais exaustivas da instrução.

Grupamento homogêneo

Para que o exercício se adapte da maneira mais exata às necessidades do organismo, fazendo que o indivíduo atinja com a máxima rapidez e eficiência as finalidades da instrução de educação física, o ideal seria que existisse para cada homem um instrutor. No ponto de vista fisiológico, até certo ponto, isso é verdadeiro. Entretanto, por razões de ordem pedagógica e na impossibilidade prática de se conseguir este ideal, convém que a educação física seja ministrada de maneira coletiva. Conciliando então os interesses fisiológicos

com os pedagógicos, surgiu como solução do problema o grupamento homogêneo — finalidade principal do 1.º exame biométrico.

O grupamento homogêneo é a distribuição dos instruídos em turmas tendo em vista que os exercícios sejam seguidos, tanto quanto possível, por indivíduos de valor biológico equivalente. Desta forma, o rendimento da instrução será máximo e o trabalho do instrutor facilitado.

Não devemos misturar numa mesma turma indivíduos de desenvolvimento e resistência física diferentes, não só pelas dificuldades de execução de certos exercícios, como pelos malefícios que poderiam resultar sobre a saúde. Por exemplo, se numa turma o peso apresenta diferenças muito acentuadas, nos exercícios de levantar e transportar e atacar e defender veríamos homens muito pesados sendo carregados ou lutando com companheiros mais fracos com prejuízo para o organismo.

Não obstante o trabalho a executar seja o mesmo para todos, uma vez que o regime será exclusivamente o de normal, ainda assim justifica-se a homogeneidade, porque todos sabem, a sua condição varia de conformidade com as possibilidades da turma.

A homogeneidade racional das turmas é pois uma necessidade não somente na lição de educação física, mas ainda nas sessões de esportes coletivos, pois não seria acertado deixar competir, sistematicamente, equipes de constituição física muito diversa. Até mesmo nos esportes individuais, está provado que o rendimento é maior nas turmas em que as aptidões e performances se nivelam, onde não existam discrepâncias berrantes capazes de gerar complexos de inferioridade.

O grupamento homogêneo, repito, se impõe e deve ser feito mesmo na falta de quaisquer recursos biométricos disponíveis, simplesmente pela inspeção. Com efeito, é preferível fazer a educação física mesmo à custa de alguns exageros do que não praticá-la. Aliás, a observação não é um recurso empírico e falho como queiram classificar. "A medida, embora rigorosa e objetiva, não dispensa o concurso da observação habil, atenta e demorada". Se por um lado a confirma, por outro dela recebe apoio e auxílio. Postas em comparação as medidas e um observador suficientemente prático em julgamento, a estimativa a olho iguala ou ficará muito próxima da verdade.

O exame inspectivo é um dos recursos mais importantes da prática diária da medicina e os médicos, quase sempre, são muito familiarizados com ele.

É óbvio que a homogeneidade para ser perfeita devia ser total, abrangendo os aspectos somático, funcional, mecânico, constitucional, intelectual, psicológico, etc. de cada indivíduo. Isto porém fica muito longe do domínio da possibilidade.

Na educação física, aliás, é bastante respeitar, na constituição das turmas, as condições individuais seguintes: valor funcional, valor somático e valor mecânico.

O grupamento homogêneo deve ser, pois, o resultado das conclusões dos exames clínico, biométrico e físico.

O valor funcional ou fisiológico é a expressão da capacidade das funções orgânicas e sua apreciação se faz por um exame médico cuidadoso.

Neste as funções orgânicas são analisadas com minúcia e os conscritos julgados aptos devem ser todos considerados hígidos estando, portanto, em igualdade de condições sob o ponto de vista fisiológico.

O valor somático ou físico evidencia a massa, o tamanho e o desenvolvimento

físico do indivíduo podendo ser, de maneira satisfatória, determinado pelos elementos peso e altura, os mais característicos e em estreita interdependência no corpo humano.

O valor mecânico mostra o rendimento do indivíduo olhado como máquina para produzir trabalho mecânico. Pode ele ser julgado pela inspeção externa e, mais praticamente, pelo resultado das provas práticas individuais do exame físico.

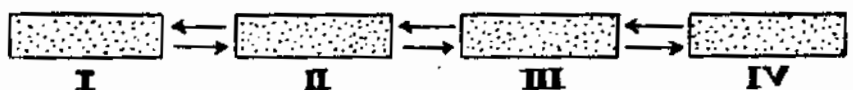
Processo de grupamento — Praticamente, a seriação homogênea das turmas obedece às seguintes regras:

1.ª) As turmas são constituídas dentro da subunidade antes de iniciada a instrução. A educação física militar deve ser dirigida pelo capitão como os demais ramos da instrução. Esta, com efeito, é a situação normal na tropa e também a ideal, pois a subunidade, ordinariamente, é a parcela dominante no corpo e a quem está afeto o problema instrução:

2.ª) O número de componentes de cada turma deve oscilar em torno de 24, podendo exceder um pouco (um terço mais) ou ser um pouco menos (um terço menos). Na subunidade, por conseguinte, poderão ser organizadas 3 a 4 turmas:

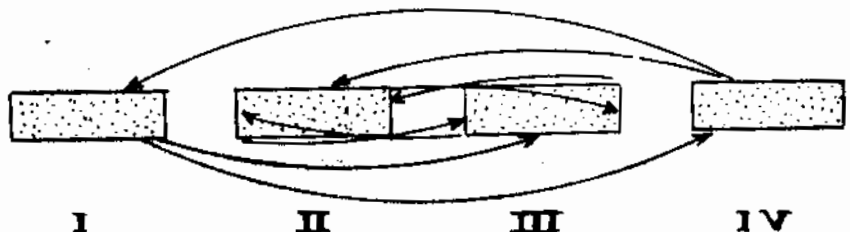
3.ª) procuramos colocar na mesma turma os homens com alturas e pesos aproximados. Para isso escolhemos primeiramente as fichas das subunidades na ordem de grandeza do primeiro elemento, da variação mais baixa à mais alta; dividimo-las, em seguida, em tantos maços quantas as turmas previstas, sendo todos com o mesmo número de componentes. Agora aperfeiçoamos o trabalho transferindo de turma os homens cujo peso seja desequilibrado em relação à altura. Assim, promoveremos para uma turma superior os mais altos e pesados do grupo imediatamente abaixo e rebaixaremos os de menor estatura e peso deficiente para uma turma inferior. Essas trocas só podem ser feitas entre os elementos que ficam na transição de duas turmas próximas.

Exemplificando, suponhamos as turmas I — II — III — IV dispostas em ordem decrescente de altura: os ajustamentos possíveis serão feitos de acordo com o esquema abaixo:



A seta voltada para a esquerda (←) indica promoção dos homens mais fortes da turma inferior; a outra orientada para a direita (→) mostra rebaixamento dos elementos mais fracos da turma superior.

Não é possível, evidentemente, fazer deslocamentos com indivíduos situados em turmas de valor físico muito distante ou mesmo entre os extremos afastados de duas turmas contíguas.



Não se justifica, por exemplo, que um indivíduo, por ser muito pesado, pule da turma IV para as turmas II ou I; igualmente, que outro situado na turma I, pela sua altura seja arrastado, em virtude

do peso deficiente, para as turmas III ou IV;

4.ª) Finalmente, o médico e o instrutor completam o serviço modificando ainda o aspecto das turmas formadas no campo pelo exame da aptidão física dos homens.

A simples observação é suficiente para fornecer uma idéia aproximada do valor mecânico de cada instruído. Mais tarde, então, esse julgamento será precisado, e quizá confirmado, pelo resultado do exame físico. Baseados nessa observação, elevaremos para uma turma acima os prováveis selecionados de melhor constituição dentro do seu grupo e rebaixaremos aqueles sem aptidão física e mais fracos. Aqui também as permutas só são possíveis na passagem das turmas vizinhas, de forma a não prejudicar a homogeneidade morfológica.

O processo de grupamento que acabo de descrever é simples, rápido e tem dado ótimos resultados.

Observação e controle da educação física

Impõe-se uma atenta vigilância sobre o organismo dos praticantes da educação física e esportes por parte do médico e do instrutor. Tal controle tem uma finalidade preventiva e orientadora. A educação física só deve ser praticada por quem se beneficie dela. O velho preceito médico "primum non nocere" é também aplicável à educação física. Para que o controle médico esportivo possa ser realizado com segurança e eficiência, necessário se torna uma ampla colaboração entre o instrutor, o educando e o médico.

O controle da educação física deverá ser feito:

a) pela observação do instrutor, durante os exercícios, procurando ver como se comportam os homens e encaminhandos ao médico para serem examinados em caso de alguma anormalidade (fadiga acentuada, palidez após o exercício, mal estar, vertigens, cefaleia, acidentes, etc.);

b) pela pesagem mensal feita sempre nas mesmas condições. O peso deverá ser

tomado pela manhã, antes de qualquer exercício, na primeira semana de cada mês. Os resultados são registrados num gráfico no verso da ficha. O resultado numérico da primeira pesagem, será escrito sobre a linha pontilhada na coluna correspondente ao peso (à esquerda); na sua parte inferior se o peso for muito deficiente (desnutridos), ao alto se excessivo (supernutridos) e no centro quando proporcionado

em relação à altura e ao biotipo (eutróficos). Isso se faz para que todas as alterações posteriores da medida possam caber dentro do gráfico. Preenchem-se as outras linhas pontilhadas para cima e para

baixo, com variações crescentes e decrescentes de 1k a partir do primeiro peso.

A margem esquerda da ficha será escrito o peso ideal do individuo tirado de uma tabela (V. anexo) de acordo com a sua altura e tipo morfológico dado pela inspeção (longilinio, normolinio, brevilinno). Este peso ideal poderá modificar-se ligeiramente uma vez que o soldado aumenta de altura no decorrer do ano.

Pela referida tabela, como se poderá ver, em igualdade de altura, o longilinio pesa menos que os outros, o brevilinno mais e o normolinio tem o peso normal médio. Pretendia organizar mediante cálculo estatístico, tabelas regionais para serem applicação exata nas zonas do Brasil com identidade de clima, população, hábitos, etc. (norte, nordeste, sudeste, centro e sul) e já havia iniciado, para esse fim, a tabulagem com as fichas do arquivo. Este trabalho demanda, porém, muito tempo para a sua execução e infelizmente não foi possível anexar aqui os seus resultados.

Por essa razão, a tabela anexa é apresentada, a titulo provisório, para applicação geral.

Após cada pesagem, deve o médico analisar os gráficos levando em conta o peso anterior e assinalar os homens que apresentarem queda anormal da medida para que sejam observados, interrogados ou enviados à visita médica, afim de ser apurada a causa de um possível distúrbio fisiológico — moléstia, surmenage por excesso de esforço fisico, insônia, falta de repouso e de apetite, etc.

No decurso do exame clínico serão os homens nestas condições dispensados, a critério do médico, durante um certo período, de todo trabalho fisico ou apenas de certos exercícos e indicadas as providências, de ordem médica, capazes de melhorar seu estado.

Nos gordos a queda da curva poderá exprimir bom aproveitamento dos exercícos; nos desnutridos, a ascensão da mesma, em busca do peso ideal, indicará bom resultado da instrução.

A pesagem mensal, como se vê, não é uma tarefa a mais de que se possa queixar o médico, mas tão somente trabalho metódico e proveitoso. Além disso, é mais uma oportunidade para o médico verifi-

car o aseo corporal dos homens, pesquisar as doenças cutâneas, eruptivas, etc..

Seria de grande utilidade que o médico fizesse, mensalmente, para cada subunidade, um ligeiro estudo estatístico comparativo sobre as pesagens. Por exemplo: Comparação entre a pesagem do primeiro e segundo mês:

	10. ^o R. I.		
	II BU.		
	5. ^o Cia.		
		N. ^o	%
Aumentaram	90	—	75
Conservaram	12	—	10
Diminuíam	18	—	15
	120	—	100
	1. ^o mês	2. ^o mês	
Média	59.500	59.800	

Divisao e execução do serviço

Cabe ao médico de educação física a responsabilidade da execução do serviço com a colaboração do oficial regimental e monitores necessários.

Além disso, deverá existir no gabinete biométrico um auxiliar permanente incumbido dos trabalhos de escrituração, controle do fichário e conservação do material, etc..

A execução do serviço será feita da seguinte maneira:

1.^o antes do início do primeiro período da instrução, o médico inicia as suas atividades distribuindo as fichas pelas subunidades para que estas preencham em seu efetivo as anotações relativas ao ano em curso, nome do corpo, subunidade, sobrenome e nome da praça, idade, profissão anterior, nacionalidade dos pais e avós e naturalidade própria.

2.^o uma vez recolhidas as fichas, o médico, auxiliado pelo oficial regimental e por um anotador toma o peso e a altura de toda a unidade, afim de organizar o grupamento homogêneo sob o ponto de vista fisico. Na primeira semana de cada mês, ele, auxiliado por um escrevente, repetirá a pesagem dos homens por subunidades. Em uma hora, mais ou menos, poderá ser pesada uma subunidade. Insisto

na importância de se observar, nas várias mensurações, as mesmas condições de instrumental, técnica e pessoal, com o objetivo de reduzir ao mínimo as causas de erro:

3.^o o *exame biotipoetnológico* será também tarefa do próprio médico auxiliado por um escrevente, durante todo o ano, por pequenas turmas, mediante entendimento seu com os comandantes de subunidades. O registro da cor da pele e tipo do cabelo será feito nessa mesma ocasião, bastando sublinhar na ficha a variedade presente. Esse exame, bem como a determinação dos valores biológicos e do índice nasal devem estar concluídas antes do fim do ano de instrução:

4.^o as *provas práticas* serão dirigidas pelos instrutores das subunidades auxiliados pelos monitores e assistidas, sempre que possível, pelo médico.

Época das provas — As épocas previstas para a realização das provas foram o segundo e o sexto mês de instrução.

Fichário biométrico

Na vigência do ano de instrução, convem que as fichas sejam acondicionadas em pastas por subunidades e na ordem numérica das praças. Para esse fim, elas já devem trazer, ao alto, dois orifícios. No fim de cada ano de instrução, os originaes das fichas serão, então, encadernados em ordem alfabética de sobrenome e arquivados em armários.

Adotei o tamanho médio de 0,21 de altura x 0,25 de largura, que é de cómodo manuseio. A ficha convem seja impressa, e ser experimentada, em cartolina de cor que não suje (cinza, azul, amarela, etc.).

Por ocasião da remessa do relatório anual do médico, deve ser também enviada à E.E.F.E. uma cópia das fichas em modelo de papel ordinário.

As fichas das praças antigas, engajadas e reengajadas, só serão remetidas uma vez: nos anos seguintes unicamente será feito o registro da altura e a pesagem mensal desses homens para efeito de controle do exercíco.

Toda vez que um militar for transferido para fora ou dentro de sua Unidade, a ficha biométrica deverá acompanhá-lo.

ANO DE 19		SUB-UNIDADE
.....		SOBRENOME
(CORR. SOB O NOME DO ESTABELECIMENTO)		
N.º	NOME	POSTO
PROFISSÃO ANTERIOR	NATURALIDADE PRÓPRIA (ESTADO	IDADE
	(CIDADE	
NACIONALIDADE DE		
	PAI	COR DA PELE (BRANCA, BARDA, PRETA) ⁽³⁾
	MÃE	CABELOS (LISO, ONDULADO, ESPIRALADO) ⁽⁴⁾
	AVÔ PATERNO	
	AVÔ MATERNO	
EXAME BIOTIPOETNOLÓGICO		EXAME FÍSICO
ELEMENTOS A MEDIR	ELEMENTOS A CALCULAR	PROVAS
MUSCULAR	TEMPERATURA	TREPAR
RÍGIDA	ROTAÇÃO	SALTO EM ALTURA / IMPULSO
ELÁSTICO	ACUMULADO	100 METROS
RÍGIDA	MEMBRANAS	SALTO EM EXTENSO / IMPULSO
MOLEZAR	MEMBRANAS	LANÇAMENTO DA BARRANDA
ACROMIAL	TORAX (a-a-a)	LEVANTAR E TRANSPORTAR
INDICAÇÃO PENHO	ABDOMEN (a-a-a)	1000 METROS
TORÁCICO	ABDOMEN (c-a-a)	ESPECIALIZADO ATLETICO ESQUERDA
HIPERDINÂMICO	ABDOMEN (m-a-a)	
ELÁSTICA	ABDOMEN (l-a-a)	
BAMBA TORÁCICO	COXAS (a-a)	
MALHELO TORÁCICO	MEMBRAS (a-a)	
TORAX (a-a)	ÍNDICE NASAL (A.A.S)	
ALTIMETRO		

(1) BURLINHAR & VAREJÃO

PESO	CURVA DE PESO (2) E ALTURA (3)												ALTURA
	1. ^o MÊS	2. ^o MÊS	3. ^o MÊS	4. ^o MÊS	5. ^o MÊS	6. ^o MÊS	7. ^o MÊS	8. ^o MÊS	9. ^o MÊS	10. ^o MÊS	11. ^o MÊS	12. ^o MÊS	
													1,95
													1,90
													1,85
													1,80
													1,75
													1,70
													1,65
													1,60
													1,55
													1,50
													1,45
													1,40
													1,35
													1,30
													1,25
PESO IDEAL DA TABELA													

(2) MENSAL
(3) 1.^o, 6.^o 12.^o MÊS

Meus camaradas,

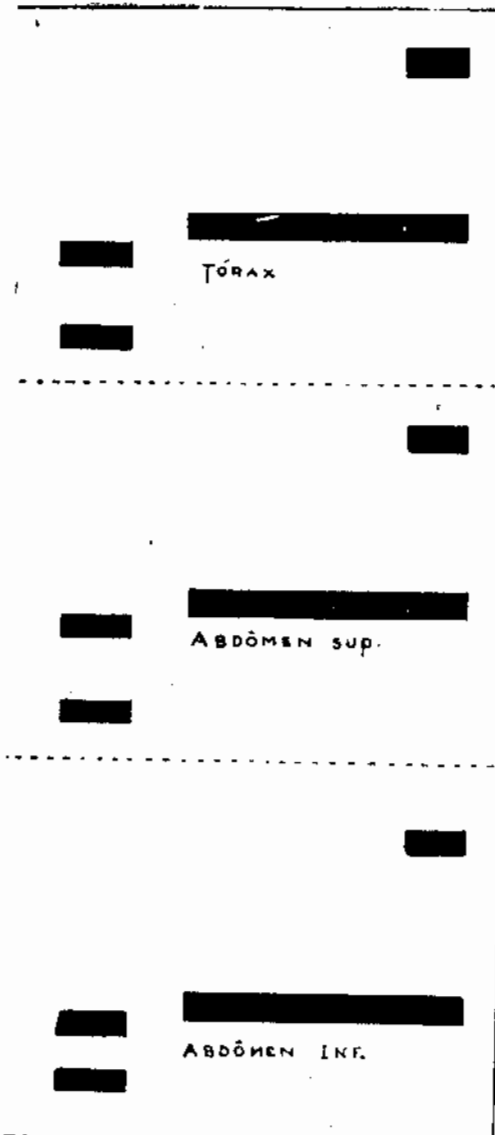
Já vos fatiguei, certamente, com esta palestra enfadonha abusando, por demais, de vossa paciência. Minha intenção foi expor estes pontos de vista para que cada

um pense e colabore na solução do problema acrescentando o que julgar útil, retirando o que considerar supérfluo ou sugerindo o que for melhor. Com as alterações que proponho, penso ter facilitado grandemente o trabalho dos responsáveis pela execução da ficha sem prejudicar-lhe

as finalidades. Conforme ouvistes, muita coisa foi dita que está em choque com o Regulamento de Educação Física em vigor, assim, julgo também necessária uma revisão do mesmo, pois creio já possuirmos experiência bastante para codificar uma doutrina nacional sobre a questão.

Cartão com fendas

Tabela para determinação aproximada do peso em relação à altura em indivíduos do sexo masculino de 18 — 25 anos.



ALTURA	PESO				
	L.	N.	B.		
55	<u>50</u>	51,5	<u>53</u>	54,5	<u>56</u>
156-57	<u>51</u>	52,5	<u>54</u>	55,5	<u>57</u>
158-59	<u>52</u>	53,5	<u>55</u>	56,5	<u>58</u>
160-61	<u>53</u>	54,5	<u>56</u>	57,5	<u>59</u>
162-63	<u>54</u>	55,5	<u>57</u>	58,7	<u>60,5</u>
164-65	<u>55</u>	56,5	<u>58</u>	60	<u>62</u>
166-67	<u>56</u>	57,7	<u>59,5</u>	61,2	<u>63</u>
168-69	<u>58</u>	59,7	<u>61,5</u>	63,2	<u>65</u>
170-71	<u>60</u>	61,5	<u>63</u>	65	<u>67</u>
172-73	<u>62</u>	63,5	<u>65</u>	67	<u>69</u>
174-75	<u>63</u>	65	<u>67</u>	69	<u>71</u>
176-77	<u>65</u>	67	<u>69</u>	71	<u>73</u>
178-79	<u>67</u>	69	<u>71</u>	72,5	<u>74</u>
180-81	<u>68</u>	70	<u>72</u>	74	<u>76</u>
182-83	<u>70</u>	72	<u>74</u>	76	<u>78</u>
184-85	<u>72</u>	74	<u>76</u>	78	<u>80</u>
186-87	<u>75</u>	76,5	<u>78</u>	79,5	<u>81</u>

Obs.: — O Normolinio (N) tem um peso normal médio.

O Brevilínio (B) pesa mais que o normolinio em uma proporção que não devemos desprezar para não considerá-lo erroneamente com excesso de peso.

O Longilínio (L), em igualdade de altura, pesa menos que os outros.

Conferência realizada na Escola pelo Sr. 1.º Ten. Médico, Washington Augusto de Almeida, instrutor de Biometria.



A LÉBRE (marchar)

Dispostas as crianças no terreno, sem formação, procuram imitar a lébre, colocando as mãos no chão à frente do corpo e dando impulso com os pés, unindo estes às mãos, executando este movimento sucessivamente.

O CARANGUELHO (marchar)

Dispostas as crianças no terreno, com as mãos e os pés no chão (barriga para cima), deslocam-se para a frente, para os lados e para trás, imitando deste modo os movimentos do carangueijo.

AS BANANEIRAS (trepar)

As crianças ao longo de uma parede (muro, grade, etc.), com as costas voltadas para a mesma, colocam as mãos no chão e procuram subi-la com os pés. O instrutor mandará executar este movimento de 4 a 8 vezes, conforme o grau e intensidade da lição.

O DOMADOR (trepar)

Dispostas as crianças em círculo (roda), com a frente voltada para o interior e mãos no solo, o instrutor designará uma para ser o *domador*, que correrá ao redor do círculo com um pequeno objeto (lenço, cinto, etc.), procurando tocar uma delas. Todas, à passagem do *domador*, levantam os pés do solo. Aquela que for tocada substituirá o *domador*, continuando assim até o sinal de cessar.

O SAPO (saltar)

Colocadas as crianças no terreno, de cócoras, procuram imitar o sapo, colocando as mãos no joelho, executando uma série de saltamentos.

OS PERNETAS (saltar)

Disposta a turma em coluna por 2 ou mais, ao sinal do instrutor todos levantam a perna (dir. ou esquerda), conforme for ordenado, entregando o pé ao que fica atrás, que o segurará, fazendo o mesmo mecanismo toda a turma. Ao sinal dado, todos, assim ligados, procurarão caminhar, saltitando, até um ponto determinado. Executar este movimento ora com a perna direita ora com a esquerda.

(Obs. — Havendo grande número de instruendos poderá ser executado em caráter de competição.)

O JACARE' (lev. e trans.)

Estando as crianças deitadas (barriga para baixo, as mãos colocadas junto aos ombros, os pés em extensão, ao sinal do instrutor, todas procurarão levantar e baixar o busto com extensão completa dos braços e apoio das mãos.

A PENEIRA (lev. e transp.)

O instrutor de posse de uma lona, aberta no solo, determina que a turma fique ao redor da mesma. A um sinal todos seguram a extremidade da lona esticando-a. O instrutor a seguir designará uma criança para colocar-se na posição de pé, dentro da lona,

começando as demais a fazer um vai e vem (peneirar), de modo que a criança perca o equilíbrio. Substituir por outra, até passarem todas.

SEU LOBO E' SOPA (correr)

Conduzindo as crianças para uma região no terreno, o instrutor designará uma delas para ser o "seu Lobo", ficando a uns 10 ou 15 passos à frente da turma. Ao sinal do instrutor o "seu Lobo" se deslocará para um ponto determinado (árvore, poste, etc.), seguido pelas demais crianças, que dirão em coro: Seu Lobo é canja! de galinha! Quando "seu Lobo" tocar o ponto indicado (árvore, poste, etc.), vira-se e procura agarrar uma delas, as qua's evitarão correndo para o ponto de partida. A criança que for agarrada passará a ser o "seu Lobo".

CAVALO E CAVALEIRO (correr)

O instrutor indica um determinado ponto no campo, pátio, etc., conforme o espaço desejado, a seguir grupa as crianças duas a duas, sendo que uma ficará sendo o cavalo e a outra o cavaleiro. O cavaleiro, segurará o cavalo com uma das mãos à altura da cintura nas costas. Ao sinal dado pelo instrutor todas partem em direção a um ponto previamente indicado, procurando ver quem o atinge primeiro. O instrutor mandará mudar trocando as crianças de função. O cavaleiro não poderá soltar seu cavalo.

O DIABOLO (lançar)

Os meninos imitam jogar o *diabolo*, oscilando os braços à frente do corpo e distendendo-os num plano oblíquo à frente. O instrutor deverá executar este movimento de 6 a 8 vezes.

CERCANDO FRANGO (lançar)

A turma disposta em círculo, com três ou quatro ficam na parte interior, as demais passarão a bola entre si, lançando, rolando ou "quicando", enquanto que as de dentro (3 ou 4 conforme indicação), procurarão pegá-la. A que conseguir apanhar a bola será substituída, vindo outra para o interior.

A PALMADINHA (atacar e defender)

Dispõe-se a turma em duas fileiras com a distância de dois metros, mais ou menos, uma da outra, com a frente voltada para o interior. Ao sinal dado pelo instrutor, a criança que estiver na extremidade direita passará correndo entre as duas fileiras, no que é linchada pelas demais, colocando-se em último lugar e assim sucessivamente até que toda a turma tenha passado.

Nota — Deve-se evitar que uma das fileiras fique com maior número de crianças.

A BOMBA (atacar e defender)

Forma-se um círculo, todas as crianças ligadas fortemente pelas mãos, depois marcham em direção ao centro do círculo com as mãos dadas e ao sinal do instrutor, todas voltam rapidamente para retornar ao círculo, procurando arrebentar a cadeia.

Aquelas que soltarem ficarão fora do círculo e assim sucessivamente.

A educação física da juventude brasileira muito deve às sociedades desportivas que veem apurando o gosto pelos jogos olímpicos. Convém, entretanto, não esquecer que elas apenas sistematizam o que é fruto do instinto, o que vem das camadas profundas do próprio povo, facilitando-lhe assim os campos de exercício, as arenas onde os moços adestram os músculos e adquirem hábitos necessários à saúde do corpo e do espírito.

Quantos grêmios que hoje figuram no rol das instituições poderosas não nasceram na rua, de grupos de meninos que não tinham outro sítio para a expansão da sua vontade de viver uma vida sadia, ao ar livre, ao sabor dos ímpetos bons da idade adolescente?... O fenômeno explica a abundância de pequenos clubes que pugnam pela sua sobrevivência, mostrando que existe entre nós a característica das raças novas e robustas: o desejo de afirmar a sua alegria sem constrangimento. E isso demonstrará ainda que não é tão baixo como se presume o nosso índice eugênico.

Houve tempo em que se acusou o desporto de inimigo da inteligência, considerando-se que as partidas fatigavam e exauriam os rapazes e lhes tiravam os lazeres e pendoros para a ação intelectual. Julgava-se com demasiada severidade o que no fundo obedecia a impulsos humanos, a exigências naturais do organismo em revolta contra maus costumes, sedentários em atmosfera confinada e anti-higiênica.

Aliás, quem quer que observe a nossa gente de agora, verá que tais práticas só nos têm sido benéficas, dando-lhe mais equilíbrio psíquico, espicaçando-lhe virtudes adormecidas, fazendo-a confiar em si mesma, na sua desenvoltura, na sua galhardia, na sua audácia construtora.

Citar a Grécia nesses assuntos pode parecer uma repetição inócua de preceitos e conceitos clássicos, mas não deixa nunca de ser oportuno e elucidativo como argumento invencível, porque não há na história do mundo capítulo mais eloquente nem mais formoso do que o escrito na antiguidade por esse país de atletas e de filósofos que buscavam na terra a semelhança com os seus deuses maravilhosos. Toda a sua poesia é um mixto de glorificação da força do braço e da força do cérebro, um canto à vitória do homem sobre a matéria bruta, o domínio dos elementos pela consciência.

As mais nobres expressões da sua cultura e do seu gênio, não desenharam a alacridade pura dos ginásios, e é famoso o episódio de Sófocles que dansou nú o "pean" na frente das tropas triunfantes de Salamina. O trágico admirável revelava desse modo a sua concordância de alma com o feito daqueles que haviam dado ganho de causa às armas helênicas.

Foi sem dúvida do exame da significação dessa humanidade heródica que Emerson, um dos profetas da energia americana, concluiu que os povos são teriam de ser gregos no seu meio e no seu tempo, viver a era da natureza física em harmonia com as atividades espirituais.

E D U C A Ç Ã O F Í S I C A

Por mais que as coletividades se empenhem em lutas materiais ferozes e amacadoras do primado do espírito, e por mais que as consequências imediatas desses choques bárbaros pareçam descer sobre nós uma cortina espessa de sombras nefastas, não ha como diminuir ou apoucar uma realidade: a de que a beleza, na complexidade das suas formas e dos seus ritmos, subjugará a maldade, prerrogativa dos fracos e dos mutilados, dos que só se impõem transitoriamente pela surpresa da investida e desconhecem a eternidade dos movimentos generosos.

Mas não é apenas a face recreativa, o aspecto de divertimento, o que merece ser encarado nessa questão no Brasil. Nesse particular, o Exército tem uma missão pedagógica das mais expressivas, não só no que concerne estritamente ao treinamento dos sorteados para o serviço militar, mas principalmente, no que se relaciona com o preparo de técnicos que venham para a esfera civil fornecer uma larga soma de conhecimentos indispensáveis à nossa defesa étnica.

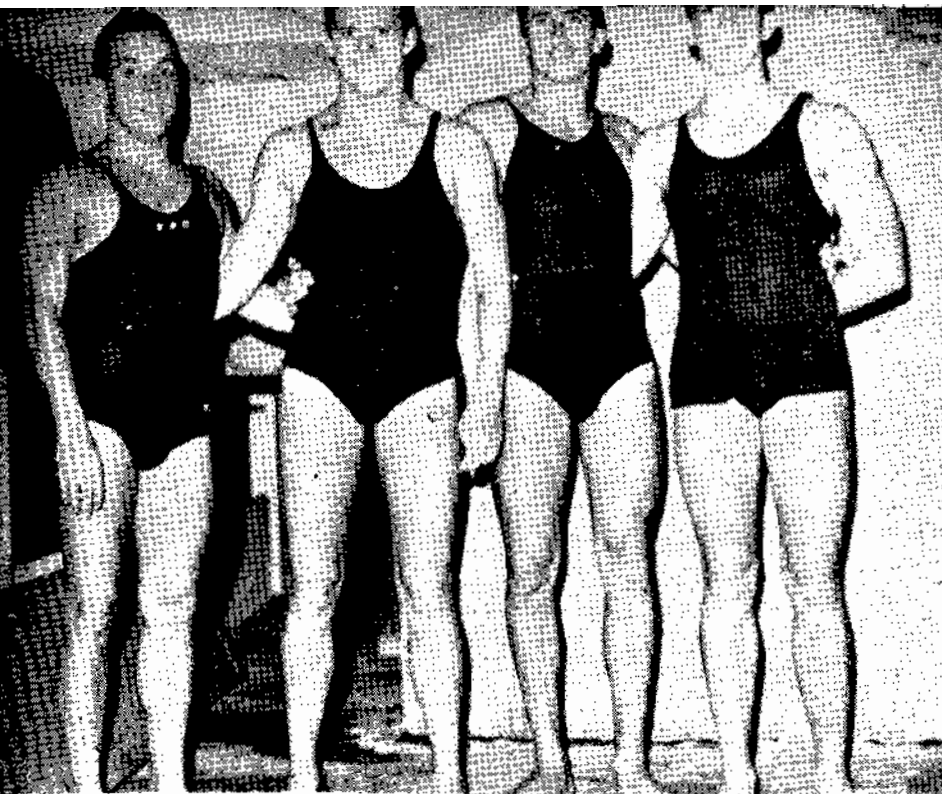
Quando se transpõe os muros da Escola de Educação Física do Exército e nela se encontra o instituto-padrão com o seu aparelhamento moderno em plena atividade, sente-se que há um trabalho orientado a despertar entusiasmos e a pedir estímulos. Ali, tudo favorece uma obra de envergadura: o ar que se respira, a paisagem vigorosa e agreste — a montanha abrupta, a várzea tranqüila, a praia suave — os departamentos especializados com o seu arsenal para cada gênero de exercício, os métodos científicos empregados rigorosamente de maneira a obter-se o máximo de resultados.

O coronel Lima Figueiredo que a dirige — homem de letras dos mais brilhantes da atualidade e devotado à sua função com extremos — mostra-nos como se processam as lides do educandário modelo. Antes de começar a faina normal, o aluno passa por uma série de investigações minuciosas para a verificação das suas qualidades. Nada é desprezado nessa pesquisa meticulosa, e cada individuo só é admitido depois de julgada a sua aptidão. Se há defeitos constitucionais, que podem ser corrigidos, não faltam as peças destinadas a essa correção. O gabinete de psicologia é dos mais completos, e os que ele aprova, devem ser lidos na conta de exemplares perfeitos.

Um sistema de fichas biométricas está em execução para determinar-se o tipo biológico de todas as reglões com os seus traços peculiares. Dezenas de milhares delas registram as observações dos médicos, e dentro em pouco, com o material existente, será facil consignar uma média definitiva da nossa fisionomia racial.

De todos os Estados veem os candidatos ao officio de mestres de educação física buscar as lições habilitadoras que serão transmitidas aos nossos patricios de várias zonas, dentro e fora das casernas, e eles recebem nessa escola um conhecimento exacto do que carecem para ministrar aos seus educandos.

Em contacto com o Brasil inteiro, através dos corpos de tropa e de uma rede ampla de comunicação com os centros de cultura física espalhados no país, a Escola de Educação Física do Exército é a sentinela vigilante da saúde da nossa mocidade. Pelo que nela se produz, é lícito todo o otimismo em face do futuro, e não há exagero em assegurar que caminhamos com passo firme para um estado de pujança e de virilidade à altura dos nossos destinos.



Equipe vencedora do Revesamento 4 x 100 e 4 x 200, masculino

Willy Jordan, campeão das provas em que tomou parte.

Ecoss do Campeonato Brasileiro de Natação, Saltos e Polo Aquático de 1942

Equipe vencedora do Revesamento 4 x 100, feminino.



Apesar das fracas performances apresentadas relativamente aos anos anteriores, principalmente no que diz respeito às provas de natação, foi o Campeonato de 1942 um fato digno de registro.

Realizadas na piscina do Clube de Regatas Guanabara, foi o de Natação disputado pelos Estados do Rio Grande do Sul, Minas, Rio de Janeiro, São Paulo, Distrito Federal e Bahia, sendo que somente os três últimos se fizeram também representados por suas equipes femininas, saindo vencedor nas duas equipes, um total de 342 pontos, o grande Estado Bandeirante, que vem demonstrar, com este fato concreto, o carinho que há muito vem dispensando a tal modalidade esportiva.

Foram vencidas pelos paulistanos, com relativa facilidade, as provas de 100 e 200 m nado livre para homens e moças, revessamento 4 x 100 masculino, 100 e 200 m nado de peito masculino e feminino, revessamento 4 x 200 masculino, 400 m. nado livre para moças e 400 m nado de peito para homens, sendo figuras marcantes nas provas em que tomaram parte, os nadadores Willy Otto Jordan, José Carlos Pinto e Fernando Coelho e nadadoras Hilda Coltro e Lieselote Krauss, esta última como grande promessa para o Brasil em competições internacionais futuras.

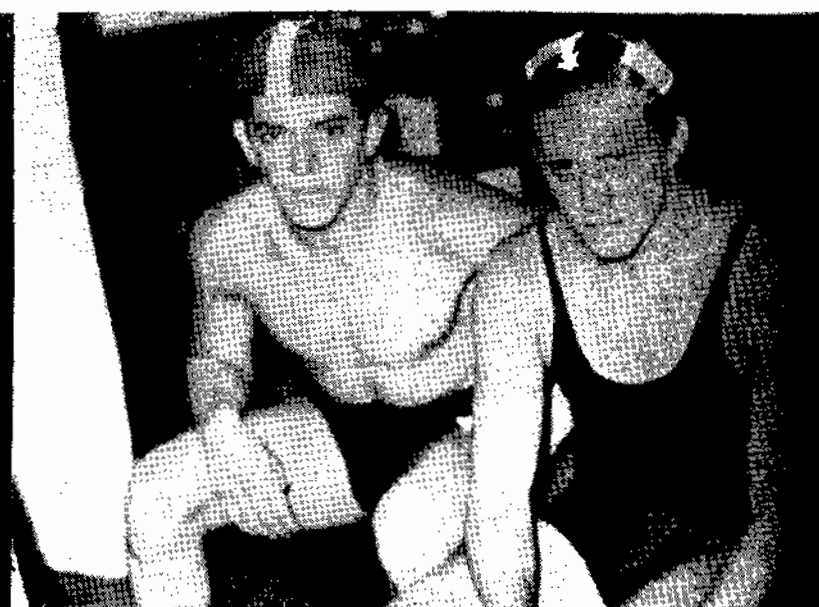
Da turma carioca, classificada em 2º lugar com 209 pontos, foram vencedores de suas especialidades, na equipe masculina, Paulo W. da Fonseca e Silva, e na equipe feminina Maria Helena Cortes, que competiram mais ou menos à vontade em face da deficiência dos demais nadadores em provas dessa natureza.

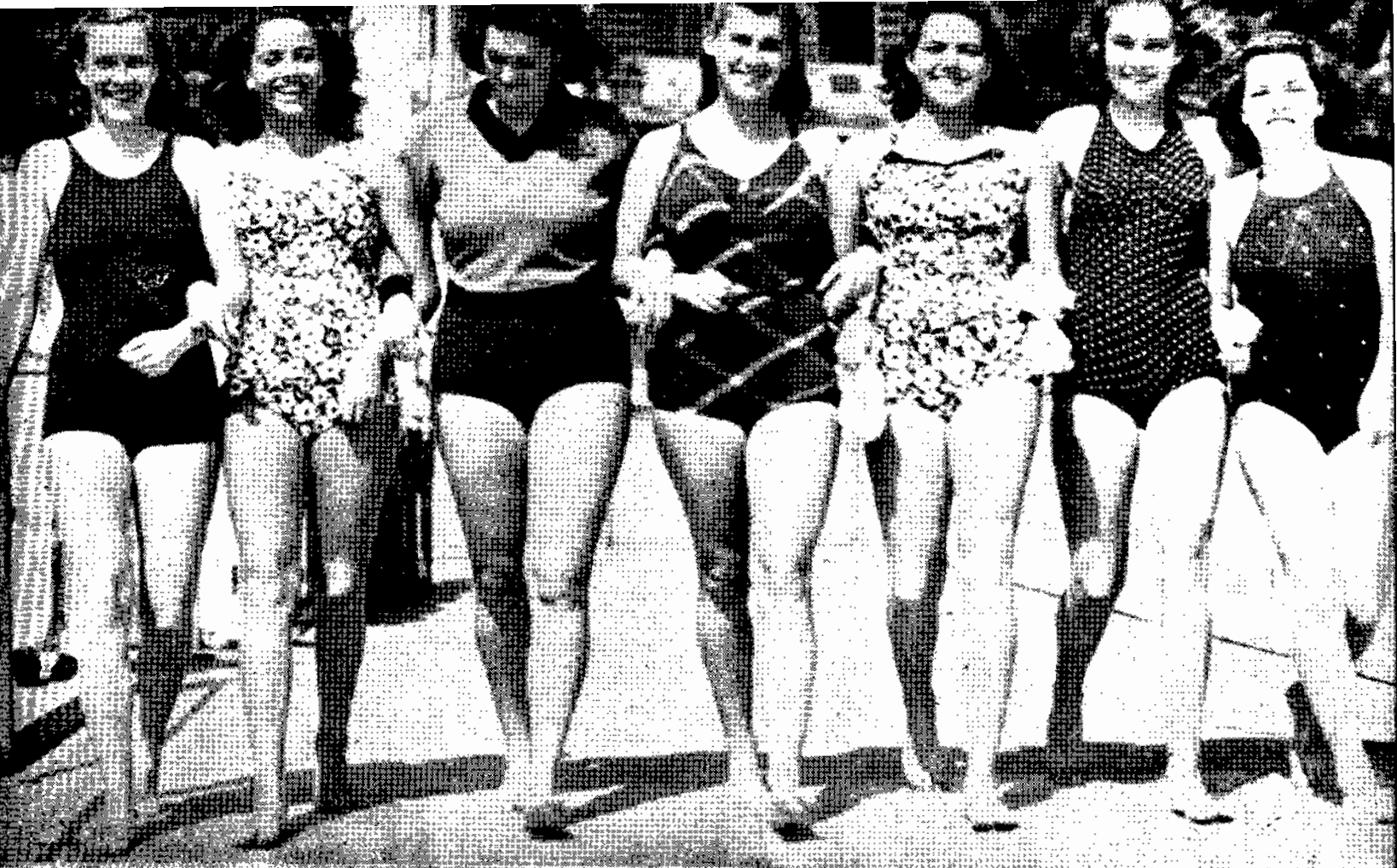
Quanto às demais representações, é de se destacar a brilhante atuação dos Estados do Rio Grande do Sul e Bahia, sendo que este último, além de sua equipe masculina, fez-se representar também por uma equipe de moças que, para o futuro, poderá causar grandes surpresas aos líderes da natação.

E' mister também salientar a bellissima atuação do nadador mineiro Alberto de Oliveira que, sozinho, concorrendo em três provas, deu para o seu Estado 39 pontos, e, conquanto não apresentasse performances impressionáveis, logrou, como nova estrela que surge, sagrar-se campeão nas provas de 400, 800 e 1.500 m nado livre, provando assim, aos seus companheiros das Alterosas, de quanto será capaz o seu Estado, em futuras competições.

Para o Campeonato de Polo aquático, concorreram os Estados do Rio Grande do Sul, Bahia, Pernambuco, Espírito Santo, São Paulo e Distrito Federal, sendo que na final, disputada por estes dois últimos, sagrou-se campeão o Estado de São Paulo.

Alberto de Oliveira e Fidelino, o primeiro como revelação nas provas de 400, 800 e 1500 m





Um interessante instantâneo da equipe feminina representativa do Estado de S. Paulo.

Este Campeonato decorrido em um ambiente de grande esportividade e cavalheirismo tornou-se um motivo de justa satisfação em se sentir a possibilidade do reerguimento de tão salutar esporte no Brasil.

Ao Campeonato de Saltos de Trampolim e plataforma, concorreram os Estados do Rio G. do Sul, D. Federal, Pernambuco e São Paulo, sendo que somente este último se fez representar nas provas femininas, as quais foram vencidas facilmente pela saltadora Itala Giongo.

Nas provas para homens foram vencedores res-

pectivamente dos saltos de trampolim e plataforma os saltadores paulistanos Ayrton Pacheco e José Marcelino dos Santos, nas quais se destacaram, também, como novas revelações, os saltadores Milton Busin, de São Paulo, e João Godoy, do Rio Grande do Sul.

A nossa revista, que acompanhou de perto e com vivo interesse tão sadio campeonato, não pode deixar de louvar a grande iniciativa da Confederação Brasileira de Desportos, e focaliza, do mesmo, alguns aspectos, fazendo votos para o progresso cada vez maior da natação em nosso país.

Equipes finalistas de Polo Aquático -- S. Paulo e D. Federal.



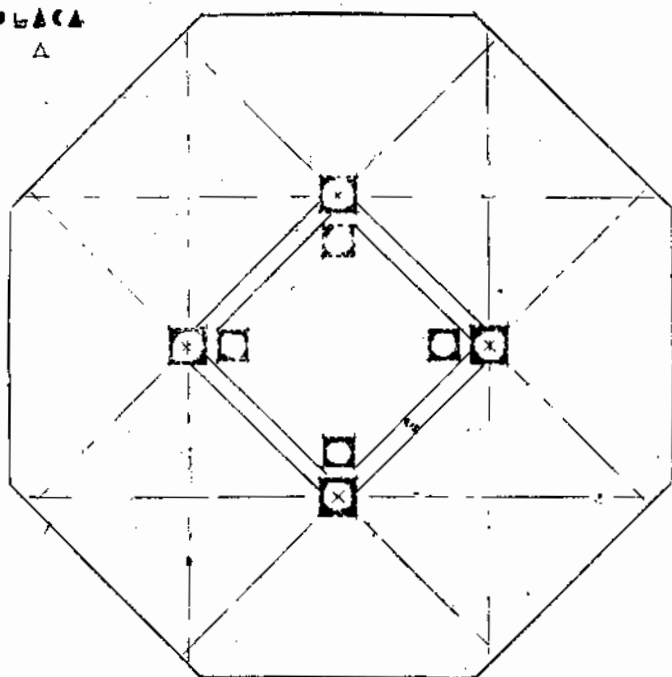
DEEM ESTÁDIOS

Tôrre de Escalada

DETALHE DE PLACAS

PLACA

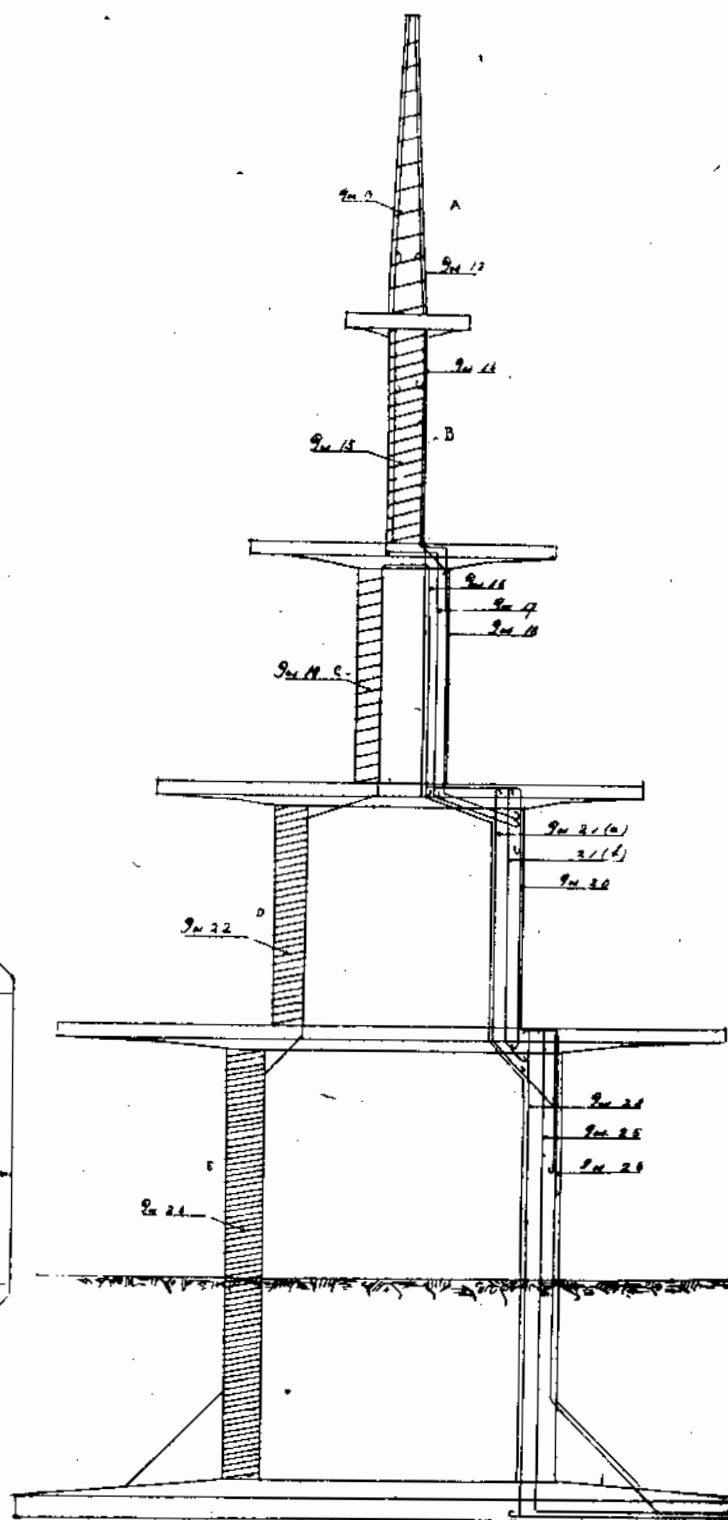
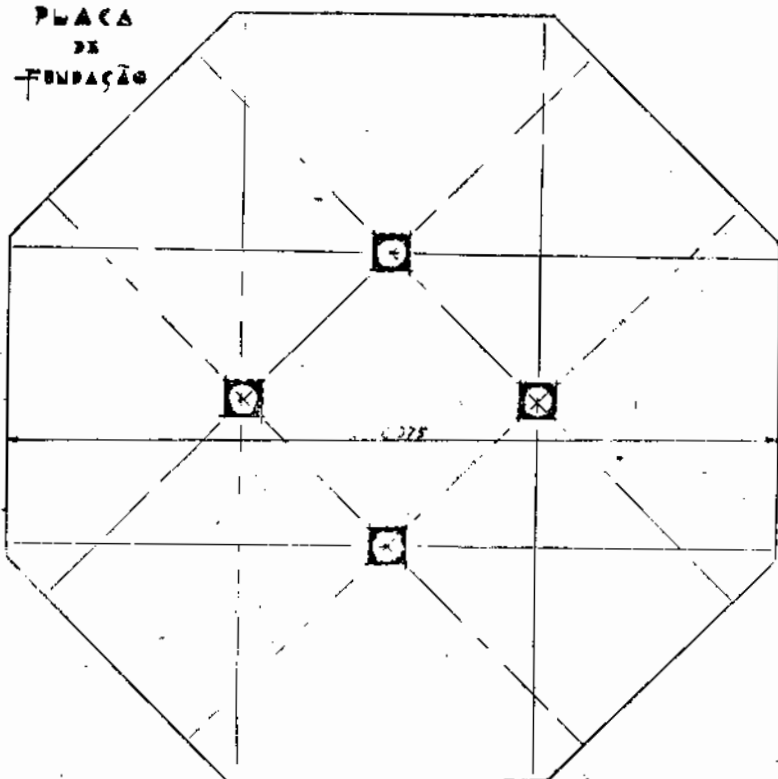
△



PLACA

XX

FUNDAÇÃO

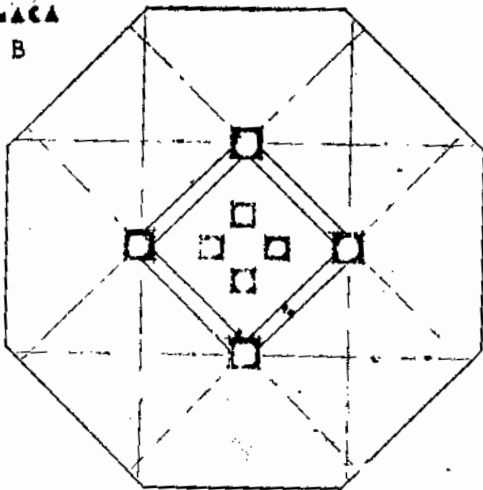


A O B R A S I L

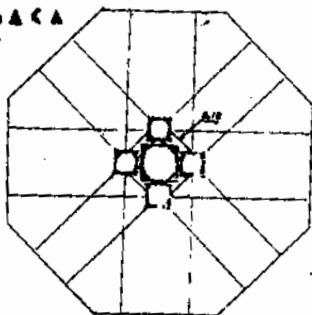
Os detalhes das ferragens serão publicados no próximo número

Esc. 1:25

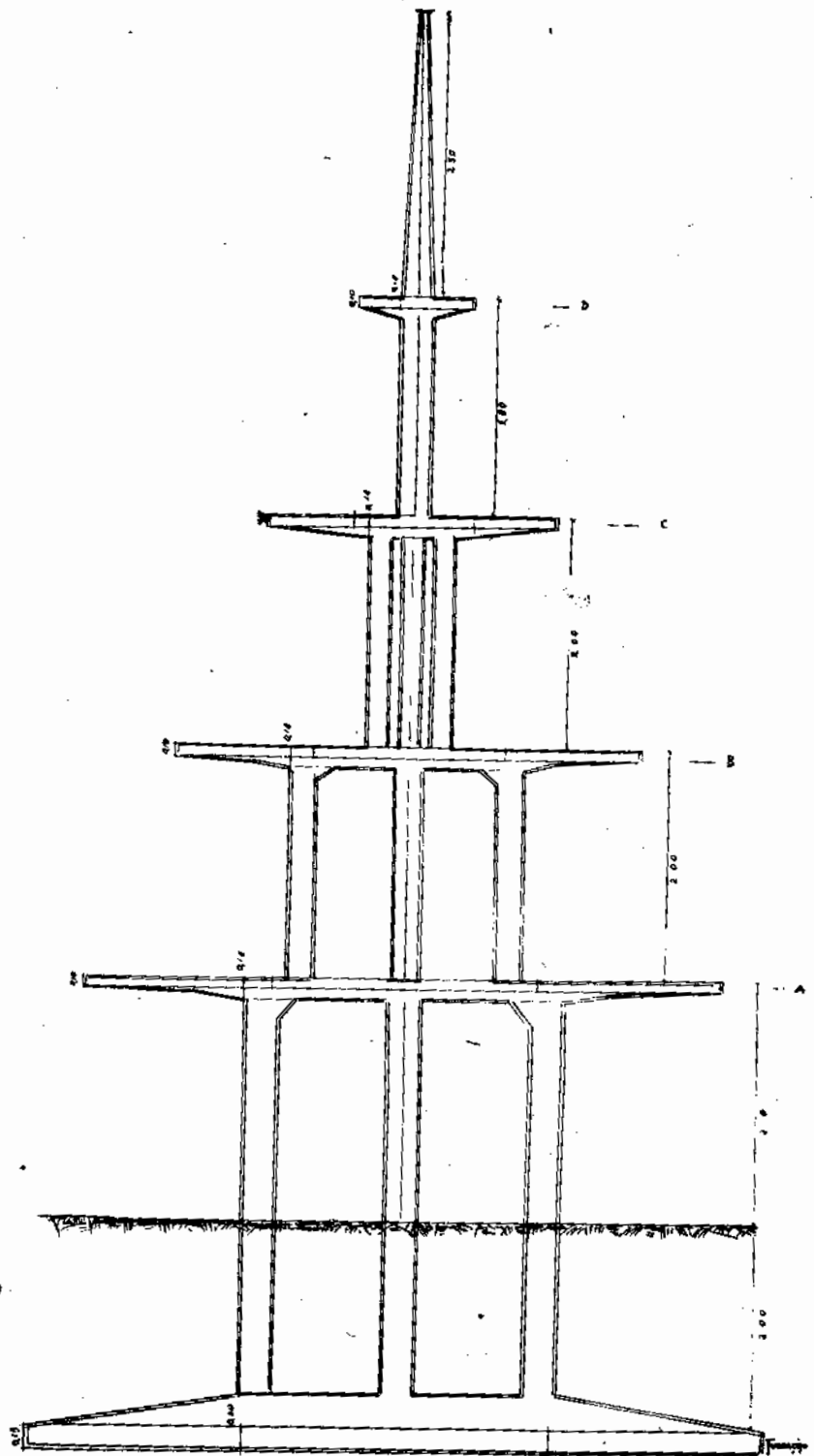
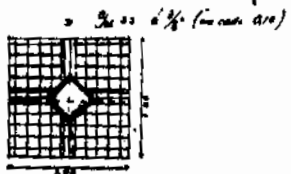
PLACA
B



PLACA
C



PLACA
D





BASQUETEBOL

Marcação Por Zona

1.º Tenente

José Ferraz da Rocha

Inst. da E. E. F. E.

COMO o nome indica, na marcação por zona, cada componente do quadro defende uma parte do campo, que se chama zona.

Neste processo de defesa, os jogadores tomam o dispositivo que aparece na figura 1; os guardas defendem as zonas próximas à cesta, o centro defende a parte circular do garrafão e os alas as zonas entre o arco do garrafão e as linhas laterais. A missão principal dos defensores será evitar os lances à cesta; para isso, os alas evitarão os lances longos de frente ou

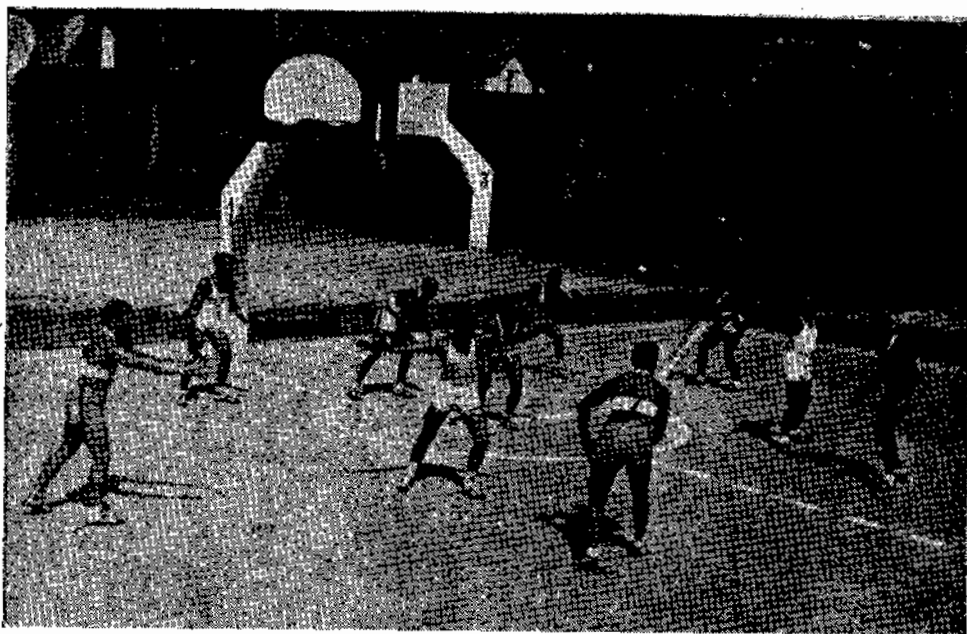


Fig. 1 — Marcação por zona, ala avançado, centro recuado.

obliquos, os guardas evitarão os lances da zona morta e auxiliarão o centro na sua missão de impedir os lances de pivô.

Para que este objetivo princi-

pal seja alcançado é necessário que o defensor da zona em que estiver a bola esteja junto a ela, evitando os lances à cesta; como se pode observar, o trabalho dos

alas será grande, mas este são sempre os elementos mais ágeis do quadro, e portanto podem desempenhar essa missão.

Esta formação tem a vantagem de permitir a escape de um das alas ou dos dois, quando o quadro defensor se apoderar da bola.

Facilmente se observa que o dispositivo da Fig. 1 se modifica de acordo com o desenrolar do jogo; assim é que, a bola estando de um dos lados do garrafão, próximo à linha lateral, a situação dos defensores será a da Fig. 2: o ala se coloca em condições de evi-

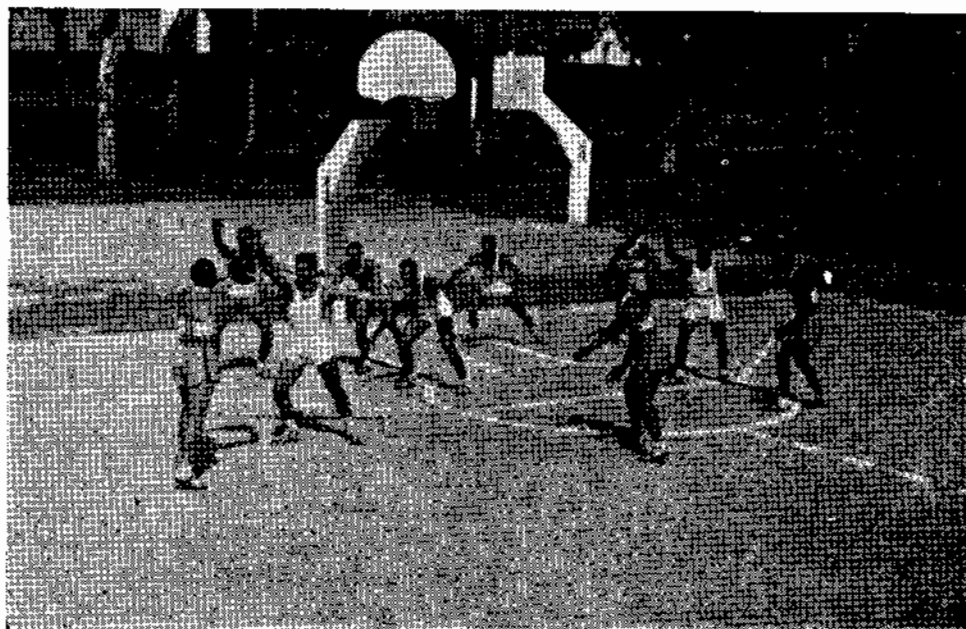


Fig. 2 — A bola está ao lado do garrafão, todo o dispositivo se aproxima deste lado.



Fig. 3 — Marcação por zona, centro avançado, ala recuado.

positivo da (Fig. 3), de acordo com o ponto de vista do técnico, que levará em conta as qualidades de cada elemento e a natureza do adversário.

Este último dispositivo pode ser utilizado quando os adversários não forem perigosos nos lances de pivô; ainda assim ficarão os guardas ou um dos guardas com a incumbência de bloquear o atacante ou tentar o referido lance (Fig. 4), vindo então, o ala do mesmo lado a ocupar uma posição recuada para cobrir o claro deixado pelo guarda que avançar.



Fig. 4 — A bola está com o pivô, um guarda avança para bloquear o atacante.

tar que o ala contrário atire à cesta e todo o dispositivo de defesa se aproxima da zona em que se acha a bola, sem abandonar as outras.

Para maior eficiência deste processo de defesa o centro deve executar, dentro de sua zona, a marcação homem a homem, contra o pivô adversário, principalmente quando se tratar de um elemento reconhecidamente perigoso.

A marcação por zona admite variações no seu dispositivo; assim é que pode ser tomado o dis-

A MULHER EM FACE DA GUERRA

Tenente

Z. L. Cavalcanti

De rara felicidade foi, sem dúvida, a belíssima iniciativa da Cruz Vermelha Brasileira, organizando para as mulheres do nosso país, o importante curso de enfermeiras de emergência.

Louvável empreendimento que, sem dúvida, cercado dos maiores aplausos pelos resultados práticos a que tem chegado, tem sido incrementado de maneira extraordinária, com um aumento cada vez maior de nossas indispensáveis reservas, em que também entra como elemento predominante a mulher brasileira.

A mulher, de um modo geral, pela dedicação de sua constituição na missão que lhe foi imposta pela natureza, não deve, por certo, arrojarse às perigosas empresas, indiscutivelmente privativas do homem, o "esse" privilegiado para resistir aos mais rudes golpes na luta diária pela vida.

Ela é, na normalidade de sua existência, a criaturinha meiga e delicada que, na flor de seus encantos e poesia, foi esculpida carinhosamente pelas mãos habilidosas do supremo artista para adornar, na irradiação de sua felicidade, o lar de um venturoso mortal que, na obsessão de suas erradas convicções, não a concebe diferentemente da missão sublime de procriação, num exclusivismo manifestante e profundamente egoístico de sua parte.

A mulher, como sempre o foi considerada, é um complemento do homem e sobre isto, em uma das versões históricas de nossa formação, já houve mesmo alguém que o dissesse "e de uma das costelas de Adão, Deus fez-lhe a mulher para companheira", e como tal, nos momentos fáceis e difíceis da vida, tem sido ela através dos tempos.

Na realidade, e não poderia ser de outro modo, em todas as transições, em todos os fatos, em todas as grandes lutas, romances, dramas passionais ou não, quando tudo gira em torno do homem, predomina sempre o velho conceito elucidativo "Cherchez la femme", que de um modo claro e inconfundível, muito bem traduz a sua influência direta no "modus vivendi" de cada um.

Ela se infiltra em nossas vidas e na irradiação de toda a sua beleza, constitui, por certo, a sua verdadeira essência que, como bálsamo confortador, nos acalenta, incentivando-nos às grandes realizações, através das nossas grandes lutas e conquistas dos nossos ideais; e dizer da necessidade imperiosa de sua existência será o mesmo que dissertar sobre a indispensabilidade do oxigênio às nossas vidas.

E é este o panorama real que se apresenta e tem se apresentado em quase todos os recantos da terra, salvo raras exceções! É a mulher mimada pelos caprichos do homem, incapaz de fazer realçar as suas iniciativas, aptidões e empreendimentos realizáveis, por força de inesperadas eventualidades. É a mulher improdutiva, a mulher procriadora que, pela mentalidade incompreendida do homem conservador, se enclausura entre as quatro paredes de um lar, na preocupação constante e exclusiva de adornos e conservação de sua graça, além da missão procriativa, a única não condenável, a que é obrigada a cumprir de um modo bastante satisfatório, para glória daquele que, perante Deus e os homens, é o seu exclusivo senhor.



A mulher, na defesa da Pátria deverá pegar em armas se preciso for...

Errada concepção, estreitos horizontes e receios infundados de fazer desaparecer na mulher as suas características femininas.

Ela, apesar de sua debilidade constitucional, muito embora se enrijeçam um pouco os seus encantos, em face das circunstâncias nos dias de expectativa que atravessamos, precisa ter a sua missão um pouco mais estendida.

Já não basta simplesmente a aprendizagem dos socorros de urgência que, de um modo acertado, os grandes interessados na defesa nacional, encaram bem de perto.

Mister se torna ampliar um pouco mais as suas atividades e fazê-la ingressar gradativamente na vida econômica e industrial do país, como substituta eventual do homem, na sua derradeira arrancada para a maior das glórias: morrer pela Pátria.

Quando a estabilidade de um país periclitou no redemoinho das paixões e cubilhas imperdoáveis, todos os meios são poucos, por muitos que sejam e todos os esforços são diminutos, porque o sacrifício

no cumprimento do dever, será sempre um gozo.

A missão da mulher ao ingressar na vida econômica e industrial do País por força de inesperadas circunstâncias, não se degenera em absoluto. Ela se alarga e os seus horizontes, antes limitados pelas imposições sociais, tornam-se mais amplos pela necessidade de vida de um povo. E quando um povo luta é para não morrer, e a guerra é sempre um triste prenúncio da morte.

A melhor guerra, sem dúvida, será aquela feita através da pena, com livre discernimento do Direito, da razão e do bom senso, porém, não passa de uma simples guerra subjetiva. E, em verdade, a realidade é bem outra. A força do Direito é a utópica que domina o mundo, e a outra guerra, a mais cruel, a mais sangrenta e a mais desumana, relega para um plano secundário a força do direito e dá lugar a uma guerra mais objetiva, feita através da espada, da fome, da sede, da peste e da mentira, na manifestação pre-

potente e profundamente antipática do Direito da força.

E os povos, no panorama dantesco e profundamente desumano da guerra, levados pela força incoercível do destino, se atiram uns aos outros na grande luta pela vida, onde somente os fortes conseguem sobreviver.

E' o grande conflito de interesses, onde, de um lado, uns defendem os seus direitos num supremo e desesperado esforço, e outros, em lado contrário, se atiram às mais nefastas aventuras em condenáveis guerras de conqulatas, expressões das mais sórdidas rapinagens.

E quando um povo defende os seus direitos, na luta titânica pela liberdade de sua terra, toda a máquina se ajusta, e num só movimento, dá a sua arrancada gloriosa, triturando em suas engrenagens os elementos heterogêneos, dissidentes e perigosos à sua estrutura, para expurgá-los em seguida, como nocivos ao seu bom funcionamento.

E aí começa também o papel da mulher, no sagrado cumprimento do dever de um povo.

O homem na linha de frente, oferecendo a sua vida em holocausto à terra onde nasceu, deixou por certo as suas atividades na paz que, de maneira alguma, não poderão ser paralisadas, o que acarretará um grande desequilíbrio econômico na estrutura do país.

E' a mulher, portanto, que deverá substituí-lo nas suas diversas obrigações anteriores, a exemplo de como tem sido feito nos países conflagrados pela guerra que avassala e transforma os destinos da humanidade.

E' a mulher que deverá empregar todo o seu ardor sentimental, na qualidade de mãe, incentivando seus filhos e oferecendo-os à Pátria para a defesa dos

seus direitos, ou, na qualidade de esposa, confortando o seu marido na espinhosa e gloriosa missão de salvaguardar a integridade do país contra possíveis cubicas de elementos heterogêneos às nossas convicções.

E' a mulher que, sob outros pontos de vista, diferentes do sentimentalismo que a domina por natureza, deverá se lançar às atividades do homem, de maneira a não permitir a paralisação das engrenagens básicas da nação, através de um trabalho metódico, persistente e altamente patriótico.

E para isto, para que possa ela substituir o homem em todos os seus trabalhos de paz, nas fábricas e laboratórios ou em outros ramos de atividade, necessita de uma grande dose de resistência física e orgânica, para que se desobrigue a contento da missão que lhe toca no pagamento do seu tributo.

Cuidemos da educação da mulher, enquanto é tempo; façamo-la ingressar na

vida econômica e estrutural do país, mediante um trabalho racional, de educação, visando, não só o seu preparo físico objetivando a sua resistência às provações da luta, como também o seu preparo técnico de maneira a não decrescer a produção nacional.

A história do mundo está cheia de capitulos gloriosos, e em todos eles, na manifestação concreta e inofismavel da cooperação, aparece em sua transparência a fibra e tenacidade da mulher.

Jeanne D'arc, Ana Neri, Anita Garibaldi, Edith Cavell e outras, constituem o exemplo edificante da mulher patriota que, não temendo as vicissitudes e provações rudes da luta, mostraram ao mundo de que é capaz a mulher na defesa de suas convicções ao serviço de um povo.

E a nossa história, também cheia de fatos concretos, que bem demonstram a tenacidade da mulher brasileira, enchendo de orgulho e grandes esperanças em sua indispensavel cooperação.

Entretanto, não bastam a sua tenacidade e grande desejo de cooperar na defesa da integridade da nação.

E' preciso também que ela se habitue às situações mais críticas possíveis, dispensando exagerados confortos e se adaptando pouco a pouco à realidade que domina o mundo.

Façamos de nossas mulheres as nossas substitutas nas atividades pacíficas, através de uma educação metódica, porque assim impõem os dias negros que nos atiram ao mais insondavel dos abismos, antes que a realidade da guerra chame pela nossa força, na defesa dos nossos patrimônios.

Façamos da mulher o sustentáculo eventual de nossa estrutura econômica, para bem e felicidade do Brasil, antes que seja tarde demais.

A Educação Física no Meio Civil em Face dos Preceitos Legais que a Regulam

Inezil Penna Marinho

(Chefe da Seção Técnica-Pedagógica da Divisão de Educação Física do Ministério de Educação e Saúde)

O PRESENTE trabalho tem por finalidade divulgar os atos federais que regem a educação física no meio civil. Para maior facilidade daqueles que se interessam pelo assunto, foram os referidos atos dispostos na ordem cronológica:

1. Decreto n. 19.402, de 14 de novembro de 1930 — Cria o Ministério dos Negócios da Educação e Saúde Pública.
2. Decreto n. 19.890, de 18 de abril de 1931 — Dispõe sobre a organização do ensino secundário (ainda em vigor para os alunos da 5ª série do curso fundamental e para os do curso complementar). (1).
3. Portaria Ministerial (M. E. S.) n. 70, de 30 de junho de 1931 — Baixa os programas do curso fundamental do ensino secundário (ainda em vigor para os alunos da 5ª série do curso fundamental e para os do curso complementar). (2).
4. Decreto n. 21.241, de 4 de abril de 1932 — Consolida as disposições sobre a organização do ensino secundário e dá outras providências (ainda em vigor para os alunos da 5ª série do curso fundamental e para os do curso complementar). (3).
5. Lei n. 378, de 13 de janeiro de 1937 — Reorganiza os serviços do Ministério da Educação e Saúde Pública. (4).
6. Constituição da República dos Estados Unidos do Brasil — 10 de novembro de 1937. (5).
7. Decreto-lei n. 421, de 11 de maio de 1938 — Regula o funcionamento dos estabelecimentos de ensino superior. (6).
8. Decreto-lei n. 1.212, de 17 de abril de 1939 — Cria, na Universidade do Brasil, a Escola Nacional de Educação Física e Desportos.
9. Portaria n. 153, de 2 de maio de 1939, dos Departamentos Nacionais de Educação e Saúde — Aprova o regime higiênico-dietético para os internatos e semi-internatos. (7).
10. Portaria Ministerial (M. E. S.) n. 161, de 11 de maio de 1939 — Aprova as instruções para a realização dos exames médico-biométricos nos estabelecimentos de ensino.
11. Decreto-lei n. 1.380, de 28 de junho de 1939 — Estende aos alunos do Curso de Emergência de Educação Física, organizado pelo Departamento Nacional de Educação, as regalias dos licenciados em educação física e dos médicos especializados em educação física e desportos.
12. Decreto-lei n. 1.689, de 18 de outubro de 1939 — Modifica o art. 50 do decreto-lei n. 1.212, de 17 de abril de 1939.
13. Portaria n. 488, de 21 de dezembro de 1939, do Departamento Nacional de Educação — Baixa instruções para a realização dos exames vestibulares à Escola Nacional de Educação Física e Desportos.
14. Portaria n. 7, de 9 de janeiro de 1940, do Departamento Nacional de Educação — Aprova as instruções para os exames práticos de educação física nos estabelecimentos de ensino.
15. Decreto-lei n. 2.028, de 22 de fevereiro de 1940 — Institue o Registro Profissional dos Professores e Auxiliares da Administração Escolar, dispõe sobre as condições de trabalho dos empregados em estabelecimentos particulares de ensino e dá outras providências. (8).
16. Portaria Ministerial (M. E. S.) n. 8, de 16 de janeiro de 1940 — Baixa instruções sobre o sistema de remuneração do professor em estabelecimentos particulares de ensino. (9).
17. Decreto-lei n. 2.072, de 8 de março de 1940 — Organiza a Juventude Brasileira.
18. Decreto-lei n. 2.076, de 8 de março de 1940 — Modifica o decreto-lei n. 421, de 11 de maio de 1938.
19. Portaria Ministerial (M. T. I. C.) n. SCM-269, de 12 de abril de 1940 — Baixa instruções para a inscrição dos professores e auxiliares da administração escolar em estabelecimentos particulares de ensino.
20. Portaria Ministerial (M. E. S.) n. 94, de 18 de maio de 1940 — Dispensa dos exercícios de educação física nos estabelecimentos de ensino secundário os alunos militares em serviço ativo no Exército, na Marinha e nas forças auxiliares.
21. Decreto n. 5.723, de 28 de maio de 1940 — Reconhece o Curso Superior de Educação Física da Escola Superior de Educação Física do Estado de São Paulo.
22. Decreto n. 412, de 30 de outubro de 1940 — Reconhece o Curso Normal de Educação Física da Escola Superior de Educação Física do Estado do Espírito Santo.
23. Decreto-lei n. 2.975, de 23 de janeiro de 1941 — Prorroga os prazos estabelecidos nos arts. 38 e 48 do decreto-lei n. 1.212, de 17 de abril de 1939.
24. Portaria n. 166, de 18 de fevereiro de 1941, do Departamento Nacional de Educação — Dispensa a exigência do limite máximo de idade para matrícula na Escola Nacional de Educação Física e Desportos e estabelecimentos congêneres.
25. Decreto-lei n. 3.116, de 13 de março de 1941 — Prorroga o prazo estabelecido no art. 38 do decreto-lei n. 1.212, de 17 de abril de 1939.
26. Decreto-lei n. 3.193, de 14 de abril de 1941 — Modifica o art. 4º do decreto-lei n. 2.028, de 22 de fevereiro de 1940.
27. Decreto-lei n. 3.199, de 14 de abril de 1941 — Estabelece as bases de organização dos desportos em todo o País.
28. Portaria Ministerial (M. E. S.) n. 86, de 12 de maio de 1941 — Regulamenta a frequência dos alunos às sessões de educação física nos estabelecimentos de ensino secundário.
29. Decreto n. 7.219, de 27 de maio de 1941 — Autoriza o funcionamento dos Cursos Superior de Educação Física, Normal de Educação Física, de Medicina Especializada em Educação Física e Desportos, de Técnica Desportiva e de Treinamento e Massagem da Escola de Educação Física do Estado do Rio Grande do Sul.
30. Decreto n. 7.364, de 10 de junho

Fichário dos Instrutores de Educação Física

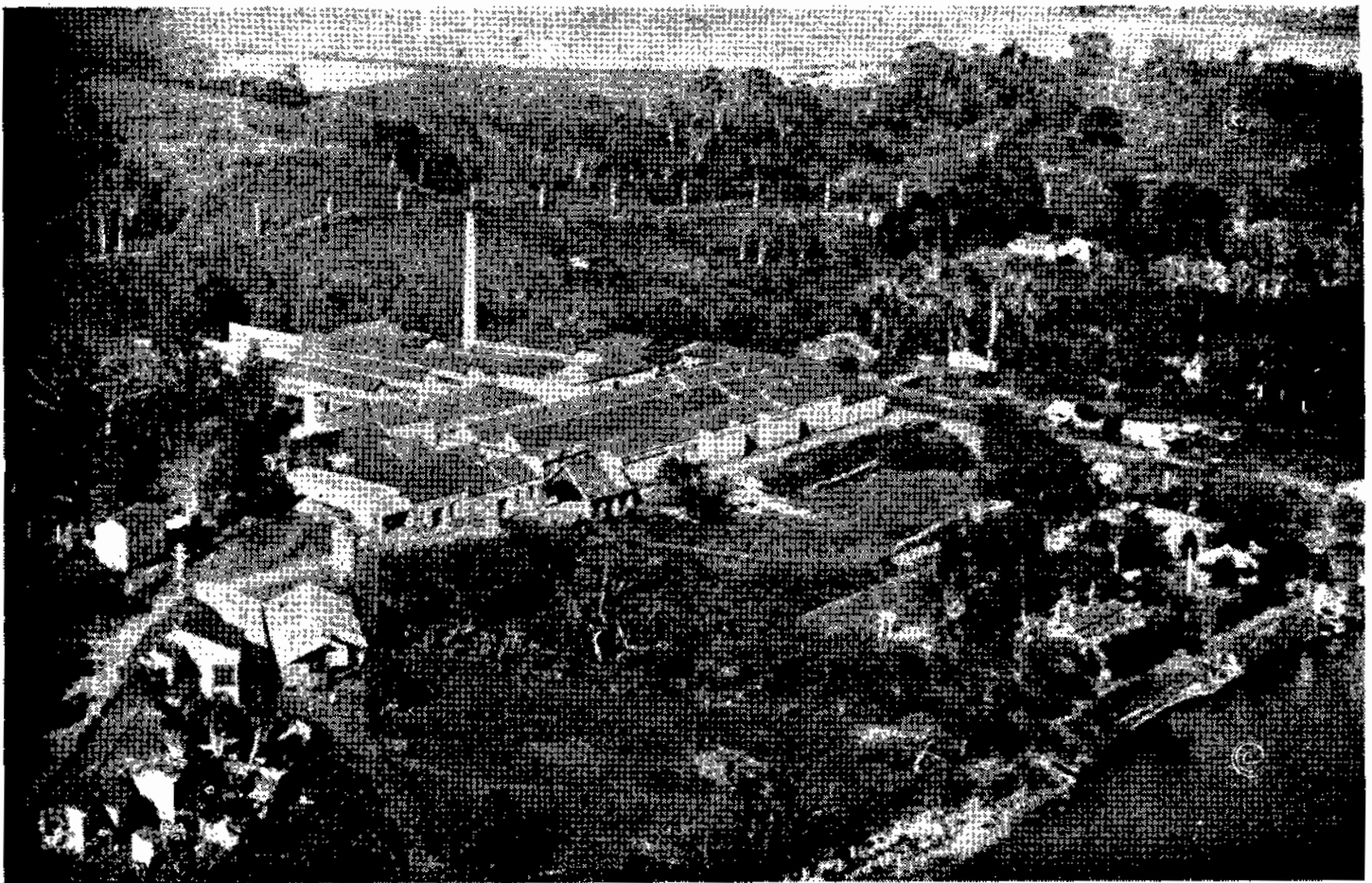
Cap. Jair Jordão Ramos

Este fichário é um verdadeiro guia do instrutor de educação física nos corpos de tropa e estabelecimentos militares. Contém 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



VISTA GERAL DA FÁBRICA DE TECIDOS "CARIOBA", DE MULLER CARIOBA & CIA. —
AMERICANA — E. DE SÃO PAULO

- de 1941 — Autoriza o funcionamento dos Cursos Normal de Educação Física, de Técnica Desportiva e de Treinamento e Massagem da Escola Superior de Educação Física do Estado de São Paulo.
31. Decreto n. 7.365, de 10 de junho de 1941 — Reconhece o Curso Normal de Educação Física do Curso Especial de Educação Física do Estado do Piauí.
32. Decreto n. 7.366, de 10 de junho de 1941 — Reconhece o Curso Normal de Educação Física do Curso Provisório de Educação Física do Estado de Santa Catarina.
33. Decreto-lei n. 3.384, de 3 de julho de 1941 — Estende aos alunos dos cursos de educação física mantidos pela Escola Superior de Educação Física do Estado do Espírito Santo, as regalias dos licenciados em educação física.
34. Decreto-lei n. 3.617, de 15 de setembro de 1941 — Estabelece as bases de organização dos desportos universitários.
35. Portaria Ministerial (M. E. S.) n. 254, de 1 de outubro de 1941 — Baixa instruções para a organização dos estatutos das confederações e federações esportivas existentes no país.
36. Decreto-lei n. 4.029, de 19 de ja-

neiro de 1942 — Cria bolsas de estudos na Escola Nacional de Educação Física e Desportos.

37. Decreto-lei n. 4.073, de 30 de janeiro de 1942 — Lei orgânica do ensino industrial. (10).
38. Decreto-lei n. 4.101, de 9 de fevereiro de 1942 — Estabelece as bases de organização da Juventude Brasileira.
39. Decreto n. 8.919, de 4 de março de 1942 — Autoriza o funcionamento do Curso Normal de Educação Física do Estado de Pernambuco.
40. Decreto n. 8.923, de 4 de março de 1942 — Autoriza o funcionamento do Curso de Medicina Especializada em Educação Física e Desportos da Escola Superior de Educação Física do Estado de São Paulo.
41. Decreto-lei n. 4.244, de 9 de abril de 1942 — Lei orgânica do ensino secundário (em vigor para os alunos matriculados no curso ginasial, isto é, até o 4º ano do antigo curso fundamental).
42. Portaria n. 312, de 14 de abril de 1942, do Departamento Nacional de Educação — Fixa em 16 anos o limite de idade mínima para matrícula nos cursos e escolas de educação física.

Todos os atos enumerados nesta coletânea se encontram em vigor.

(1) O artigo que diz respeito à obrigatoriedade dos exercícios físicos é o 9º.

(2) Entre os programas baixados se encontra o de educação física.

(3) O art. 9º do decreto n. 19.890 é aqui mantido integralmente.

(4) Essa lei cria a Divisão de Educação Física, por onde, de acordo com o artigo 12, correrá a administração das atividades relativas à educação física.

(5) Os artigos que dizem respeito à educação física são os de ns. 131 e 132.

(6) As escolas de educação física se regem por esse decreto, em combinação com o decreto n. 1.212, de 17 de abril de 1939.

(7) A alínea b do item III, ao tratar de horários, faz restrições à prática de exercícios físicos nas proximidades das principais refeições.

(8) Os professores de educação física estão obrigados a esse registro.

(9) O sistema de remuneração do professor de educação física obedece em linhas gerais ao critério fixado por essa Portaria.

(10) O art. 26 estabelece a obrigatoriedade de exercícios físicos para os alunos com idade compreendida até 21 anos, em todos os estabelecimentos de ensino industrial.

A Educação Física na Artilharia de Costa

DE há muito que a educação física, na Artilharia de Costa, merece cuidados especiais por parte do alto comando e dos demais oficiais das unidades que, em boa hora, compreenderam o valor decisivo do preparo físico do soldado no resultado das demais instruções, mormente no que se refere aos recrutas.

Como um meio inteligente de tornar mais atraente a instrução e estimular o seu desenvolvimento, foi criada em 1935 uma competição entre as unidades, denominada "OLIMPIADA DO DISTRITO DE COSTA", compreendendo provas de várias naturezas, grupadas nos seguintes campeonatos:

- atletismo;
- natação;
- jogos.
- pentatlo;
- esgrima;
- tiro.

Essa competição vem sendo disputada regularmente e com grande entusiasmo, anualmente, tendo a Escola de Educação Física do Exército concorrido de maneira ponderável para o êxito obtido, não só orientando tecnicamente o seu desenrolar, como fornecendo juizes, ginásio, etc.

*
* *
*

Em 1940 foi introduzida uma importante modificação no modo de julgamento da Olimpíada: as unidades que sempre haviam concorrido sem ser feita distinção entre as grandes (grupos) e as pequenas (baterias independentes), tiveram, nesse ano, os seus resultados influenciados por um coeficiente de efetivos, obtido pela diferença (referida em milésimos), entre 1.000 e o seu *efetivo existente*.

Dessa forma procurou-se equilibrar a desigualdade de forças entre grupos e baterias.

Pelo Major

Altamiro da Fonseca Braga

(Chefe da 3.^a Sec. do E. M. do D D C

e Capitão

A. Riedel Ratisbona

(Adjunto do S. S. do D. D. C.)

Desde 1941, por determinação do Exmo. Sr. Gen. Cmt. do D. D. C., a Comissão Permanente da Olimpíada vem aplicando, na disputa da mesma, uma fórmula que visa dar-lhe uma expressão de julgamento real da educação física nos corpos de tropa, de modo a ficar o comando com um juízo seguro do esforço dispendido pelos oficiais dela encarregados e do consequente aproveitamento obtido pelos recrutas com a prática dos exercícios físicos. De ordinário, considera-se uma unidade em boas condições de instrução física, quando consegue vitórias em competições atléticas ou esportivas; no entanto, muita vez, os êxitos são obtidos à custa de meio dúzia de elementos já trelnados antes de virem para o Exército ou que revelaram condições invulgares, depois de ingressarem na tropa. E' sabido que com dois, ou mesmo com um só elemento de classe, em uma equipe de Volei ou Basquete, se pode levantar um campeonato dessas especialidades, principalmente no meio militar, onde, não havendo finalidade esportiva, o padrão geral de jogo é modesto; com poucos corredores de fundo, levanta-se uma rústica e, às vezes, um só atleta, bom saltador, cotredor de meio fundo e de velocidade, podendo ainda integrar uma turma de revezamento, concorre individualmente, de maneira acentuada, para a vitória da unidade. Ora, todos esses sucessos se traduzem por trofeus, prêmios, menções elogiosas, etc., que podem ser justas e estimuladoras, mas

que, de forma alguma, traduzem o grau de *preparo físico de conjunto* — único que interessa ao Exército.

Pode, pois, um oficial de educação física, pelo seu trabalho, concorrer para transformar jovens fracos e bisonhos em soldados na real acepção do termo, homens aptos a enfrentar com vantagem as fadigas da guerra, e, no entanto, o resultado de seu esforço passar totalmente despercebido, se sua unidade não for vitoriosa nos campeonatos.

Foi em função dessas considerações que a citada Comissão propôs ao General Comandante acrescentar à Olimpíada mais um campeonato, denominado "Seleções Militares", o qual confere 15 pontos ao primeiro lugar, enquanto os demais campeonatos de Natação, de Esgrima, de Jogos, etc., dão no máximo 12, o que, portanto, o transforma em fator de importância capital para o resultado final da Olimpíada.

Este campeonato, realizado na 17.^a semana do ano de instrução, está assim regulamentado na Diretiva de Instrução número 2 do corrente ano:

TITULO II

Campeonatos e suas provas

1.^o — Seleções Militares

Art. 14.^o — Visando por em evidência o aproveitamento obtido pela aplicação do Regulamento de Educação Física do Exército, este campeonato é constituído:

a) pelas provas do exame físico da 17.^a semana, estabelecidas no referido regulamento.

b) por uma prova de natação.

Art. 15.^o — No presente campeonato tomarão parte, compulsoriamente, todos os elementos da Unidade que, contando me-

nos de 35 anos de idade, estejam nas condições adiante especificadas.

Art. 16º — O Cmt. da unidade remeterá à Comissão Permanente da Olimpíada, até o dia 16 de março, impreterivelmente, duas relações nominais dos elementos pertencentes à unidade, sendo uma dos "maiores" e outra dos "menores" de 35 anos (referida a idade à data do início do campeonato) e confeccionadas conforme modelo anexo n. 1.

Parágrafo único — Ambas serão assinadas tanto pelo Cmt. da unidade como pelo médico, visto conterem a classificação fisiológica dos homens.

Art. 17º — Uma tabela de apuração conforme o anexo n. 3, contendo os nomes dos "menores de 35 anos" e as observações que se fizerem necessárias, deverá ser, obrigatoriamente, apresentada à Comissão Julgadora antes do início das provas, pelo oficial de educação física, sem o que elas não se realizarão.

Parágrafo único — Somente os homens de classificação "normal" poderão tomar parte neste campeonato.

Art. 18º — O oficial de educação física da unidade é responsável pela perfeita preparação material dos locais de realização das provas e pela apresentação dos concorrentes exatamente à hora marcada.

Deve, além disso, prestar à Comissão todo auxílio necessário para que haja a maior ordem, disciplina e rapidez no desenrolar das provas.

Art. 19º — A execução das provas será rigorosamente como estabelece o Regulamento de Educação Física do Exército e como está especificado no quadro anexo n. 2.

Art. 20º — A prova de natação constará de cem (100) metros, nado livre, com ou sem estilo, sendo realizada por turmas, fora de piscina e no tempo máximo de 3 minutos.

Parágrafo único — A prova de que trata este art. se realizará no dia subsequente à terminação das 7 provas previstas no Regulamento de Educação Física do Exército.

Art. 21º — O julgamento deste campeonato será feito da forma abaixo discriminada:

a) Realizadas as 8 provas que o compõem, verifica-se, em cada uma delas, quantos concorrentes atingiram os limites mínimos.

b) Feita esta verificação, calcula-se para cada unidade e em função do "efetivo", que percentagem representam aqueles que atingiram os limites.

c) Extrai-se a média das percentagens obtidas pela Unidade nas 8 provas.

d) Calcula-se em seguida a percentagem de elementos "selecionados" (sete provas do Regulamento de Educação Física do Exército) alcançada pela unidade.

e) A classificação final é uma consequência da média das percentagens encontradas para cada unidade pelo cálculo das alíneas c e d.

f) Considera-se "efetivo", para o cálculo das percentagens, o total de homens menores de 35 anos de idade, excetuados os matriculados em Escolas e empregados externos de caráter permanente (gabinetes, Q. G., autoridades).

g) Esses elementos excetuados não poderão concorrer às provas do presente campeonato.

Art. 22º — Em caso de empate no campeonato, somam-se os pontos do lugar empatado ao subsequente e atribui-se a média às unidades empatadas. Haverá, portanto, dois primeiros e um terceiro lugares; dois segundos e um quarto lugares, etc.

Art. 23º — A Comissão Permanente, de posse das tabelas de apuração entregues pelas Comissões de Julgamento, procederá à apuração dos resultados, preenchendo, para isso, os dizeres constantes da parte inferior das referidas tabelas.

§ 1º — As Comissões de Julgamento limitar-se-ão a consignar nas tabelas, em cada concorrente e para cada prova, um S se ele houver satisfeito as exigências da prova, um N se os limites mínimos não forem atingidos e um F se o concorrente faltar à mesma.

§ 2º — As Comissões de Julgamento deverão, obrigatoriamente, antes do início das provas, verificar a exatidão das medidas das cordas, dos aparelhos de saltos, das pistas de corrida e de lançamentos, do peso das granadas e dos sacos, etc.

Art. 24º — A Fortificação vencedora deste campeonato terá o título de "Campeã de Seleções Militares", sendo-lhe conferido um diploma e um troféu.

Art. 25º — Ao Oficial de Educação Física da Unidade Campeã será conferida uma medalha significativa da vitória.

Parágrafo único — Em caso de empate do 1º lugar, ambos os oficiais receberão medalha.

Art. 26º — No cômputo final da Olimpíada este campeonato concorre com as seguintes parcelas: 1º lugar — 15 pontos; 2º lugar — 10 pontos; 3º lugar — 7 pontos; 4º lugar — 4 pontos, 5º lugar — 3 pontos e 6º lugar — 2 pontos.

Como se vê da regulamentação acima, o critério das percentagens tem duas grandes vantagens:

— a 1ª é fazer desaparecer a influência da desproporção de efetivos, quando ela exista, o que é uma das causas de julgamento injusto;

— a 2ª é anular a ação dos "cracks", não só porque sua contribuição se perde na grande massa de concorrentes, como também porque é particularmente difícil serem encontrados especialistas em 8 provas ao mesmo tempo. O resultado apresentado será, portanto, consequência do preparo no corpo de tropa, ganhando a unidade que apresentar conjunto melhor. Os anexos ns. 4 e 5 indicam o resultado do campeonato já realizado neste ano.

*
*
*

A vantagem de analisar a competição, isto é, de calcular as percentagens em cada prova isoladamente, é fazer ressaltar aos comandos do Corpo e da G. U. a situação de treinamento dos homens em cada exercício e, como estes são todos *utilitários* sob o ponto de vista militar, as deduções são úteis para o preparo de bons soldados.

Apresentamos, como sugestão, que seja aplicado em todo Exército esse sistema de fiscalização e julgamento dos exames físicos da 17ª semana, o que fornecerá um contingente estatístico notável para a E. F. E., a qual, analisando posteriormente, os resultados, poderia, com segurança, concluir se são exagerados ou deficientes os limites exigidos pelo regulamento número 7 para cada prova, modificando-os convenientemente.

Olimpíada do ano de.....

B. D. C.

RELACÃO DE OFICIAIS E PRAÇAS MAIORES (OU MENORES) DE 35 ANOS

Grupamento.....
Unidade.....

Anexo n. 1

NÚMERO	POSTO	NOME	CLASSIFICAÇÃO FISIOLÓGICA	OBSERVAÇÕES
			Esta coluna deverá ser preenchida pelo médico. Os poupados devem ser assinalados a tinta vermelha.	Deve ser indicado o destino dos que não estiverem na unidade: escolas, baixados, empregados externos, etc.

Total da relação.....
Efetivo da unidade.....

Quartel e data.....

F.....
(Cmt. da unidade)

X.....
(Médico da unidade)

Ano de.....

**QUADRO INDICATIVO DA NATUREZA E DAS CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO DAS PROVAS PRÁTICAS DA 17ª SEMANA —
CAMPEONATO DE SELEÇÕES MILITARES**

	NATUREZA DAS PROVAS	RESULTADOS (Limite inferior)	PESSOAL PARA EXECUTAR O EXAME	MATERIAL MOVEL A DISPOSIÇÃO DOS JUIZES	CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO
1.º DIA	1. Trepar na corda	Subir 4m,50 de corda e tomar o apolo estendido	1 juiz verificador	1 relação 1 lapis 1 prancheta	Em pé, as mãos segurando a corda na marca de 1m,50 acima do solo. Ao sinal do juiz, tirar os pés do solo e subir, a pulso, sem ajuda dos pés, nem das pernas. Logo que uma das mãos atinja a barra, é permitido auxiliar-se das pernas para tomar apolo estendido, o qual é obrigatório, devendo ser previamente preparado o local onde a corda é presa, para que isso seja possível. Descida à vontade.
	2. Saltar em altura com impulso	1m,25	1 juiz verificador 1 auxiliar	1 relação 1 lapis 1 prancheta	Somente as alturas 1m,10, 1m,15, 1m,20 e 1m,25. Usar barra horizontal de madeira e não cordel. Três tentativas são permitidas para cada altura.
	3. Correr 100 metros	14 sgs.	1 juiz de saída 1 juiz de chegada	1 relação 1 lapis 1 prancheta 1 cronómetro 1 apito 1 pequena bandeira	Individualmente — posição de partida livre. Não é permitido o uso de sapatos com pregos.
2.º DIA	4. Saltar em distância com impulso	4m,25	1 juiz verificador 2 medidores 1 auxiliar	1 relação 1 lapis 1 prancheta 1 trena (10 m) 1 ancinho	Cada individuo tem direito a três saltos, porem, desde que o limite tenha sido atingido, não é necessária a execução de outros saltos. Medir a distância entre o último contacto do pé no solo, ao findar a corrida, e o ponto em que qualquer parte do corpo tenha tocado o caixão de areia no ponto mais próximo da linha de partida. Não é obrigatório pisar antes da base de impulso.
	5. Lançar granadas pe 650 gramas	35 m.	1 juiz verificador 1 juiz auxiliar junto à base de lançamentos	1 relação 1 lapis 1 prancheta 3 granadas inertes e lastradas (650 gramas)	Lançamento à vontade e com o melhor braço. Cada um tem direito a lançar três granadas, mas desde que o limite tenha sido atingido, não é necessária a execução de outros lançamentos. Cada examinando espera sua vez recolhendo, no campo, as granadas lançadas imediatamente antes dele e só então dirige-se à base de lançamento.
	6. Transportar um fardo de 50 k.	100 metros em 30 segundos compreendido o carregamento	1 juiz de saída 1 juiz de chegada 1 auxiliar	1 relação 1 lapis 1 prancheta 1 cronómetro 2 apitos 1 pequena bandeira	Individualmente: Levantar e transportar livremente, mas sem auxilio de espécie alguma. Só tocar o fardo após o sinal de partida.
3.º DIA	7. Correr 1.500 metros	6 m, 30 sgs.	1 juiz verificador 4 auxiliares para segurarem as cordas	1 relação 1 lapis 1 prancheta 1 cronómetro 2 cordas mais longas do que a largura da pista	Grupos nunca maiores de 30 homens. Passada livre, porem regulada por um monitor já experimentado. Ninguém na frente deste monitor. Após a última passagem na linha de chegada, o juiz mandará fechar a pista, por uma das cordas, 30 metros alem desta linha. Exatamente aos 6 minutos e 30 segundos, a segunda corda impedirá a passagem na linha de chegada e assim ficam os homens separados, quem e alem desta linha. Aqueles que cunpriram a prova no tempo exigido farão a "volta à calma" dentro do espaço limitado pelas duas cordas e em coluna por um, afim de facilitar a anotação.
4.º DIA	8. Natação	3 minutos	1 juiz de saída 1 juiz de chegada	1 relação 1 lapis 1 prancheta 1 cronómetro	Grupos de 15 ou 20 homens de cada vez farão o percurso ao mesmo tempo ao longo de uma praia, marcando-se a linha de sair e de chegar por bolas ou outro modo qualquer.

A) Em nenhuma das provas é permitido o uso de sapatos com pregos. Pés nus ou calçados de sapatos com solas de borracha ou de couro.

B) Nas corridas, saltos e lançamentos, sempre que for o caso, aplicam-se as Regras Internacionais de Atletismo.

GRADUAÇÃO	NÚMERO	NOME	Corda --- 4m.50	Salto altura --- 1m.25	100 m --- 14 seg.	Salto distância --- 4m.25	Granada --- 35 m	Saco --- 30 seg.	1500 m --- 6 min. 30 seg.	Natação --- 3 min.	OBSERVAÇÕES
Sgt.	5	João da Silva									Aluno da E. A. C.
Cabo	23	Antonio Costa									Empregado Gab. M. G. em Bol. 13 de 10-2.
Sold.	104	Mario Gomes									Poupado
Sold.	108	Alfredo Lemos									Baixado à F. S. R.
Sold.	193	José Miranda									
TOTAL											
PERCENTAGEM											

Efetivo global menor de 35 anos..... Média das percent.....
 Efetivo depurado..... Percent. de seleccion.....
 Total de seleccionados..... Média final.....

Nota — Esta tabela deve ter as dimensões de uma folha de papel almasso aberta — 0m.33 x 0m.44.

D. D. C. OLIMPIADA DO D. D. C. Em 1-IV-1942

CAMPEONATO DE SELEÇÕES MILITARES — PERCENTAGENS OBTIDAS NAS PROVAS

S. E. M./3.ª Sec.

Anexo n. 4 à Diretiva n. 2

	Corda	Salto em altura	100 m	Salto em distância	Granada	Saco	1.500 m	Natação	Soma das percentagens	Média das percentagens
1º G. A. C.....	20,72	25,38	30,05	38,34	33,16	59,06	57,51	29,01	293,23	36,65%
2º G. A. C.....	47,96	49,77	51,58	58,82	42,53	65,15	79,18	34,38	429,37	53,67%
3º G. A. C.....	73,45	57,22	72,27	77,28	47,19	83,18	86,13	62,24	558,96	69,87%
Bia/4º G. A. C.....	33,70	29,21	33,70	41,57	43,82	73,03	71,91	49,43	376,37	47,04%
1º B. I. A. C.....	63,15	61,05	57,89	76,84	71,57	85,26	84,21	68,42	568,30	71,04%
2º B. I. A. C.....	44,38	50,00	26,96	57,30	43,25	69,10	81,46	48,87	421,32	52,66%
3º B. I. A. C.....	54,90	52,94	51,96	70,58	41,17	72,54	68,62	49,01	461,72	57,71%
4º B. I. A. C.....	77,08	62,50	81,25	76,38	43,75	75,00	83,33	50,00	549,29	68,66%

D. D. C. OLIMPIADA DO D. D. C. Em 1-IV-1942

S. E. M./3.ª Sec.

RESULTADO DO CAMPEONATO DE SELEÇÕES MILITARES

Anexo n. 5 à Diretiva n. 2

UNIDADES	Efetivo global menor de 35 anos	Efetivo depurado	Total de seleccionados	Média das percentagens	Percentagem de seleccionados	Média final	CLASSIFICAÇÃO
1º G. A. C.....	205	193	13	36,65 %	6,73 %	21,69 %	8º lugar
2º G. A. C.....	226	221	39	53,67 %	17,64 %	35,65 %	5º lugar
3º G. A. C.....	345	339	100	69,87 %	29,49 %	49,68 %	3º lugar
Bia/4º G. A. C.....	91	89	8	47,04 %	8,98 %	28,01 %	7º lugar
1º B. I. A. C.....	98	95	32	71,04 %	33,68 %	52,36 %	1º lugar
2º B. I. A. C.....	186	178	15	52,66 %	8,42 %	30,54 %	6º lugar
3º B. I. A. C.....	104	102	23	57,71 %	22,54 %	40,125 %	4º lugar
4º B. I. A. C.....	149	144	50	68,66 %	34,72 %	51,69 %	2º lugar
TOTAL.....	1.404	1.361	280	57,16 %	20,275 %		

A Educação Física e a Arte

EM todos os setores de atividades humanas, sejam elas quais forem, uma escola é e será sempre, um templo sagrado onde se absorvem, na simplicidade dos mais elevados objetivos, os mais belos e sadios ensinamentos. A educação da mocidade urge em seus diversos aspectos, e, na variação natural dos assuntos didáticos, ela se embebe de conhecimentos os mais variados, na conquista cada vez mais crescente, da ambicionada perfeição, pinçaro esplendoroso de glória, justos anseios da humanidade inteira, datando de remotas eras.

É o homem primitivo, na simplicidade de sua barbaria, se atirando aos mais rudes empreendimentos, na conquista de seus ideais, porém, melhorando em cada dia de luta, através da experiência imposta pela vida, os meios de realização de todas as suas concepções.

É ainda o homem medieval, buscando nos exemplos da civilização antiga, o desejo ardente do progresso, numa luta titânica, da ciência com a ignorância, que atirava, muitas vezes, os sábios às fogueiras, e elevava os ignorantes ao poderio, como reveses de medalha imaginada, no seu fantástico idealismo; porém, sendo a força e a astúcia, companheiras inseparáveis da inteligência, a verdade se emergia pouco a pouco do caos, trazendo à humanidade as grandes conquistas da ciência que, pela turba ignorante, não passavam de meras feitiçarias.

É finalmente o homem de hoje, na vertiginosa carreira do progresso, se atirando com audácia aos mais variados empreendimentos, na ânsia insopitável de domar a natureza, buscando nas suas realizações, aquilo que há milênios vem querendo conquistar, a perfeição.

Perfeição, palavra mágica e privativa dos deuses, mas, que o homem, na terra, deseja conquistá-la ardentemente, na labuta diária pela vida em todos os seus setores de atividades.

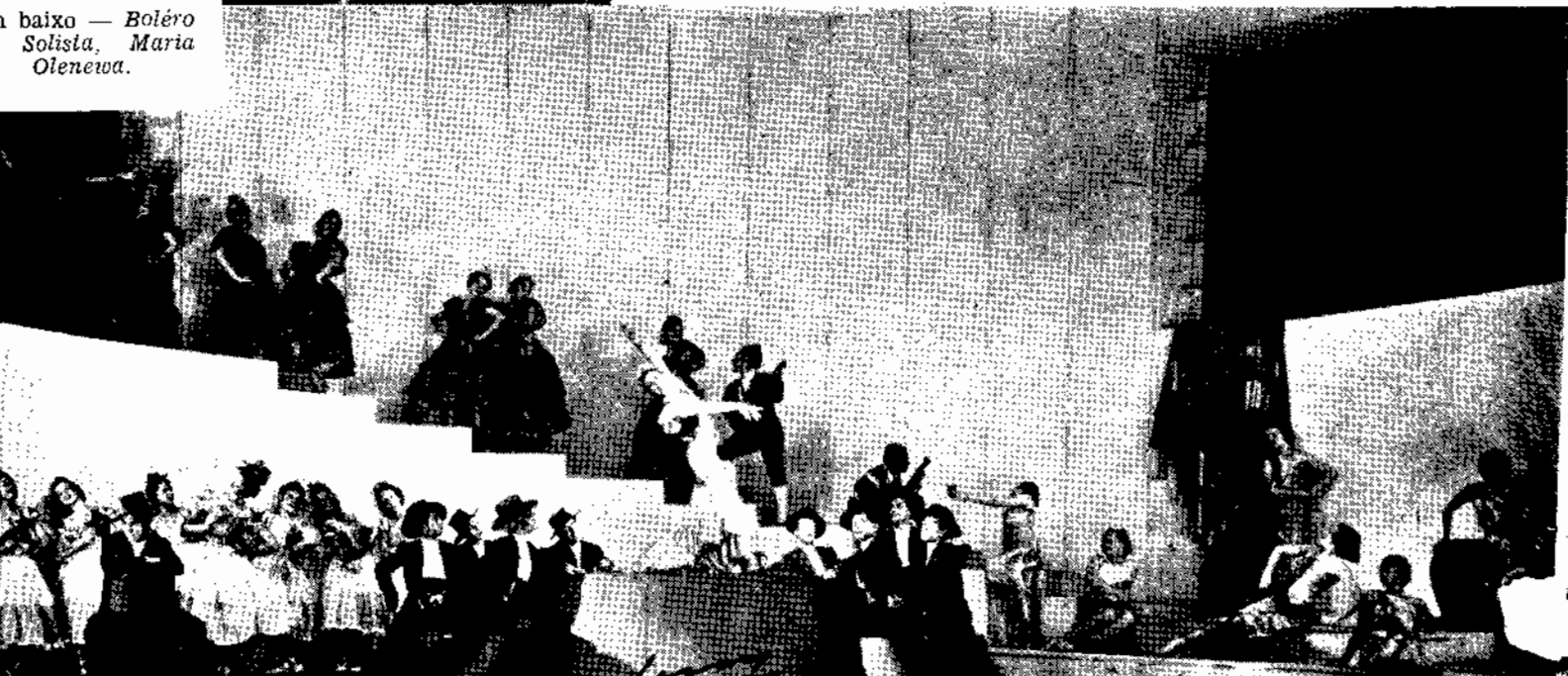
Felizmente, nos dias de hoje, graças a uma orientação mais segura, as novas gerações compreendem melhor a necessidade educacional em todas as suas modalidades como complemento indispensável à sua formação perfeita, e que, através de uma falsa concepção, era vergonhoso de se praticar, não passa de uma coisa simples e natural, possível de execução por qualquer pessoa de bom senso.

No setor da dança, uma das mais interessantes e atraentes formas de Educação física e artística parece ter havido melhor entendimento, e já não mais predomina o velho conceito romano, que privava dos direitos de cidadania, qualquer indivíduo que a praticasse.

Já não mais predomina a concepção errônea de austeros avós, educados num ambiente de exagerada seriedade, de que a dança era privativa das criaturas desviadas.

na cima — Maria
Oleneva, Diretora
do Curso

na baixo — Boléro
Solista, Maria
Oleneva.





St. Lemos
Cunha



Madeleine
Rosay

A dança educa, harmoniza as formas, desenvolve o senso artístico de quem a pratica e constitui sem dúvida, uma esplêndida modalidade educacional na conquista da perfeição humana, principalmente no que diz respeito à educação feminina.

Ao progresso, ao novo estado de cousas, a melhor interpretação dos pais relativamente à educação das filhas, devemos, por certo, a melhor aceitação da sutil arte coreográfica, tão divina sublimidade de Palowa, Izadora, Dalcroze e outros batalhadores incansáveis de tão delicada e importante forma de trabalho físico.

Em cima — A esquerda — *Sta. Lemos Cunha, uma grande esperança.* A direita — *Madeleine Rosay, 1ª bailarina, que com sua graça e talento abrilhanta o Corpo de Baile do Municipal.*

Em baixo — *Tamara Capeller, uma promessa.*





na cima — Déa Lemos e Lêda Juqui, esta última a mais destacada entre as bailarinas patricias que figuraram na temporada do "Ballet Russe".

na baixo — Uma bellissima atitude de Tamará Capeller.



E o Brasil, felizmente, país novo, porém cheio de aspirações, não podia absolutamente, do mesmo modo que os demais povos civilizados, relegar para um plano inferior as suas artes, que expressão de uma forma concreta, ao par de outros patrimônios, as suas sagradas tradições.

Neste setor, pelo seu elevado espirito objetivo, tem ele uma escola que o eleva sobremodo: a Escola de dança do Teatro Municipal.

Como fruto de um feliz entendimento havido entre a grande bailarina Maria Olenewa, hoje professora da modelar escola, e o crítico Mário Nunes, foram lançadas as bases da grande realização que, recebidas com entusiasmo pelo Dr. Raul Cardoso, Diretor do Patrimônio da Prefeitura, tornou-se uma realidade justificável.

Assim, foi a Escola instalada em uma das salas do nosso teatro, dedicando-se Olenewa de corpo e alma ao trabalho fecundo que estava disposta a encetar, e, na irradiação dos seus belíssimos ensinamentos artísticos, fez daquela pequenina recanto, um Templo Sagrado onde, pouco a pouco, se incutia no espirito das crianças, moças e rapazes, o gosto pela sublime arte, embora em um ambiente ainda pouco favorável aos assuntos coreográficos.

Porém, Maria Olenewa, na sua extraordinária ânsia de conquista, não poderia deixar de vencer. A luta pela vida, era-lhe uma coisa natural, e ela, acostumada como estava às grandes vicissitudes e provações impostas pela adversidade da arte, não se deixaria abater aos primeiros dissabores da sorte. O seu passado brilhante era-lhe uma credencial que nem mesmo o pó dos tempos poderia fazer desaparecer. Russa de Moscou, destacou-se a insigne mestra como grande e continuadora da Palowa, que a incluiu em sua companhia como primeira bailarina depois de haver empolgado Paris inteira, nas belíssimas interpretações feitas no "Théâtre des Champs Elysées".

Já consagrada através da sublimidade de sua arte, realizou memoráveis excursões pelos Estados Unidos, tendo oportunidade de dançar em 96 cidades do grande país norte-americano.

Somente em 1921 teve o Rio oportunidade de assisti-la, como figura destacada da Companhia de Leonidia Miassine, e Olenewa, em retribuição às inúmeras gentilezas de que foi alvo, encantada com a tradicional hospitalidade do Brasil, adotou-o como sua Pátria por direitos de naturalização.

Assim, na sua grande vontade de produzir, com a organização da Escola em 1927, funcionando de início por sua conta e riscos, conseguiu, após um trabalho intenso,

calcar novas bases para a criação de um corpo de baile que, formando graciosas e perfeitas bailarinas patricias, vem dispensando de hó muito, o concurso de profissionais estrangeiras em nossas temporadas líricas.

Finalmente, em 1934, forma-se a escola definitivamente, com os chamados corpos estáveis do Teatro Municipal que, integrados no Departamento cultural da diretoria de adultos, assegura a sua organização dando a Prefeitura, apesar de modesto auxílio pecuniário aos praticantes, direito a estes de ingressarem na carreira desde o primeiro ano de estudo, com aproveitamento no corpo de baile das temporadas líricas, daqueles que demonstrarem melhor aproveitamento. É inegavelmente a Escola de danças do Teatro Municipal um grande empreendimento, chegando mesmo quase que às raias da perfeição, e, Maria Olenewz, como professora e com o seu coração já bem brasileiro, vem sublimando a arte coreográfica através da sua dedicação e carinho, na irradiação de toda a sua graça e talento.

O trabalho físico exigido aos praticantes é intensivo, desde os exercícios preparatórios, constituídos na maior parte de movimentos educativos de braços, pernas e tronco, nas suas 5 posições fundamentais e respectivas combinações, até as piruetas e saltos mais difíceis executados na dança propriamente dita.

Em apoio na barra, com diversas posições de pés e de braços, executam os alunos, inicialmente, uma variedade de exercícios graduados também em dificuldade e intensidade, objetivando através de seus "battements" e "pliés", além do revigoreamento dos músculos das pernas, uma grande dose de equilíbrio e harmonia de movimentos. Inegavelmente é um trabalho que desenvolve os músculos, aliando à harmonia de formas, a extraordinária beleza de gestos, ao par do desenvolvimento da sensibilidade artística de todos os praticantes.

Em quem assistir uma "Vitrine encantada" de Vila-Lobos ("Ondinas" da ópera "Iracema" de J. Otaviano, "Petrouschka" de Strawinsk, "Sylphides" com música de Chopin, "Bazar de bonecas" de Délibes, "Noite de festa no arraial" de Francisco

Braga e "Les pommes du voisin" de Eupidio Pereira, compreenderá a extensão do trabalho da grande escola que, diariamente, na simplicidade de uma das salas do grande teatro, porém verdadeiro templo de educação artística, funciona sob a direção da notável professora.

E ali, naquele recanto cheio de alegria, numa sublime confusão de movimentos e notas musicais, crianças, moças e rapazes, em aulas diversas, se empenham numa perfeita comunhão de sentimentos, e, a insigne professora, se identificando perfeitamente com os seus alunos, através de um trabalho metodicamente orientado, transmite os mais belos ensinamentos artísticos, burilando com seu condão mágico, aqueles corpos sedentos de perfeição, como se fosse ela uma apaixonada artista na concepção da sua verdadeira obra prima.

Um corpo de baile dessa natureza, poderia com segurança excursionar pelo interior do Brasil, levando às regiões mais distantes o salutar bafejo da civilização e sentimento artístico, para a formação de um grande patrimônio cultural brasileiro.

da a Educação Integral, princípio de educação que se afirma hoje, como noção básica do aperfeiçoamento da humanidade.

Na Grécia, não foi apenas um lema, como foi na China, onde a personalidade marcante de Confúcio, o proclamava para a salvação de seu povo; não foi somente o postulado de vida das castas superiores dos Guerreiros Híndus, foi muito mais que isso; foi uma realidade de cada dia, foi o arcabouço da Civilização Grega, foi um exemplo à posterioridade e que hoje, decorridos 25 séculos, procuramos com afã reproduzir.

A sua História, civada de lendas, que colocavam os heróis gregos como adversários dos poderosos deuses do Olimpo em lutas titânicas em que os louros das vitórias eram igualmente repartidos, conta-nos, também que, em quase todas as cidades helênicas, os reis e altos personagens julgavam-se descendentes dos deuses que, em suas contínuas peregrinações pela terra em seus carros de nuvens, davam aos mortais a honra de sua atenção, deixando assim numerosa prole.

Assim, na grande ânsia de perfeição, a ambição máxima do jovem grego era esse aperfeiçoamento ideal que transformando-o num atleta e num herói, lhe traria talvez a aureola de um semi-deus, através do milagre da Educação Integral, sob o triplice aspecto moral, intelectual e físico, verdadeiro fundamento, na formação de seus filósofos, artistas e guerreiros.

Era uma causa puramente psicológica que o impulsionava nessa ânsia de perfeição, era essa atmosfera heróica que ele respirava desde o seu nascimento, era aquela poeira luminosa dos feitos magníficos do passado que o envolvia em toda sua vida, era o atavismo, fruto da tradição guerreira de sua gente, que determinava o ciclo de sua existência.

E tanto era realidade esse ambiente de heroicidade que quando o rei Ititos da pequena região de Elida resolve instituir uma competição esportiva que reunisse periodicamente toda a mocidade atlética e guerreira da Grécia, viu sua iniciativa acolhida com intenso entusiasmo, surgindo dessa forma as grandiosas competições que foram os Jogos Olímpicos da Antiguidade.

Dentro em pouco o vencedor olímpico era um ser que gozava das maiores regalias e prerrogativas entre os seus concidadãos. As cidades abriam brechas em suas muralhas para recebê-los, significando, dessa forma, a sua imortalidade. A multidão em delírio erguia-lhes altares e estátuas, e em Sparta, a Cidade Guerreira, o vencedor olímpico tinha a suprema glória de combater nos lugares da maior perigo.

E dessa forma eram tão grandes o prestígio e as honrarias que cercavam os vencedores das olimpíadas, que os Jogos Olímpicos vão se transformar no mais poderoso incentivo para a Cultura Física.

E como se explica essa apoteose de glórias e recompensas?

Naquela época, ao contrário dos nossos dias, as musas e as letras eram irmãs gêmeas da Cultura Física.

Eram os magníficos tipos de atletas e guerreiros vencedores nas competições Olímpicas que um Praxiteles, um Miron e um Policleto modelariam em obras primas de estatuária.

Nos episódios esportivos e heróicos era que Píndaro, Simonides, Bachelides, iriam buscar inspiração para os magníficos poemas que fazem hoje a nossa admiração.

Era porque desde o início se desenvolviam paralelamente a Educação Física Moral e Intelectual, e as Musas e as Letras sincronizavam com a Cultura Física.

Nas arenas Olímpicas, encontravam-se um Hieron, rei de Siracusa, um Tíron, tirano de Agrigento, Arcelidas, rei de Si-

rene e um Alecbiades, que invocavam suas proezas esportivas como os maiores títulos de glória, merecedores da eterna gratidão pública.

Sofocles, o intelectual, antes de seus leuros literários, arrebataria troféus esportivos nos Stádios de competição e Platão, o grande filósofo, cuja fama se projeta até hoje com tão extraordinária intensidade, era assim chamado em virtude da largura dos seus ombros de lutador.

Entretanto, nos nossos dias, o contraste é flagrante, um intelectual tem que ser um fraco, um doente, e um grande atleta tem que ser um indivíduo de acanhada inteligência.

Mas, por que sempre se verifica isso? Porque se perpetua esse erro, que mais do que um erro, é um absurdo, mais do que um absurdo, é um crime. E' porque infelizmente, por uma maldadada iniciação educacional, nossos filhos, desde a infância, ou se dedicam a parte esportiva, negligenciando seus estudos para um plano manifestamente inferior, ou com grande exclusividade, só tratam do seu preparo intelectual em detrimento do seu aperfeiçoamento físico.

A realidade é a geração que nos cerca, dividida em castas, a dos intelectuais, a dos esportistas, a grande massa amorfa dos indiferentes, e, finalmente, o pequeno núcleo que batalha incansavelmente pela Educação Integral, e pela regeneração total de nossa Raça.

Infelizmente, a grande maioria é de indiferentes e intelectuais mal orientados, indivíduos cuja existência vegetativa e sedentária se vai debilitando, enfraquecendo seus músculos, aniquilando suas articulações, afetando órgãos vitais, transformando-os em pouco tempo em indivíduos doentes, "cansados" moral e fisiologicamente.

São indivíduos que muitas vezes, aos trinta anos, em plena maturidade, submetidos a um esforço físico normal, são tomados de grandes perturbações. São incapazes de um esforço físico prolongado, são indivíduos "cansados", vivem pela metade, mas estão satisfeitos com apenas trinta anos. Cronologicamente, tem trinta anos, fisiologicamente tem cinquenta. Não vivem, vegetam à margem da vida, e cedo desaparecem, após ter arrastado atrás de si uma cadeia de doenças e contrariedades.

Nós lamentamos estes indivíduos, que ramos trazê-los à vida.

Não preconizamos uma existência esportiva. Queremos equilíbrio entre a atividade física, a atividade intelectual e o desenvolvimento moral do Homem.

Na própria Cultura Física em particular nós ainda procuramos o equilíbrio, isto é, a Saude.

Não nos interessa o indivíduo hipertrofiado, todo músculos, produto de uma Cultura Física especializada exagerada. Queremos o indivíduo normal, nada mais que normal, capaz de correr em velocidade ou em resistência, de saltar, de suportar um determinado esforço.

Mesmo no esporte, que é o coroamento da Cultura Física, nós ainda objetivamos equilíbrio.

O recordista mundial é um fenômeno, um anormal, é um indivíduo que se especializou no mais alto grau, lançando mão de todos os seus recursos na sua luta titânica contra o "record".

Quando assim falamos, nos referimos aos grandes "records", obtidos à custa de uma especialização absoluta em detrimento de outras qualidades físicas e fisiológicas do organismo.

Não obstante, somos pelo maior aperfeiçoamento possível em cada ramo de atividade física, desde que o atleta as pratique também em conjunto.

No esporte, o que se procura é o estímo, isto é, obter o máximo de resultado

com o mínimo de esforço para esse resultado ou o máximo de economia com o máximo de rendimento.

Mas nós falávamos com tristeza daqueles infelizes que, à margem da vida, vão se extinguindo aos poucos numa existência sedentária e vegetativa. Nós não devemos lamentá-los. Devemos, sim, verbejar o seu procedimento porque o momento histórico que atravessamos é gravíssimo, os horizontes sombriamente carregados, e a Pátria precisa de toda a energia física, moral e intelectual dos seus filhos.

Necessitamos de uma geração vibrante e forte, porque o valor guerreiro de uma nação ainda hoje repousa fortemente no valor físico e moral de seus filhos, e um doente e um incapaz voluntário é um criminoso de lesa-Pátria.

Américo R. Netto, em sua brilhante obra "Jogos Olímpicos de Ontem e de Hoje", com rara felicidade focaliza os quatro episódios da Batalha de Maratona, que são outras tantas afirmações do vigor físico ao serviço da Pátria.

Quando, no ano 490 A.C., um fabuloso exército persa invadiu o território grego, um arrepe de angústia sacudiu Atenas, que enviou um arauto à Sparta, para pedir o socorro da cidade dos guerreiros invencíveis.

Esse atleta vai percorrer de ida e volta quase sem se deter, o percurso de 230 quilômetros que separavam Sparta de Atenas, numa primeira afirmação do valor atlético ao serviço da guerra. Os guerreiros spartanos, afastados de sua cidade por cerimônias religiosas, não podiam levar com presteza sua poderosa ajuda, e a situação de Atenas, como baluarte da Civilização Grega e Sentinela da integridade da Pátria, era fortemente ameaçada.

Milcíades, comandante das falanges atenienses, numa resolução incrível de audácia e heroísmo, vai atacar de surpresa o formidável exército persa, e com seus guerreiros armados dos pés à cabeça, percorreu em formação de batalha os 2.000 metros que o separavam do inimigo, numa avassaladora carga a pé, em que, à ponta de lança, aniquilou as hostes invasoras.

Era a segunda afirmação do valor esportivo ao serviço da guerra.

E quando, após 250 quilômetros de marcha forçada, os lanceiros espartanos chegaram à planície de Maratona para tomar parte na batalha, só encontraram o solo juncado de cadáveres e no horizonte as silhuetas das naves guerreiras dos persas em fuga desesperada.

E' quando Phidippides, o Ateniense, ferido no combate, vai fazer os 43 quilômetros de Maratona à Atenas, para levar a notícia do extraordinário triunfo do valor físico e moral do Ateniense. Memorável façanha que lhe trará a morte e também a glória que se perpetuou até os nossos dias.

Isto, porém, foi no passado. O tempo correu, passaram-se séculos, e a névoa já desceu sobre aqueles acontecimentos. Analisemos agora fatos menos remotos.

No término da guerra passada, a Alemanha perdera 6.000.000 de soldados, que ficaram nos campos de Flandres, na frente de Verdun, nas trincheiras intermináveis, e nos hospitais de sangue. Foi uma sangria tão violenta, que parecia ter determinado um trágico colapso na vida do país. Havia desaparecido a mocidade entusiasta, os homens válidos, os reprodutores de raça, e a repercussão de tal fato deveria afetar durante longos anos a vida de toda a nação. A Alemanha apelou para que as mulheres desses filhos à pátria, porque a Estado os transformaria pela Educação Física em Atletas, e pelo treinamento militar em Soldados.

Em 15 anos, aquele organismo combatido, que estivera nas vascas da agonia, ia levar o terror à morte, a ruína e

nuos ou negligentes, porque já então estava transformada na mais poderosa máquina militar de todos os tempos, tendo sido elemento primordial de sua formação a Educação Física Utilitária Guerreira.

Já mais tarde, quando após uma série de vitórias militares, a Alemanha ocupa a pacífica Noruega, fomos surpreendidos pelas notícias quase imediatas aos últimos combates de Narvick, que competições atléticas desportivas estavam sendo realizadas nas várias cidades ocupadas pela Wehrmacht.

E mais tarde, quando o exército alemão se empenhava em séries campanhas, em várias frentes longínquas e difíceis, até nós chegavam filmes nazistas mostrando festas esportivas, jogos atléticos no interior da própria Alemanha.

Seria possível que os soldados nazistas no primeiro caso, houvessem se julgado vencedores, e se desinteressassem da guerra por coisas fúteis como o esporte? Seria possível que os adolescentes do interior do país, egotisticamente se distraíssem com frivolidades, enquanto milhares de compatriotas seus pereciam nos campos de batalha? Não.

O Estado nazista procurava manter em forma física seus guerreiros então em trégua temporária, distraíndo seu espírito, fortalecendo seus músculos e estreitando os laços de camaradagem por meio de jogos esportivos. E mais tarde, quando suas tropas em situações críticas, estimulava a cultura física e as manifestações esportivas, forjava novos atletas, que seriam outros tantos soldados para as linhas de frente.

Quando a Inglaterra enchia seus campos de aviação de centenas de pilotos, mecânicos, artilheiros, observadores, em

trajos de esporte praticando metódica e perseverantemente, a Educação Física não estava, certamente, esquecida do seu grande e único problema que era a guerra.

O alto comando da R.A.F. sabia o que de coragem, energia moral, resistência e vigor físico eram necessários à equipagem de um Wellington, para percorrerem os 4.000 quilômetros de seu raio de ação, em rondas noturnas, levando a mortífera carga de 2.000 quilos de bombas ao próprio coração da Alemanha. Sabe-se que um Catalina voou 24 horas a fio em perseguição do Bismarck, e pode-se facilmente compreender a enorme despesa orgânica que esta gigantesca tarefa exigiu de seus excepcionais tripulantes. Finalmente, não é por puro espírito de divertimento que vemos momentos antes de embarcarem nos super-caças, que desenvolvem 800 quilômetros a hora e voam a 11.000 metros de altura, os pilotos ingleses praticarem rápidos movimentos, arremessos de pequenas bolas, que lhes ativarão a circulação e elevarão a pressão arterial, preparando-os para rapidíssima ascensão a grande altura.

Não resta dúvida, que nas batalhas terrestres de hoje, avultam terrificamente monstros de aço de mais de 80 toneladas, vomitando fogo na sua marcha implacável. Mas o que comumente não meditamos é no inferno de vida da guarnição no bojo de uma dessas máquinas, percorrendo durante horas os mais acidentados terrenos, sendo sempre o alvo preferido pelo inimigo no fragor das batalhas, homens que devem ter nervos de aço e um valor físico a toda prova.

E só focalizamos a máquina nas suas mais elevadas manifestações na guerra moderna. E não falamos do infante, do artilheiro, do engenheiro e do cavalarião, a destruição, a seus vizinhos fracos, ingê-

porque as hercúleas tarefas que lhe estão reservadas são do conhecimento de todos.

Hoje, como ontem, é no valor físico-moral e intelectual de seus filhos que repousa o valor guerreiro de uma nação, e é seu valor guerreiro que garante a segurança da Pátria.

Foi em uma memorável carga que Milícias derrotou fragorosamente o exército persa; foi em cargas de cavalaria e assaltos de baloneta que escrevemos páginas gloriosas em nossas vitoriosas campanhas; foi em combates corpo a corpo que franceses e alemães, em episódios homéricos, disputaram palmo a palmo o solo de suas trincheiras de 1914 a 1918; e assim o é no presente, pois só com o Assalto Final, o Homem conquista e garante a posse do terreno, o que constitui a consolidação da vitória.

Não subestimamos o medonho poderio do moderno material de guerra, mas garantimos que os tanques de guerra, as redes de arame eletrificado, a artilharia pesada e pesadíssima, o fantasma do avião e da guerra química, não as cores violentas, são o cenário dantesco do episódio apocalíptico da guerra.

Mas a realidade, o elemento de combate, o ponderável da luta, é o Homem que continua sendo o fator decisivo da vitória.

E é por isso que, levados quer altruisticamente pelo nosso anseio de perfeição e beleza, quer egoisticamente pela necessidade da legítima defesa, numa época de intranquilidade e de insegurança, apelamos a todas as forças vivas da nacionalidade para a magnífica cruzada d Educação Integral que garantirá o aperfeiçoamento total da Raça Brasileira.