

ANO**2****REVISTA DE****EDUCAÇÃO
FÍSICA****N.º****11****ORGÃO DO CENTRO MILITAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA****OUTUBRO — RIO DE JANEIRO — FORTALEZA DE S. JOÃO — 1 9 3 3****ICH RUFE DIE JUGEND DER WELT!****(EU CHAMO A MOCIDADE DO MUNDO !)**

Soam em Berlim os clangores do sino germanico, convocando todos os jóvens do mundo para mais uma aferição de qualidades raciais. Expressões atléticas de todas as partes da imensa orbe medirão seus valores em competições várias, na Capital bávara. Aí, ante as vistas apreensivas de todas as Nações do Globo, se balancearão as capacidades físico-morais dos Povos, representados por seus elementos selétos, no grandioso certamen, patrocinado por êsse povo extraordinário que traz o mundo prêso de constante admiração ao seu gênio inegalável e ás manifestações sem par das suas energias multiformes.

O Brasil, naturalmente, atenderá, por seus jovens, ao apêlo do sino olímpico de Berlim. Já é tempo, portanto, para diligenciarmos, afim de que levemos á Alemanha uma representação condigna que mostre, ao menos, os anseios de perfeição de que se acha possuida a nossa gente, perfeição moral e física de que temos um exemplo ímpar no povo teuto. Ainda que não possamos afirmar vitoriosamente o nosso valor racial, por motivos bastante razoáveis, nos será possível, entretanto, atestar o espírito novo inspirador da atividade moça do Brasil, garantia da grandeza de seu progresso futuro, que se ha de esteiar nas superiores qualidades de sua raça que já se vai aprimorando, ao influxo de preceitos educativos modernos auridos em fontes preciosas.

Fiado no desprendimento e ardor cívico que vêm caracterizando a atuação já considerável do C. M. E. F., em favor do alteamento eugênico da nossa gente, é que se permite êste órgão manifestar, por essa fórmula, os seus votos em pról dos nossos fóros físico-culturais. E' uma advertência e um incitamento que lhe autorizam fazer os sentimentos ardorosos que tem posto a serviço da grande causa, cuja bandeira é a própria bandeira do Brasil !

J. R. Toledo de Azevedo

Um Escoliosógrafo Simples e Prático

Comunicação do Cmt. LAULHE

Dr. E. P. da Universidade Real de Gand
Diretor do Instituto Suéco de Tolouse

Os aparelhos escoliosométricos, pouco numerosos aliás, são na maior parte frágeis, complicados, dum manejo delicado, duma exatidão duvidosa e de um preço exorbitante.

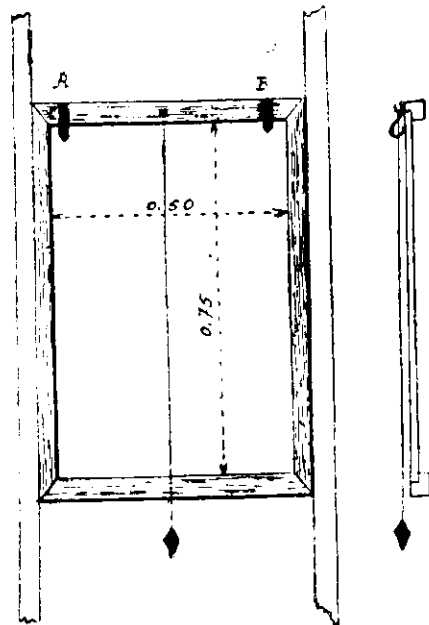
Tambem acreditamos prestar serviço aos professores de Educação Física e aos médicos ginastas lhes descrevendo, não um aparelho (a palavra seria muito pretensiosa), mas um processo talvez novo para nós e correntemente empregado que reúne a quintupla vantagem da solidez, da rapidez, da fidelidade, da comodidade... e da economia.

O dispositivo se reduz a um vidro transparente encaixado em um quadro de madeira duro muito liso suscetível de deslizar verticalmente entre dois montantes e de se regular assim a altura conveniente, á maneira do écran radiográfico. Duas laminas de mola A e B aparafusadas na parte superior do quadro vêm se aplicar fortemente contra o vidro, permitindo assim fixar contra este último uma folha de papel branco. Um fio a prumo mediano completa o aparelho.

A — Traçar com lapis dermográfico sobre a pele do individuo em posição de pé a linha das apófises espinhosas, as saliências dos três angulos das omoplatas e as das espinhas iliacas antero-superiores.

B — Aproximar o aparelho o mais possível, mas sem o tocar, de maneira a não provocar movimentos involuntários do dorso do paciente e transportar com um lapis de gravador para o verso do vidro os reparos assim determinados.

C — Afastar o paciente; aplicar contra o vidro uma folha de papel branco que mantém as laminas de mola e decalcar, por transparência, o traçado obtido sobre o vidro; traçar igualmente a vertical indicada



pelo fio a prumo que permitirá, em seguida, avaliar em décimetros os afastamentos horizontais.

D — Para terminar, retirar a folha, limpar o vidro com uma esponja, á maneira de um quadro negro... e o aparelho está de novo pronto para funcionar.

TORNEIO COLEGIAL CARIOCA DE BASQUETEBOL

O Êxito Impressionante da Iniciativa do "Jornal dos Sports"

O dia 12 de setembro foi um dia de atividade festiva para o Centro Militar de Educação Física, pois, em seu ginásio e campos externos, foi realizado o Torneio Colegial de Basquetebol desta Capital, organizado por iniciativa do incansável e ardoroso periódico **Jornal dos Sports**.

O ambiente, nesse dia, mudou o aspecto do C. M. E. F. Grandes massas de colegiais afluíram àquela

tado por mais de vinte graciosas e lindas senhoritas, cuja inteligência, vivacidade e alegria concorreram sobre-maneira para aumentar o brilho do torneio. Não ha melhor estímulo para os competidores do que uma torcida feminina. . .

O entusiasmo geral foi quasi á loucura. Tudo excedeu a expectativa: a técnica dos jogadores, a disciplina desportiva, o número de quadros concorrentes

Um aspecto parcial da torcida, quando se realizava uma partida em um campo externo ao Ginásio. — Todas as fisio-nomias exprimem entusiasmo.



O valoroso quadro de Basquetebol do Ginásio Vera-Cruz que, pela atuação brilhante que teve, mereceu, com justiça, o título de Campeão, naquela memorável tarde.

Escola, sendo dezenas de jogadores e centenas de "torcedores". O ginásio Leite de Castro e suas circunvizinhanças ficaram literalmente repletos. Os torcedores moviam-se apressadamente do campo para o interior do ginásio, e daí para fóra, num vai-vem desordenado, como si cada um quisesse assistir tudo ao mesmo tempo. O elemento feminino escolar compareceu, represen-

e, sobretudo, o número de "torcedores". Tudo correu na mais perfeita ordem e, dentro do entusiasmo barulhento da meninada, nada houve de menos agradável a registrar.

Terminou á tarde o torneio, ficando vitoriosa a equipe do Ginásio Vera-Cruz, cabendo o segundo lugar ao Colégio Paula Freitas.



O: numerosos quadros disputantes do Torneio, em pose para a Revista de Educação Física.—Em cima, algumas representantes do belo sexo, que se incluíram nos quadros, ornando-os com sua graça e beleza

○ POLO NO EXERCITO ○

Instruções para a organização de torneios de Polo no Exército

PROJETO DA C. T. C. P.

É o seguinte o projeto das instruções elaboradas pela Comissão Técnica Central de Polo já submetidas ao Estado-Maior do Exército e que deverão ser aprovadas pelo Ministro da Guerra:

1.º — O Polo, como instrução e como desporto equestre será praticado obrigatoriamente por oficiais e facultativamente por sargentos das armas montadas do Exército.

2.º — Nas competições desportivas será observado o regulamento internacional de "Hurlingham".

3.º — As unidades que dispuserem dos necessários recursos (campo, cavalos e material) organizarão duas equipes de Polo para adestramento com quatro jogadores cada uma e um certo número de jogadores de reserva. Dessas equipes, resultará uma única representativa da unidade.

4.º — Em cada unidade será nomeado um oficial diretor do Polo, cabendo-lhe a organização e direção das equipes, a preparação e conservação do campo, a carga do material, a distribuição dos cavalos e o que for atinente aos trabalhos de adestramento e participação em torneios. As deliberações do diretor do Polo dependerão de aprovação do comandante da unidade que as publicará em *Boletim*, quando julgar necessário.

5.º — A organização dos campos ficará a cargo das próprias unidades. A aquisição e renovação do material caberá aos próprios cavaleiros ou às unidades, a juízo dos Conselhos de Administração.

6.º — A medida que for possível, o Ministério da Guerra fornecerá aos corpos de armas montadas e às Escolas em que haja cursos dessas armas, cavalos especialmente destinados ao Polo. Por sua vez, as unidades que puderem reservarão de sua própria remonta os cavalos que para aquele fim forem necessários.

7.º — Os cavalos de Polo serão classificados em duas categorias:

- a) Cavalos de campeonato;
- b) Cavalos de treinamento.

Os primeiros serão montados pelos melhores jogadores e os últimos pelos principiantes.

8.º — Para coordenação dos trabalhos atinentes aos torneios de Polo em que participem unidades do Exército, é mantida a Comissão Técnica Central de Polo (C. T. C. P.) referida nas instruções aprovadas em aviso n.º 604, de 27-8-931, ampliada com mais dois membros oficiais do Exército, comissão que ficará assim constituída; 4 oficiais do Exército, de armas montadas (dois já nomeados, dois a serem nomeados); 2 civis, representantes de associações de Polo do Distrito Federal e de São Paulo;

9.º — Esta comissão poderá ser ampliada com representantes civis dos Estados que concorram em torneios, cuja direção a ela corresponda.

10.º — Os membros militares da C. T. C. P. serão nomeados pelo Ministro da Guerra, por proposta do Comandante

da Cavalaria; os civis serão designados pelas instituições civis de Polo dos respectivos Estados.

11.º — A C. T. C. P. será presidida pelo mais graduado dos oficiais do Exército que dela façam parte e constituirá uma sub-comissão Permanente dos Campeonatos de Cavalo d'Armas (C. P. C. C. A.), criada por aviso n.º 604, de 27-8-931, á qual dará conhecimento de suas deliberações.

Quando julgar necessário ou quando lhe for solicitado, o comandante da Escola de Cavalaria (como presidente da C. P. C. C. A.) comparecerá e presidirá as reuniões da C. T. C. P.

12.º — A C. T. C. P. (que elegerá um dos membros militares para o cargo de secretário) efetuará, em registro especial,

a matrícula e alterações das equipes organizadas.

13.º — As unidades que tiverem equipes organizadas enviarão á C. T. C. P. o resultado das competições realizadas, a relação nominal dos cavaleiros e os números dos cavalos fornecidos pelo Ministério da Guerra ou reservados pelas mesmas unidades. Uma via da relação dos cavalos será enviada, a título de informação, á Diretoria de Remonta. Aos mesmos destinatários serão prestadas as informações que forem solicitadas, bem como as alterações ocorridas quanto a cavaleiros e cavalos.

14.º — Quando houver um campeonato em que seja necessário organizar um selecionado representativo do Exército, competirá á C. T. C. P., transformada em júri, fazer a escolha. Para isso a comissão determinará jogos entre as equipes das unidades, selecionando os jogadores que se revelarem mais hábeis cavaleiros e perfeitos maneja-dores do taco. Por solicitação da mesma comissão, as unidades que tiverem equipes organizadas concorrerão com os melhores cavalos de polo necessários ao selecionado representativo do Exército.

15.º — É mantida a taça com miniaturas, denominada "Escola de Cavalaria", instituída em 1931 para torneios civis e militares, cuja regulamentação será publicada na imprensa e em *Boletim* do Exército e comunicada ás instituições civis e militares interessadas.

16.º — Fica instituída uma taça com miniaturas, denominada "Ministério da Guerra", para ser disputada anualmente entre equipes militares. Além das miniaturas, poderão ser concedidos prêmios aos cavaleiros da equipe vencedora: material de polo, selas, cavalos, etc.

17.º — A regulamentação da taça "Ministério da Guerra" será feita pela C. T. C. P., submetida á aprovação do Ministério da Guerra e publicada em *Boletim* do Exército.

18.º — *Disposição transitória* — A Escola Militar, a Escola de Cavalaria (e o R. E.) e o 1.º Regimento de Cavalaria Divisionário, unidades a que foram distribuídos os 26 cavalos adquiridos pelo Ministério da Guerra, exclusivamente para o Polo, completarão, com sua própria remonta, os cavalos necessários, ficando, a partir desta data, obrigados á organização das respectivas equipes e á observância imediata destas instruções.

19.º — Nos torneios do corrente ano, organizados pela Sub-Comissão de Desportos Hípicos, o Exército se fará representar por duas equipes — a da Escola Militar e a da Cavalaria, esta constituída pela seleção dos melhores cavaleiros e cavalos e material da Escola de Cavalaria, do R. E. e do 1.º R. C. D.

O MÉDICO ESCOLAR E A EDUCAÇÃO FÍSICA

Já é do domínio de todos que a Educação Física, mormente a infantil, depende, por princípio, do exame e controle médicos. Quanto mais científica, quanto mais fisiológica — tanto mais racional se torna e tanto mais intimamente se liga ao serviço médico.

Conciente disto, o Dr. René Vuillaume, médico francês, apresentou á Faculdade de Medicina de Nancy uma tese intitulada "A Educação Física na Escola", na qual ele exalta, pondo no seu justo lugar, os exercícios físicos na infância.

Dessa obra primorosa, tirámos os trechos que se seguem, nos quais o Dr. Vuillaume analisa, sumariamente, as relações entre o serviço médico escolar e a educação física, nos principais países civilizados do mundo.

Na Suécia:

Toda escola possui um médico escolar que, no princípio de cada semestre, é encarregado de passar uma revista médica nos alunos, visando a saúde, a constituição e o desenvolvimento corporal de cada um. Uma ficha individual é então estabelecida para cada aluno, com menção do estado dos diferentes órgãos internos e dos órgãos dos sentidos. Esta ficha é remetida ao diretor e posta á disposição do instrutor de educação física.

A inspeção da higiene dos locais faz parte de uma visita mensal, seguindo-se-lhe a remessa de um relatório ao diretor; o médico deve ainda assinalar as circunstancias especiais que, na aplicação regular dos programas, originaram alguma coisa de "surmenage".

Na Dinamarca, o médico escolar é encarregado da saúde das crianças no sentido estritamente médico da palavra. Ele não se ocupa, de forma alguma, de educação física.

Na Alemanha, sob o ponto de vista médico, se limita o médico, nos exames dos alunos, a mensurações diversas, estabelecendo fichas médicas individuais.

O orçamento do Ministério Prussiano da Proteção Social e do Bem Público, para o ano de 1927-1928, previa uma soma de 50.000 marecos para a instrução e aperfeiçoamento dos médicos desportivos.

Na Suíça existe, nas grandes cidades, um médico escolar, que é um funcionário do Estado.

Nas cidades pequenas, geralmente um médico prático é encarregado deste serviço: "mas se ele não tem idéia do que seja educação física, a sua missão é negligenciada e seu papel é incompleto".

Nas aldeias, não existe médico escolar.

Na Bélgica existe um médico inspetor escolar, porém ele não se ocupa sinão de higiene geral e da visita aos doentes.

Na Holanda, seu papel se limita a um exame médico dos meninos. Ele isenta da prática dos exercícios todos os considerados inaptos, porém, o diretor da escola tem a liberdade de submeter o menino a novos exames. Nas grandes cidades, funcionam cursos de ginástica médica para os considerados inaptos para os outros exercícios.

Grã-Bretanha — Seu papel não está bem determinado; ele se limita a uma visita aos alunos doentes, porém sem relação alguma com educação física. Tende atualmente a se ampliar a sua missão com a intervenção na prática da cultura corporal. Esta questão deu ultimamente lugar a uma assembléa entre representantes dos Ministérios da Educação, do Interior e da Higiene.

Nos Estados Unidos — O fim da educação física escolar não é somente fazer saúde; ela é indispensável á educação dos grandes centros nervosos fundamentais e á formação do caráter.

Os fins imediatos do curso de educação física nos colégios são:

1.º — Correção de hábitos defeituosos provenientes da vida sedentária.

2.º — Educação sistemática das faculdades físicas que serão mais úteis no decurso da vida escolar e post-escolar.

São empregados exercícios corretivos de marcha, a corrida, o salto, o trepar, o lançar, o nadar, os jogos e os desportos.

Austria — Seu papel é examinar várias vezes por ano todos os alunos.

Por meio de mensurações, ele controla o desenvolvimento dos alunos, encherido as fichas e zelando pela alimentação das crianças, dirigindo ao médico da família toda aquela que demonstrar qualquer doença ou insuficiência.

Tchecoslováquia — O médico escolar zela somente pelo estado sanitário dos alunos, a menos que o diretor ou os pais solicitem exames das crianças que devam ser isentas da prática de educação física.

Rumânia — A questão do papel do médico escolar na prática da educação física está em curso de estudo e organização.

Atualmente, os médicos escolares não se ocupam sinão de medidas preventivas e do estado sanitário dos alunos.

Polônia — Em princípio, toda escola deve ter um médico escolar e quasi todas as escolas secundárias já estão providas.

O papel do médico é zelar pelo estado sanitário dos escolares e de se ocupar de sua educação física.

Itália — A educação física é a base da educação geral e tem um caráter obrigatório. Ela é dada de maneira racional, com contróle médico e diretivas morais.

Rússia — Os exercícios são praticados sob vigilância efetiva do médico. Este estabelece, cada ano, uma ficha individual concernente a cada aluno; submete os alunos a contróle fisiológico antes e depois das lições.

Japão — O papel do médico escolar é preponderante. Ele examina os alunos, classifica-os segundo o valor fisiológico e lhes controla os resultados obtidos. O gabinete especial criado no Ministério de Instrução Pública recebe periodicamente todos os resultados dos trabalhos realizados. Enfim, está em funcionamento um Instituto, para pesquisas científicas e formação de monitores.

Na França — Ainda não existe, praticamente, o contróle sanitário das escolas que faz do médico o conselheiro do mestre, afim de orientar a educação física da criança.

Do exposto, somos forçados a salientar o Japão e a Rússia como dois vanguardeiros na organização do serviço médico da educação física escolar, pois eles não só submetem o trabalho físico á vigilância efetiva do médico, por meio de contróle fisiológico antes e depois das lições, como também fazem toda a classificação dos grupos homogêneos, segundo o valor fisiológico dos alunos.

Apesar de não se achar praticamente organizado, na França, o serviço médico escolar de educação física, o método francês de educação física em aplicação no C. M. E. F., onde tem produzido os mais eloquentes resultados, determina categoricamente o seguinte:

“O médico exercerá uma vigilância constante, vigilância higiênica, inicialmente e depois da educação física, tornando-se o colaborador do educador, mesmo no decorrer das lições. A escolha dos exercícios está na estrita dependência das contra-indicações médicas. Esta cooperação se realiza pelo exame médico, no qual o facultativo faz o grupamento homogêneo, levando em consideração a idade real e classifica em graus inferiores todo aquêlle que fôr julgado retardatário ou que deva ser poupado, durante um certo tempo; designa ainda os que devem ser dispensados de todo o trabalho físico ou somente de certos exercícios; dá também ao instrutor as razões e indica, caso necessário, os exercícios de ordem médica próprios para melhorar o estado físico dos alunos.

A MORTE DO ATLETA

ANA AMELIA DE QUEIROZ CARNEIRO DE MENDONÇA

Quando tombou inerte aquêlo corpo
 Em que a vida soubera ser tão linda,
 em que os músculos todos
 eram força, harmonia e movimento,
 vigor e plenitude;
 aquêlo corpo, que, ha tão pouco ainda
 era um ritmo de força e de saúde,
 uma expressão serena de beleza,
 um glorioso florão da natureza,
 todas as coisas palpitarão de revolta,
 todas as árvores tremeram,
 todos os astros empalideceram.

Pelos campos de luta
 Em que os atletas se adestravam
 correu um frêmito de dôr.
 Pelas praias sonoras
 em que os atletas se banhavam
 ouviu-se um lúgubre clamôr.

Quando o corpo do atleta
 tombou inerte sôbre a terra,
 todos os poetas
 que viam nêle a vida
 maravilhosa e forte
 vencida pela morte,
 tinham a nítida impressão
 de que êle não podia
 ficar assim tombado
 como um farrapo atirado ao chão.

E que depressa, transfigurado,
 êle havia de erguer-se,
 levantar-se de novo,
 desafiando a vida transitória,
 tão frágil e tão fátua,
 para ficar, rígido e frio,
 numa atitude de vitória
 — mármore esplêndido e sem jaça —
 formando a sua própria estátua
 para exemplo do nosso povo
 e grandeza da nossa raça.



JUIZES de Basquetebol



(Extraído de um trabalho organizado pelo Sr. Oswaldo Magalhães, di; lomado pelo Instituto Técnico da A. C. M. de Montevideo).

MISCELANIA

1. Que deve fazer um substituto, antes de entrar em campo?

Apresentar-se aos apontadores, dando-lhes o número e o nome, caso ainda não o tenha feito, antes de começar o jogo.

2. Que devem fazer os apontadores?

Devem apitar, anunciando substituição, quando a bola estiver morta.

3. Que deve fazer, então, o substituto?

Apresentar-se ao juiz.

4. Quantas vezes poderá voltar ao jogo, um elemento substituído?

Sómente uma vez. Não poderá voltar, tendo sido substituído por haver cometido quatro faltas pessoais, ou falta desqualificante.

5. Qual deve ser o uniforme do juiz e do fiscal?

De preferência, botinas de sola de borracha, calças compridas, brancas e sweater de cores bem distintas das dos jogadores.

6. Têm os oficiais e jogadores, o direito de modificarem as regras?

Não.

7. Quais os oficiais que podem ordenar "desconto de tempo"?

Sómente o juiz.

8. Havendo um acidente, quando deverá o juiz parar o jogo?

Se a bola estiver em jogo, só deve apitar, depois de terminada a jogada em execução.

9. Qual a solução, se o juiz e o árbitro apitarem, simultaneamente, punindo faltas diferentes?

Prevalecerá a punição da falta mais grave.

10. Qual o principal papel do fiscal?

Observar o jogo e a atuação dos jogadores sem bola; atuar ativamente, se vir que o juiz não se encontra em boa posição para controlar o jogo; cooperar de todos os modos, com o juiz, tornando-lhe a tarefa mais suave e eficiente.

11. Que deve fazer o anotador, quando qualquer jogador tiver quatro faltas pessoais?

Deverá avisar imediatamente o juiz.

12. Como deve ser o apito do apontador?

Deve ter som completamente diferente dos apitos dos outros oficiais, de modo que possa chamar a atenção do juiz, sem interromper o jogo.

13. Um jogador com a bola, mudando um dos pés, e conservando o outro no mesmo lugar, quantas vezes poderá mudar aquele pé?

Quantas vezes quiser.

14. Um jogador pôde driblar, usando a mão esquerda e direita alternadamente?

Pôde.

15. Quando cessa o dribble?

Quando a bola parar, em uma ou ambas as mãos, ou for tocada com ambas as mãos, simultaneamente.

16. Pôde o jogador "girar" depois de um dribble?

Pôde.

17. Pôde um jogador com a bola dentro do campo ficar parado sem passar?

Pôde, todo o tempo que puder e quiser.

18. Num campo neutro, qual o procedimento para escolha de cesta?

A escolha deve ser feita por sorte.

19. Em "bola ao alto", quando deve o juiz apitar? Quando a bola alcançar a altura máxima.

20. A que altura deve o juiz arremessar a bola, em "bola ao alto"?

A 1,50 ms. (um metro e meio) acima da cabeça do mais alto.

21. Um dos jogadores, que salta, pôde segurar a bola, ao saltar?

Não; deve primeiramente tocá-la, para depois ter o direito de segurá-la.

22. O jogo começa e termina com o sinal do juiz?

Começa com o sinal do juiz e termina com o sinal do cronometrista.

23. Será punida uma falta cometida no momento em que termina o tempo?

Será punida, apesar da terminação do tempo.

24. Num período extra, os quadros mudarão de lado?

Não, mesmo havendo outros períodos extra.

25. Ha descanso entre os períodos extra?

Sim, de um minuto. E no início de cada período extra, a bola será posta em jogo no centro.

26. Dois jogadores saltam e batem simultaneamente na bola, atirando-a fóra do campo. Em que ponto deve ser dada a bola ao alto?

No lugar em que os jogadores saltaram.

27. No caso de bola "fóra", pôde o jogador pô-la em jogo, fóra de qualquer das duas linhas laterais?

Não; deve ser posta em jogo no lugar mais próximo do local em que foi cometida a violação.

28. Se o capitão de um quadro pedir "desconto de tempo" e antes de completar 30 segundos, desistir do desconto?

Ser-lhe-á cobrado ou anotado um desconto, apesar de não ter aproveitado os dois minutos a que tinha direito.

29. Quando poderá ser contado "desconto de tempo"?

Quando solicitado pelo capitão; quando uma substituição, exeeto por acidente ou desclassificação, consumir mais de 30 segundos; quando, em caso de acidente ou desclassificação, a substituição levar mais de dois minutos.

30. Se o quadro não tiver mais direito a desconto de tempo, e lhe for atribuído um desconto obrigatório?

O juiz deverá solucionar a questão o mais depressa possível, e antes de reiniciar o jogo, punir o capitão, com uma falta técnica.

31. Num desconto de tempo, podem os jogadores sair de campo ou atirar á cesta?

Não lhes é permitido.

GYMNASTIK

A idéia que tinham os gregos sobre uma Educação Física Superior, segundo as leis de um classicismo aristocrático, como ensinaram os filósofos e escultores helênicos, perdeu-se através dos tempos, e para muitos pedagogos de Educação Física, é desconhecida. Os sistemas atuais de Ginástica são, amiúde, desprovidos de sentimentos; os exercícios ginásticos chegam a ter uma técnica maquinal e perdem, pouco a pouco, sua primitiva naturalidade; produzem um efeito algo entorpecedor e sem vida e, em lugar de despertar alegria, representam quadros antiestéticos.

Sob o céu azul de Atenas, nasceu a Ginástica que transformava os gregos em homens fisicamente ideais, cujo desenvolvimento físico estava no mesmo nível de suas forças morais. A tão admirada cultura física dos gregos procede do regime de vida do povo heleno, que teve como mestres os maiores ginastas da época.

Os ginastas bebiam sua ciência nos ensinamentos dos filósofos, que não só instruíam espiritualmente a juventude, como também fisicamente, contribuindo para o melhoramento do povo grego. Pitágoras, Platão, Aristóteles e outros mais, não trataram somente de analisar, em fórmula científica, a personalidade da ginástica, como também davam regras práticas, regras que ainda hoje são dignas de observação. Como lei principal, Platão dava aos ginastas o seguinte: "sede simples e naturais" e Aristóteles tinha como regra fundamental: "uma prática individual". Dizia: "nem todo organismo necessita dos mesmos exercícios". Na ginástica, viam eles realizada a idéia de harmonia clássica, que exigia a perfeição tanto física, como moral de todo indivíduo. Os exercícios físicos deviam ser, ao mesmo tempo, espiritualizados; a cultura física era para eles a expressão viva de uma fusão do natural com a cultura que leva consigo uma nova finalidade de vida. Deste pensamento, nasceu o tipo humano clássico e harmônico, que tinha no olhar o brilho esplendoroso do sol da Grécia e cujas belas formas físicas se adaptavam perfeitamente às belezas naturais de sua pátria.

Os pintores e escultores do século de Péricles buscavam e encontravam facilmente seus modelos nos ginastas: os são e fortes atletas dos ginásios determinavam as criações dos artistas. Suas obras refletem a ginástica grega, porque deles flúe uma primitiva força natural, aquêle dominante sopro vital que transformou o atletismo grego em um livre movimento nacional. As obras da arte grega mostram liberdade absoluta no movimento dos membros; em nenhuma delas, se nota falta de flexibilidade. Esta flexibilidade corporal é sempre produto do movimento livre e cheio de vida, de vontade e de alma, mas, não obstante isto, em todas as obras clássicas mestres se nota uma característica que é sempre a mesma: a harmonia do ritmo. A fase principal da ginástica grega era a adaptação de todos os movimentos corporais externos ao ritmo ditado pela vida interna.

A ginástica era a riqueza pública dos antigos gregos. Estava sujeita a conhecimentos anatômicos exatos e aos sucessos do espírito e não tratava de reunir, pela força, as resistências que o corpo oferecia aos exercícios, senão com uma vontade alegre e perseverante. Os exercícios ginásticos chegavam a constituir a linguagem melodiosa dos membros que, até em seus

movimentos corporais mais simples, demonstravam episódios espirituais.

Em todos tempos, os cultores da Educação Física reconheciam a ginástica como a base de toda a educação corporal e tratavam de fazê-la progredir. Infelizmente, muitas vezes ela tem sido desprezada asperamente, dada a ignorância na apreciação de seu verdadeiro valôr. Só depois que o desporto se enraizou universalmente com seus torneios de competições, e que os contendores aprenderam a apreciar nos seus próprios corpos a vantagem de uma ginástica metódica, foi que lhe deram a importancia e a consideração que merecia.

Durante muito tempo, entendeu-se por ginástica somente uma série de exercícios artísticos e estéticos e estudo de figuras plásticas, por meio de dansas. Estas últimas, como precursoras de uma técnica do movimento sem limites, em suas numerosas narrações que expressam os distintos estados da alma, merecem uma alta consideração.

A origem da ginástica elementar, que se baseia na natureza, assinala outros rumos. O ginasta moderno raras vezes é coreógrafo ou dançarino, é um homem que vive em contato com a natureza, que se dedica aos exercícios naturais e desportivos. A tese fundamental de toda ginástica que merece ser considerada como tal, é a particularidade do efeito que produz a troca de tensão e relaxamento.

Esta lei fundamental que encontramos em qualquer manifestação da vida de todo ser, é inata nêle.

Se bem que os ensinamentos de ginástica diferem muito uns dos outros, e exista um número ilimitado de sistemas, podemos dar por estabelecido que todas as suas execuções práticas partem de uma linha limitada pelas coordenadas: tensão e relaxamento (trabalho e repouso).

Entre estas coordenadas se encontram os valores seguintes: impulso, força e velocidade. Todo movimento deve executar-se ritmada e compassadamente, como o movimento das ondas do mar, ventilando normalmente os pulmões, pela respiração que o aumento do trabalho muscular regula.

Os exercícios executados de maneira enérgica, completa, contínua e com a máxima amplitude dão um conjunto harmônico.

Básicamente, a ginástica moderna deve ser sempre simples — como nos tempos de Platão. O corpo do homem deve ser educado, para possuir força e, portanto, a ginástica masculina deve exigir um grande número de exercícios de grande esforço físico.

Enquanto o corpo feminino deve ser sempre de linhas graciosas e suaves, sem músculos avultados — o corpo masculino, nas suas partes musculosas, deve irradiar energia vital e grande capacidade criadora. Os movimentos na ginástica masculina são, por esta razão, mais enérgicos e precisos. O estilo — considerado arquitetonicamente — poderia chamar-se gótico; os exercícios transcorrem na forma mais réta e aguda. A ginástica masculina não conduz á dansa: leva geralmente os indivíduos a uma atividade desportiva essencial. Força e Dextreza são sua finalidade.

Os exercícios ginásticos que cultiva o desportista para o auxiliarem no seu treinamento, pertencem á ginástica objetiva com uma finalidade definida, se bem que seja muito difícil estabelecer-se uma divisão

GYMNASTIK

(Conclusão da pg. 12)

compreensível entre ginástica de utilidade, de efeito funcional ou organico, e ginástica desportiva, que envolve uma finalidade. A ginástica utilitária abrange campo mais amplo: visa o equilíbrio humano em todas suas manifestações físicas e espirituais. Cria uma união harmônica entre a saúde corporal, a beleza, a liberdade do espírito e a inteligência exteriorizadas vivamente nas manifestações de alegria e júbilo. Todas as formas existentes de ginástica têm, como fator comum, cumprir com as regras do ritmo; se não cumpre este requisito, perdem o valor intrínseco de uma Educação Física que cultiva a harmonia. O desenvolvimento físico ou corporal deve efetuar-se sempre visando uma ligação íntima com as manifestações do espírito, para a fusão do corpo e da alma.

A ginástica que se nutre da Natureza, pede liberdade, ar e sol. Os exercícios da ginástica objetiva se executam em contacto com a Natureza.

W. A. Kapler.

A Federação dos Escoteiros da Light e o C. M. E. F.

A Federação dos Escoteiros da Light, sob a competente direção de Mr. J. C. Herlyck, é uma instituição digna de todos os aplausos, pelo seu fim eugênico e patriótico. Esta agremiação congrega centeras de jovens brasileiros, educando-os física, moral, intellectual e profissionalmente.

O desfile que estes jovens escoteiros fizeram no Centro Militar de Educação Física, no dia 3 de Setembro, perante Mr. Miller Lash e Mr. Sylvester, presidente e vice-presidente da Brazilian Traction, Light and Power Co. deixou a mais agradável das impressões. Nas páginas 14 e 15 desta Revista, damos uma reportagem fotográfica da honrosa visita que nos fizeram.

Sem favor, essa benemérita Instituição merece a estima e apoio de todos quantos lutam por um Brasil mais forte e mais adiantado.

Oxalá, todas as grandes empresas tivessem iniciativas patrióticas como esta!

ESTUDO DOS LANÇAMENTOS

Trabalho feito após 7 anos de estudos próprios e observação
dos maiores atletas do mundo.

Pelo 1.º Tenente Antonio Pereira Lira

(Recordista do Pêso)

(Continuação do número anterior)

No nosso último artigo falámos na diferença do lançar da perna esquerda para a retaguarda, dizendo que poderia este lançamento ser executado de duas maneiras: lançando violentamente para trás, trazendo com rapidez, ou levando lentamente para trás e trazendo com grande velocidade para frente.

A posição de partida para ambos os processos é a mesma (Fig. 1).

Partindo desta posição, o lançador vai torcendo o corpo, de maneira a ficar com a cabeça voltada para a ponta do pé direito, de forma que, baixando uma linha da ponta do nariz, esta venha cair formando angulo réto com outra traçada no sentido da maior grandeza do pé ao comprido (Fig. 2).

A perna esquerda, como se vê por esta figura, está em balanço com o resto do corpo, tendo por *pivot* a perna direita.

Nesta posição, o lançador entra na fase de reflexão, pensando no movimento brusco que a perna esquerda vai executar, para dar tempo a apoiar o tronco.

Terminada a reflexão, o lançador entra em desequilíbrio na direcção da seta n.º 1, tendendo a projectar-se ao sólo. E' nesta fase que a perna esquerda é chamada a intervir para evitar a queda, sendo deslocada com toda a velocidade para a frente, na direcção da seta n.º 2, caindo o lançador na posição da fig. 3, pelo que se torna fácil de vêr, que a posição de chegada ao sólo é a mesma para qualquer dos dois modos de lançar a perna esquerda para a retaguarda.

No nosso último artigo, deixámos aos leitores a observação desta posição o que se torna fácil, observando-se os retoques da fotografia.

Vejamos agora a linha que obedece o corpo, partindo do pé esquerdo até a cabeça.

A perna esquerda não deverá chegar ao sólo completamente retesada, para poder aproveitar a articulação do joelho que servirá de ponto de apoio para as duas alavancas impulsoras que são: a coxa e a perna.



FIG. 1

O tronco, mesmo inclinado para a direita, deverá ficar no prolongamento do sisté' ma côxa-perna-pé esquerdo, isto justamente para que fique em aprumo logo que as pernas fiquem distendidas.

O braço direito deverá ficar paralelo á côxa direita, isto unicamente para o lançador não perder a posição da mão que está com o pêso, isto é, nem baixar ou levantar o cotovelo, o que iria prejudicar o lançamento, quando o corpo entrasse em aprumo para executar a *final*.

O ante-braço esquerdo deverá ficar como na posição de saída, porque, pelo que acabamos de vêr, nada se modifica da cintura para cima, a não ser a direcção do corpo que ficará inclinado para a direita.

O pé direito que andou por deslizamento, segundo seta n.º 4, seguindo o diametro de direcção, deverá, no máximo, chegar ao meio do círculo e com a ponta voltada na direcção da seta n.º 3.



FIG. 2

O pé esquerdo não deverá ficar encostado ao arco, porque é necessário haver folga para a reversão, devendo entretanto ficar por cima do diâmetro que indica a direção do lançamento.

Estudado o ponto médio do lançamento que é a fig. 3, vamos analisar a *final* do lançamento.

Pela observação da fig. 4 vemos que a posição do tronco não se altera enquanto as pernas não ficam completamente estendidas, a não ser o aprumo que vai sofrendo todo o sistema, á proporção que as pernas vão entrando em extensão.

Observando a Fig. 5.

Vemos as pernas completamente exten-



FIG. 3

É justamente no momento em que o pé direito vai se erguendo do sólo e ficando sobre a planta, que o braço direito deverá ser estendido recebendo a ajuda indireta do braço esquerdo que também é lançado para a retaguarda neste momento, de maneira que, quando o corpo tenha girado completamente sobre a planta do pé direito e esteja sobre ela, o braço direito deverá estar inteiramente estendido e o cotovelo do braço esquerdo no máximo de torção para trás.

Até este ponto, a mão direita deverá estar inalterável, isto é, ainda flexionada.

Neste momento preciso, deve dar-se a reversão, sofrendo o péso o último impulso pela *tapa* produzida pela extensão da mão.



FIG. 4

didas. Neste ponto, reside o principal problema do lançamento.

Sabemos que o pé direito está voltado um pouco para trás e todo apoiado ao sólo. Sabemos que a posição dos braços, antebraços e mãos não se modificam.

Quando iniciar então o lançamento?

Este é o grande segredo da prova.

Todos pensam que se deve dar um salto, fazendo a reversão neste momento.

Entretanto, é isso um erro, porque, ou se lança o péso com os pés fóra do sólo, ou no máximo com um pé só apoiado ao chão. Com acerto, o péso deverá sofrer a primeira impulsão, estando o lançador com os dois pés no chão, e receber a *tapa* durante a reversão. Então, em que momento principiar o lançamento?



FIG. 5

Pelo que acabámos de vêr, a *final* do lançamento do pêso é feita em três tempos distintos. Dificílimo é o destacamento destes tempos.

1) Extensão das pernas;

2) Giro sôbre a planta do pé direito, com o lançamento violento do braço direito para a frente, o qual é ajudado pelo braço esquerdo indiretamente: com uma cotovelada para trás;

3) Reversão e tapa ao mesmo tempo pela extensão da mão.

Examinando a fig. 6, vemos em que posição fica um lançador após terminar uma reversão bem feita. O centro de gravidade do corpo fica fóra do círculo,



FIGS. 6 E 7



e o lançador será obrigado a cometer *foul* si não tomar as precauções seguintes, lançando mão de mais um segredo do atletismo, que veremos pela observação das figs. 6 e 7.

O lançador deixará cair sôbre o seu próprio pêso o braço direito, segundo a sêta n.º 5, baixando em seguida o tronco, segundo a sêta n.º 6, o que ocasionará a deslocação do corpo para trás, evitando o *foul* aludido.

Temos assim, com êstes três artigos publicados, terminado o nosso estudo sôbre o lançamento do pêso.

EQUIPAMENTOS

Resumo histórico e Equipamentos



HA CERCA de 50 anos, apareceu, nos Estados Unidos da América do Norte, o 1.º equipamento de lona que recebeu o nome de *Mills' Equipment* em homenagem ao seu inventor General Mills, do Exército Norte Americano.

Nesta época, os equipamentos em uso eram inteiramente de couro, apresentando graves inconvenientes, tais como:

- 1.º — fácil deterioração — consequentemente;
- 2.º — impossibilidade de se armazenarem *stocks* de reserva;
- 3.º — dispendiosa conservação;
- 4.º — renovações periódicas dos *stocks* de reserva em máu estado;
- 5.º — relativamente pesados e contumaces;
- 6.º — pequena capacidade útil;
- 7.º — quando conservados e guardados em grandes *stocks*, ficam sujeitos à ação deterioradora inevitável dos roedores e parasitas clássicos dos objetos de couro;
- 8.º — quando não conservados, tornam-se duros e quebradiços.

Enfim, diversos outros inconvenientes de fastidiosa enumeração.

Tendo observado e analisado estes inconvenientes, o Gal. Mills idealizou e concretizou no seu equipamento de lona o feliz sucessor do equipamento de couro.

Os primeiros equipamentos Mills apreciados eram muito simples e se compunham de cinturão, porta-pistola, borsal e bandoleira, onde se colocavam os cartuchos separadamente, um a um, visto não haver, no tempo, armas com depósito e respectivos carregadores.

Estes equipamentos foram, a princípio, adotados pelas polícias estaduais e, só, mente após o êxito obtido, foi estendido o seu uso para o Exército e Marinha Americanos.

Foi, então, nomeada uma comissão, afim de estudar a confecção de equipamentos especiais para cada arma e após experiências realizadas quanto à resistência do material empregado, impermeabilidade, côr, etc., aprovado pelos órgãos

superiores do Exército N. Americano um equipamento de lona cujas partes componentes fossem móveis, substituíveis e usáveis por quaisquer indivíduos.

Surgiu, com a invenção do equipamento Mills, em Worcester (U. S. A.), uma pequena fábrica que, após a adoção oficial destes equipamentos pelas forças armadas americanas, foi ampliada e melhorada, tornando-se um grande centro especia-



lizado na confecção de equipamentos de lona. Mais tarde, por ocasião de guerra dos *Boers*, as forças expedicionárias inglesas foram, a título de experiência, equipadas com o material provindo de Worcester e, tal foi o sucesso obtido que, imediatamente, foi montada em Tottenham — Inglaterra — uma grande fábrica que adquiriu da de Worcester as patentes e exclusividades de fabricação.

Foi debaixo de uma rude experiência — guerra Anglo-Boer — que o equipamento Mills se tornou o modelo regulamentar junto às forças armadas inglesas.

Em 1908 foi estudado e lançado para o Exército Inglês um novo modelo de equipamento de infantaria, o Mills 1908, que apresentava, sobre os congêneres, as seguintes vantagens.

- a) menos peso;
- b) maior resistência do tecido à tração;
- c) maior capacidade útil para acomodação de objetos, roupa de muda, ração de reserva, pacote de curativo individual, etc.;

d) maior número de cartucheiras.

e) equilíbrio perfeito do equipamento;

f) facilidade em marchar o soldado com o cinturão aberto sem desequilíbrio do equipamento, vantagem extraordinária durante as marchas forçadas, mais, sob elevada temperatura;

g) impossibilidade da praça perder munição durante as marchas rastejantes, embora estejam abertas as portinhólas das cartucheiras, pois, possuem estas dispositivos especiais que impedem a saída acidental dos pentes — característica que reputamos das mais importantes por ser demasiadamente comum verificar-se que as praças, com equipamentos congêneres, após a marcha rastejante — justamente quando vão fazer uso da munição trazida — estão com suas cartucheiras vazias ou com elas séria e perigosamente desfalcadas;

h) possibilidade de se poder armazenar grandes quantidades de equipamentos; Mills, sem o menor receio de deterioração, não só pelas condições climáticas, como pelos agentes biológicos característicos;

i) economia de material de conservação;

j) vantagem da côr;

k) mochila móvel cujos pontos de apoio se acham sobre os ombros;



MILITARES

apreciações sobre os "MILLS"

l) dispositivo especial da mochila que permite á praça se desembaraçar dela com a maior facilidade, como se fôsse um colête, facilidade esta prevista para o momento do assalto em que o soldado deve ser aliviado de todo peso supérfluo;

m) as cartucheiras são cosidas ao corpo do equipamento e não cosidas, o que lhes dá enorme resistência e duração;

n) fácil ajustamento do equipamento a todos os soldados;

o) constituição de matéria prima impermeável.

Diversos tipos de equipamento de lona têm surgido no Brasil, mas, infelizmente, deixam muito a desejar, não só pela má qualidade do material empregado, como pela péssima confecção respectiva.

Os equipamentos nacionais apresentam, á simples inspeção analizadora, defeitos graves, tais como:

a) *metal* — fabricado com latão de má qualidade que, á ligeira pressão dos dedos, se amolga com a maior facilidade.

b) *lona* — tecida com algodão impermeabilizado e, sómente tinto após a confecção, o que se observa com facilidade por meio de um corte feito em qualquer parte do equipamento; as cartucheiras que fazem parte do cinturão lhe são cosidas com linha muito fraca, arrebatando-se ou descosendo-se ao menor esforço de tração, deixando o equipamento em estado lastimável.



Para atestar a preferência que têm tido os equipamentos Mills, basta citar que, durante a grande guerra, a *The Mills Equipment Co. Ltd.* forneceu aos exércitos aliados cerca de dez milhões de equipamentos!

Outro fato importantíssimo, do nosso íntimo conhecimento, é o relativo aos equipamentos Mills adquiridos pelo Exército em 1911, portanto há 22 anos, os



quais se acham ainda em uso e em ótimo estado de conservação.

Tivémos oportunidade de examinar o novo modelo de equipamento de lona — o Mills 1932 Modelo Brasileiro — apresentação extraordinária da Companhia Mills, que vem corrigir os pequenos senões do Mills antigo, aumentando-lhe sobretudo a eficiência quanto á capacidade de condução de munição.

As modificações principais introduzidas no Mills 1932, são as seguintes:

1 — possuem um dispositivo especial, situado na parte inferior das cartucheiras que fazem parte do cinturão, que permite acrescentar, de cada lado, uma série de 3 cartucheiras suplementares, fazendo com que o soldado possa conduzir: a) 120 tiros (sem as cartucheiras suplementares); b) 165 tiros (com uma cartucheira suplementar) e, c) 215 tiros (com as 2 cartucheiras suplementares).

A fotografia n.º 1 nos mostra um sargento monitor do C. M. E. F. com o novo Mills 1932, tendo adaptado ao lado direito uma cartucheira suplementar, a não lhe perturbar os movimentos.



É interessante notar a ótima combinação que faz o novo uniforme quando, também, usado com as novas polainas Mills.

O soldado equipado, usando perneiras pretas, apresenta uma nota destoante para o conjunto que se quer obter, tendo em vista a mimetização do uniforme com a vegetação.

(Comparar fotografias n.º 2 e 3).

2 — o fato de se acrescentar uma ou 2 cartucheiras suplementares não desequilibra o conjunto do equipamento, nem mesmo quando o cinturão se achar aberto (Fotografia n.º 3).

3 — o porta-sabre, ao alcance das duas mãos, não tolhe movimentos nem danifica o cinturão ao qual se acha fixado por um botão de pressão (Fotografia n.º 4).

4 — a mochila, que exteriormente tem dispositivos de adaptação para o capote, marmitta, material de sapa e capacete de aço, foi estudada de modo a não embaraçar o soldado e evitar que faça pressão sobre os rins, o que se consegue com os frascaletes (colocados na parte inferior da mochila) que são apoiados, pela frente, na parte média dos suspensórios; além disso, um outro frascalete, preso ao cinturão, proíbe os menores movimentos da mochila. (Fotografia n.º 5).

5 — ha um cinturão suplementar com suspensórios, indicado para os serviços de guarnição, que tem a grande vantagem de poupar os equipamentos, próprios para uso em campanha. (Fotografia n.º 2).

A fotografia n.º 6 nos dá uma bela apresentação do equipamento Mills 1932 — modelo brasileiro.

Pelas fotografias n.º 3 e 6, pôde-se ter uma idéa dos dois tipos de perneiras de lona introduzidos pela Cia. Mills, sendo de notar que o da fotografia n.º 3 é o mais aconselhável, não só por ser mais simples no ajustar, como por estabelecer independência entre ele e o calçado; tem, também, melhor apresentação estética.

Os equipamentos Mills, quando sujeitos ou bastante usados, devem ser limpos com um pó impermeabilizante, da mesma cor que o equipamento, denominado *Mills Equipment Restorer*.

O Equilíbrio Equestre

Pelo 1.º Ten. Manoel Garcia de Souza

Tendo encontrado no equilíbrio equestre uma complexidade enorme, resultando uma confusão sobre os vários graus de equilíbrio que um cavalo pôde ter, procurei, tanto quanto possível, coordenar tudo que se referisse a este assunto, com o fim de, bem orientado, satisfazer ao princípio da nobre arte.

“O ensino do cavalo deve ter o equilíbrio por fim”.

O equilíbrio hípico é um equilíbrio complexo. Ele não é somente o resultado duma certa repartição de peso, mas sobretudo a consequência da relação íntima que a natureza estabeleceu entre as forças com a ajuda da qual funciona a máquina animal.

O cavalo não montado e vivendo em liberdade é perfeitamente equilibrado; isto se conclue observando-se seus movimentos fáceis, elásticos, graciosos e a facilidade com que dispõe de todas as suas forças. Por conseguinte este é o *equilíbrio natural*, no qual todo o cavalo se mantém, quando está entregue a si mesmo.

Montado pela primeira vez, o cavalo perde todas as brilhantes qualidades que apresenta quando em liberdade.

Qual a causa que determinou esta mudança? O peso do cavaleiro que, castigando o dorso e sobrecarregando fortemente o ante-mão, destrói repentinamente a harmonia natural das suas forças.

As experiências de Morris e Baucher, confirmadas pelas do Cap. Dumas, executadas em colocando as extremidades posteriores e anteriores de um cavalo sobre os pratos de uma balança, prova que mais ou menos 2/3 do peso do cavaleiro sobrecarrega o ante-mão.

Convem frisarmos que não é somente o aumento de peso que lhe produz tão grande alteração, são também as inúmeras contrações no sistema muscular provocadas por este peso e pelas resistências opostas às ações voluntárias ou involuntárias das ajudas dadas pelo cavaleiro.

Há por conseguinte uma rutura do equilíbrio natural existente entre o ante-mão e o post-mão do cavalo que modifica suas andaduras naturais e o obriga, pelo seu próprio instinto, a procurar restabelecer o equilíbrio, tomando as atitudes que mais lhe favoreçam.

Portanto, a primeira atenção do cavaleiro será facilitar, por todos os meios possíveis, a reconstituição deste equilíbrio; no entretanto, não esqueçamos que nunca o cavalo será capaz de se colocar nas condições de equilíbrio que lhe são naturais quando em liberdade, porque a experiência prova que elle procurará a atitude mais cômoda momentaneamente, sem se preocupar com os inconvenientes futuros.

Pois bem, colocar o cavalo montado, tanto quanto possível, nas condições do seu equilíbrio natural é a pedra de toque da equitação.

Compreende-se perfeitamente quanto a conformação do animal influirá na facilidade ou dificuldade de obter-se o seu equilíbrio natural ou que dêle se aproxime.

Por esta razão, a procura do equilíbrio perdido lhe é ensinado por meio de um exercício ginástico que lhe amolece (flexiona) as articulações e fortifica-lhe os músculos.

Isto se pratica por intermédio de certos agentes (as ajudas) com os quais é preciso começar imediatamente a familiarizar o cavalo e lhe fazer ceder a ação de cada um.

Em consequência, o grau de equilíbrio de um cavalo é dado pela facilidade maior ou menor com que obedece às indicações do cavaleiro e se fazem as deslocções de peso em todos os sentidos.

Equilibrar um cavalo é pois obter uma justa repartição do peso e uma regularização harmônica de suas forças.

O cavalo está tanto mais equilibrado, quanto mais suaves, ligeiros e imperceptíveis forem os meios que o cavaleiro lhe precisa dar para modificar a disposição da massa sobre as quatro colunas de apoio e para o manejar.

O equilíbrio é função:

A) da orientação das diversas alavancas que accionam a massa.



B) de sua simetria.

C) da calma do sistema nervoso que regula os movimentos e

D) do bom acôrdo entre as forças morais e físicas.

Dal estabeleceremos uma escala de equilíbrios pela qual aferimos nossos cavalos que em linhas gerais se resumem na seguinte:

I — EQUILIBRIO SOBRE AS ESPADUAS —

E' o que comumente chamamos de cavalo sobre as espáduas, o animal se apresenta de cabeça e pescoço baixos, pesa muito na mão, sendo difícil de deslocá-lo e pará-lo, em consequência do excesso de peso que tem sobre as espáduas.

Encontramos frequentemente no cavalo novo e *frisante* no cavalo debruçado, isto é, aquêle que tem o ante-mão mais baixo que o post-mão, por conseguinte naturalmente, por sua própria conformação, mal equilibrado.

Este grau de equilíbrio é inaceitável a qualquer cavaleiro que deseja praticar a arte de montar a cavalo.

II — *EQUILIBRIO HORIZONTAL* — O bom equilíbrio para o cavalo de tropa, de serviço e sobretudo de salto, pois que já se o dirige com maior facilidade; seu pescoço e cabeça apresentam-se mais elevados e a mão do cavaleiro não sente a sensação de um peso e sim um contacto permanente, tornando o cavalo direito, formando um todo distendido sobre a extensão de suas linhas naturais, quer sejam estas transversais ou longitudinais. A aquisição tanto mais confirmada deste equilíbrio é a base promissora para obter-se o seu equilíbrio que tinha antes de conhecer o peso do cavaleiro.

III — *EQUILIBRIO NATURAL* — Nestas condições, o animal adquiriu, sob o peso do cavaleiro as condições de equilíbrio que a natureza lhe dotou. É nêle que o cavaleiro consegue seus movimentos com finas indicações de mãos e de pernas por isto também chamado equilíbrio sobre as *pernas*.

É interessante distinguir-se que a maior das vezes e sempre em função da sua conformação, o cavalo não adquire este equilíbrio, isto é, não tem a igualdade dos movimentos quando em liberdade, muito embora o animal apresente as mesmas características que foram conseguidas pelas compensações que o cavaleiro estabeleceu, em estudando meticulosamente a sua forma para criteriosamente contrabalançar os defeitos encontrados. Deste ponto para o 1.º grau do equilíbrio seguinte, é somente uma questão de aperfeiçoamento do sistema cavalo-cavaleiro.

IV — *EQUILIBRIO ARTIFICIAL* — Definido perfeitamente pelo deslocamento do peso para trás, obtendo-se o trabalho com a garupa mais baixa que o ante-mão, o que só se dá com o engajamento dos membros posteriores debaixo da massa, diminuindo, por conseguinte, a sua base de sustentação que limita o grau máximo do equilíbrio artificial. O equilíbrio nestas condições não é uma coisa nem científica, nem matemática e sim tão somente artística. Portanto, sob este ponto de vista, o equilíbrio do cavalo é tanto mais perfeito, quanto mais instável fôr e é tanto mais instável quanto mais os membros posteriores se aproximam dos anteriores. Em consequência, podemos ter neste equilíbrio muitos graus que determinam seu aperfeiçoamento, pela imperceptibilidade dos meios da execução dos movimentos do cavalo e a entrega de suas forças ao contróle absoluto do cavaleiro.

Nesta altura, praticamos a *equitação sábia*.

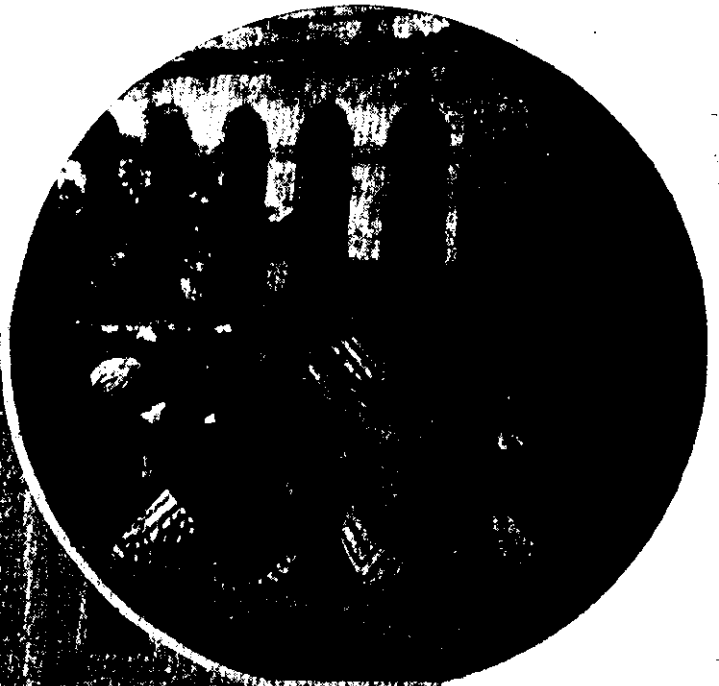
A Educação Física na Penitenciária

O Projeto do *Código Penitenciário Brasileiro*, que acaba de ser publicado no *Diário Oficial* do mês transato, estabelece para os detentos a prática da Educação Física. Esse fato, que diz tão bem da visão do legislador pátrio, veio coincidir com a iniciativa que o C. M. E. F. havia tomado a si, consistente em propiciar aos sentenciados os benefícios que naturalmente lhes advirão dos exercícios físicos metodicamente orientados.

E' ocioso encarecer o elevado alcance de uma tal medida, no seu aspecto social e humano. Levando-se em conta a relatividade do critério do homem e ainda que o crime não surge do seu puro arbítrio, e que a ciência não logrou ainda dizer a última palavra na Penologia, haveremos de ter sempre, por bem, empreendimentos humanitários, como este a que nos referimos estipulado no texto do *Código Penitenciário* para, honra dos nossos sentimentos e dos nossos fóros de povo civilizado. Modificando-se, a cada passo, os ali-

*No medalhão — Um jogo da lição: — o Poste humano
Em baixo — Um dos exercicios da Sessão Preparatória*

dantes, inexatas a esse respeito. A Moral e a Religião desvirtuaram, num longo período, a função mesma do Direito Penal, atribuindo a este o fim de castigar a maldade voluntária dos que viessem a delinquir. E os penalistas clássicos tinham, no livre arbítrio, a chave única da responsabilidade criminal. Hoje, porém, a pena não constitue mais uma vindita, privada ou social, e não se admite mais o livre arbítrio como fator da criminalidade. Ao envez disso, o determinismo é considerado em suas vastas consequências, donde resulta uma revisão do valor da pena, cifrando-se a sua



cerces em que se vai fundamentar o direito punitivo, por subsídios novos que são trazidos á criminalologia pela ciência, subsiste sempre a busca dessa reação natural que Fioretti achou na pena, mas cuja qualidade nos deixou por determinar.

E' verdade que a vida coletiva carece ser resguardada, e que a defesa social contra o crime é mesmo uma função biológica de proteção da coletividade, objetivada na lei penal.

Si, hodiernamente, é essa uma asserção comensinha, em consonancia com o determinismo dos fenômenos conhecidos, não o foi por muito tempo e, ainda hoje, se constata a influência de idéas discor-

eficácia pela preservação que possa trazer á vida em coletividade.

Si essa pena, considerada em abstrato já tem um valor relativo, como vimos, quando focalizámo-la concretamente, sob a sua forma mais comum — a prisão, são os mestres que nos dizem: é precária a sua eficácia ou é mesmo inútil. Não foram diferentes as conclusões a que chegou o fundador da "Nova Escola", autor do *L'Uomo Delinquente* (LOMBROSO), ao formular o seu Sistema Racional de Penalidades.

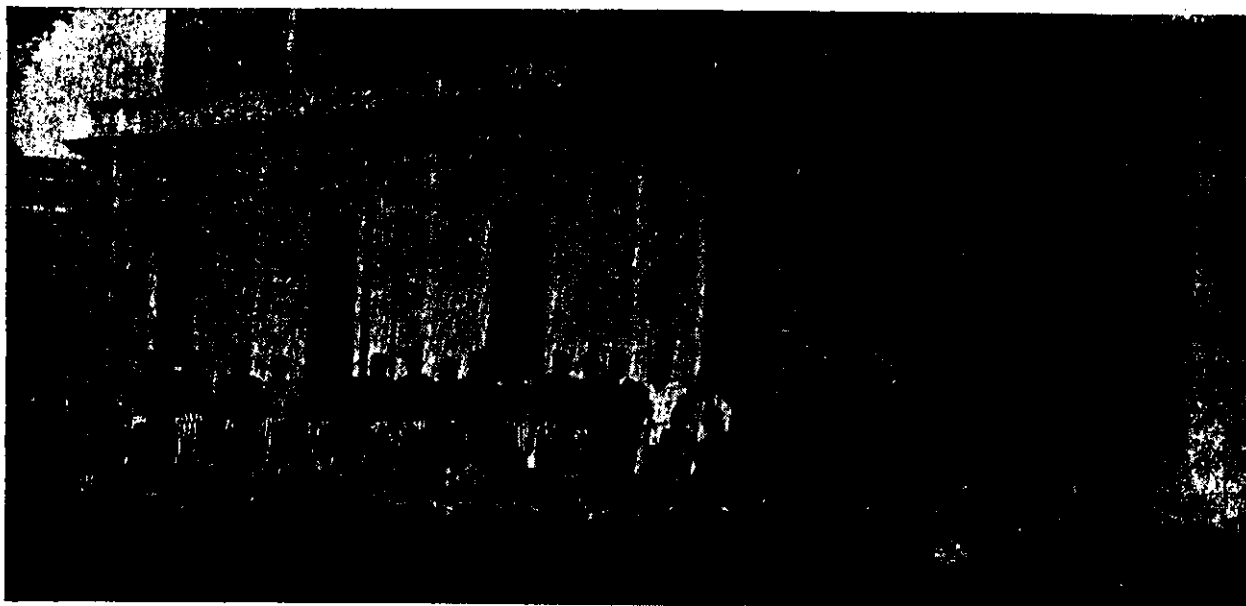
Ferri, atingido nos seus mais elevados sentimentos, proclamou, indignado, empós observações e estudos sobre o crime e o eriminoso a nenhuma efi-

ciência da pena, apresentando para sucedaneo dela, os seus Substitutivos Penais.

Por outro lado, as estatísticas acusando o crescendo em que vai, no mundo, a criminalidade, ainda mais nos convence daquêlê asserto. O exame dos elementos endógenos e exógenos que intervêm no fenómeno complexo do crime, nos conduz a uma tal compreensão; fatores físicos, biológicos e sociais conspiram na eclosão do delicto e na trama em que se confundem, estão a desafiar a eficiência e utilidade das penas conhecidas.

talvez beneficiar aos delinquentes passíveis de regeneração e facilitar-lhes a reabilitação ao convívio social, ou, quando não, trazer-lhes derivativos á maldade com que um determinismo tiranico marcou desgraçadamente a sua alma infeliz!

Si é a ciência que nos fala de determinismo psíquico, si são os cientistas que nos dizem da inocuidade da pena, só nos fica a crença de que o verdadeiro e útil consiste na prevenção criminal, na profilaxia do crime. E a Educação Física já é um poderoso agente profilático; o que ensina agora o Centro Militar de



A turma de carcerários pronta para a lição de educação física. Juntos a êles se acham os mesmos dirigentes e auxiliares, cuja fotografia está estampa-la abaixo.

Dostoiéwki, com a experiência do cárcere e com a autoridade do seu gênio magistral, disse não atingir o sistema celular, sinão um fim aparente e ilusório.

Todas essas considerações têm a virtude de mostrar que as razões do sentimento devem completar as razões da inteligência. Que todos, mesmo os que delinquem, merecem um lugar á sombra dos sentimentos generosos que brotam das almas dos honestos, dos normais dos que não delinquem.

Si o criminoso não o é, portanto, por sua vontade livre, si muito antes de ser máu é um desventurado, são sempre cabíveis os atos humanitários que possam

Educação Física é fazer dela um meio de reabilitação, pelo qual os criminosos suscetíveis de se regenerar possam volver á sociedade reintegrados na plenitude de suas liberdades.

E' o que se propõe a iniciativa que anunciamos e calorosamente aplaudimos: levar aos carcerários os inestimáveis benefícios dos exercícos físicos e dos jogos, racionalmente praticados. Esse empreendimento, pelo seu objetivo social e humanitário, dignificando os seus empreendedores, se refléte maravilhosamente sôbre o conceito do C. M. E. F. que por essa fórmula difunde mais uma modalidade de sua atividade útil.



Os dirigentes da Casa de Correção, instrutores e monitores do C. M. E. F. Ao fundo, a turma de carcerários.

EDUCAÇÃO FISI

Organizadas pelo

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FISICA

Turma de normais	Regime	Sessão preparatória: Normal		
1.º Período de instrução		da	Lição propriamente dita: } 7 aplicações	
Duração: 30 a 45 minutos			lição	} 3 educativos
Material — Pórtico á altura de 7 ms.				} 1 ou 2 jogos
Três barras duplas				Volta á calma: Normal
Doze pêsos de 7kg.257				
Uma bola				

SESSÃO PREPARATORIA (Duração: 6' a 9')

EVOLUÇÃO — Marcha normal em diferentes cadências.

FLEXIONAMENTO DE BRAÇOS — Elevação horizontal dos braços, com flexão e extensão das mãos (Diferentes planos) Rítmo: 8 movimentos completos por minuto — Repetição: Mínimo 5 — Máximo 10.

FLEXIONAMENTO DE PERNAS — Mãos nos quadris — Flexão e extensão das pernas, joelhos e pés unidos. Rítmo: 10 movimentos por minuto — Repetição: Mínimo 7 — Máximo 14.

FLEXIONAMENTO DO TRONCO — Deitado — Flexão do tronco. Rítmo: 5 movimentos por minuto — Repetição: Mínimo 4 — Máximo 10.

FLEXIONAMENTO COMBINADO — Elevação dos braços á frente e afastamento para trás, combinado com elevação do joelho á frente e afastamento lateral. Rítmo: 8 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 6 — Máximo 12.

FLEXIONAMENTO ASSIMETRICO — Com um tempo de retardamento — Flexão dos antebraços (diferentes planos) Repetição: Mínimo 6 — Máximo 10.

FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORACICA — Com circundação dos braços estendidos. Repetição: Mínimo 3 — Máximo 5.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração: 21' a 31' 30'')

Marcha rastejante. (Apl.).

Passagem do pórtico, marchando ou correndo. (Apl.).

Suspensão alongada — Elevação dos joelhos. (Ed.).

Salto no mesmo lugar, com afastamento lateral e da frente para trás, das pernas. (Ed.).

Salto em distancia, com impulso. (Apl.).

Suspender um camarada retesado sôbre o sólo, tomando-o sob a nuca; pô-lo de pé (Ed.).

Passe-passe de lado de objéto pesados (pedras, etc.). Apl.).

Corrida em flexão do tronco. (Apl.).

Lançamento do pêso de 7kg,257 com as duas mãos, por balanceamento lateral dos braços estendidos adiante do corpo. (Apl.).

Luta de tração pelos braços. (Apl.).

JOGOS — 1 — A bruxa
2 — Cavalinho de bola

VLOTA A' CALMA — (Duração: 3' a 4' 30'')

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto ou assobio.

Alguns exercícios de ordem, curtos e variados, energicamente comandados.

CA M I L I T A R

Cap. Inacio de Freitas Rolim

LIÇÃO DE APLICAÇÕES MILITARES

Sessão semanal para um G. C.

Uniforme: o de instrução.

Equipamento: Carga de 20 kgs.

Armamento: o do G. C.

Duração: 20 minutos.

Terreno: Cheio de obstáculos, inclusive curso d'água.

Regime da Lição	{	Sessão preparatória: uma marcha suficientemente prolongada.
		Lição propriamente dita: Exercícios das 7 categorias, sem obrigatoriedade de respeitar a ordem das famílias.
		Volta á calma: Exercícios respiratórios suficientemente prolongados. Marcha com canto. Alguns exercícios de ordem unida.

SESSÃO PREPARATORIA (Duração: 3 minutos)

Marcha suficientemente prolongada.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (Duração: 12 minutos)

Marcha rastejante.

Lances curtos, partindo da posição deitado, transpondo obstáculos variados (valas, palanques, muros, etc.).

Transportar um camarada por dois outros (o 1.º segura-o pelo tórax, por baixo dos braços, o 2.º coloca-se entre as pernas, segurando-as na altura dos joelhos; o transportado é mantido de dorso para baixo).

Lançamento de granadas com precisão.

Golpes combinados com a luta corporal: com o fusil (baionêta armada) — guarda curta á direita (esquerda) — “ponta” combinada com rasteira ou ponta-pé na perna avançada.

VOLTA A' CALMA (Duração: 5 minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto.

Exercícios de ordem unida. (Voltas á pé firme e em marcha).

NOTA — O percurso e a velocidade da marcha suficientemente prolongada da sessão preparatória, deverão estar de acôrdo com a temperatura reinante, condições do terreno e pêso do equipamento, dada a finalidade exclusiva de aquecer o organismo, preparando-o para o trabalho intenso a realizar em seguida.

Do Emprego dos Raios Infra-Vermelhos associados aos Raios Ultra-Violetas

Pelo 1.º Ten. Médico Dr. Pacifico Castelo Branco

Já se utilizava o infra-vermelho associado a outros agentes terapêuticos, quer físicos, quer químicos.

Sómente porém ha cerca de quatro lustros, foi que o Professor Hageman,

Uns, como Heusner, Freund, Riedel, etc., apregoavam as reais vantagens desta associação; enquanto que outros afirmavam justamente o contrário.

Ha um terceiro grupo constituido por aquêles que dizem que o resultado da associação parece depender da intensidade da applicação; do momento da applicação, isto é, si fizermos agir os raios infra-vermelhos antes, durante ou depois dos raios ultra-violetas.

Finalmente, asseveram êles que êste resultado ainda depende da natureza do equilibrio fisico-químico a modificar o, qual, segundo Guillaume, é devido a um fenómeno fisiológico.

Entretanto, sob o ponto de vista prático, podemos afirmar que a opinião do Professor Hageman é atualmente a dominante.

Os especialistas filiados á corrente vitoriosa citam, baseados em observações minuciosas, numerosas vantagens provenientes desta associação.

Dentre estas, lembramos as seguintes:

1.º — Abreviar a duração da irradiação, visto como a hiperemia favorece a absorção dos raios ultra-violetas;

2.º — Permitir uma dosagem mais precisa e um campo de applicação maior;

3.º — Evitar a contração dos tecidos cutaneos que, deste modo,



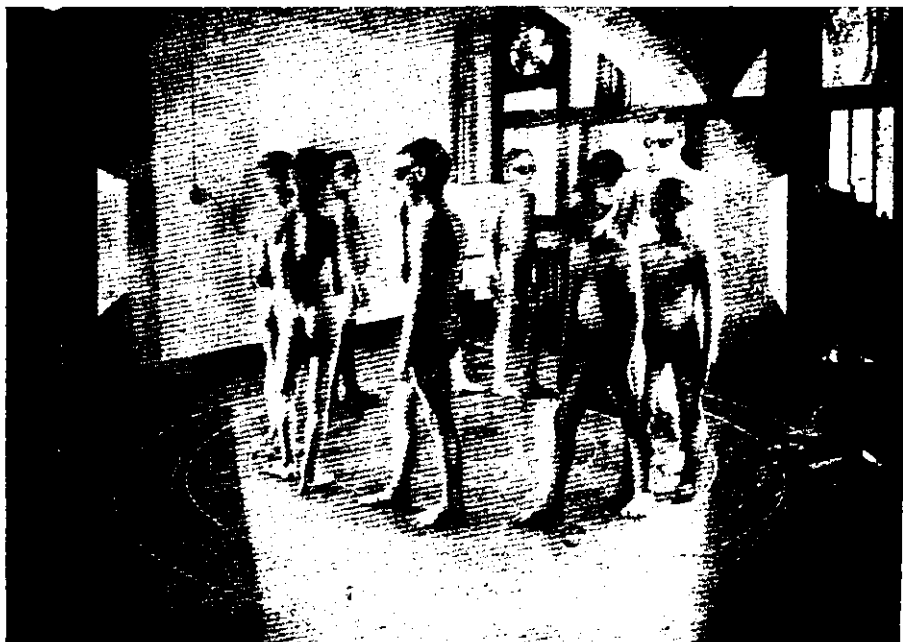
Um banho de raios infra vermelhos associados aos ultra-violetas. Applicação coletiva em crianças pequenas.

da clinica Cirúrgica da Universidade de Wuerbourg, emitiu a seguinte hipótese: "eu pergunto se um lugar preponderante deve ser dado á helioterapia (sol de Raios Ultra-Violetas); resta saber se uma certa ação secundária importante não é devida a outros grupos de raios presentes na luz solar. No ponto de vista terapêutico, deve-se contentar em utilizar sómente os raios ultra-violetas, por mais importante que seja o lugar que êles occupam na composição da luz solar? E' por isto que a êles associo lampadas incandescentes, primeiramente vermelhas, em seguida lampadas brancas comuns de filamentos de carbono emitindo luz vermelha e outros grupos de raios".

Após o sábio Professor de Wuerbourg ter lançado esta feliz idéa, o assunto começou a despertar a atenção dos técnicos especialistas.

Procuraram-se construir lampadas cujo espectro se aproximasse cada vez mais do espectro solar.

As opiniões, como sói quasi sempre acontecer, divergiram.



Outro banho coletivo de raios associados. — As crianças ficam em movimento circular constante, para melhor homogeneidade da ação actínica. — As circunferências concêntricas graduum as distâncias das lâmpadas.

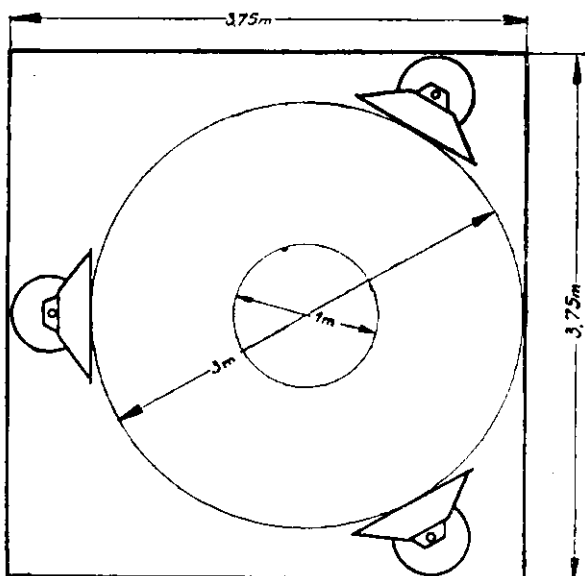


nicas, tais como: tamanho, fôrma, arejamento, côr, etc., afim de que os resultados obtidos sejam os mais brilhantes possíveis.

Realizações práticas desta natureza é de que necessitamos, certos de que, deste modo, prestaremos um relevantíssimo serviço às crianças do Rio de Janeiro que, sabemos, é uma das Capitais do mundo onde é maior o número de vítimas nas primeiras idades.

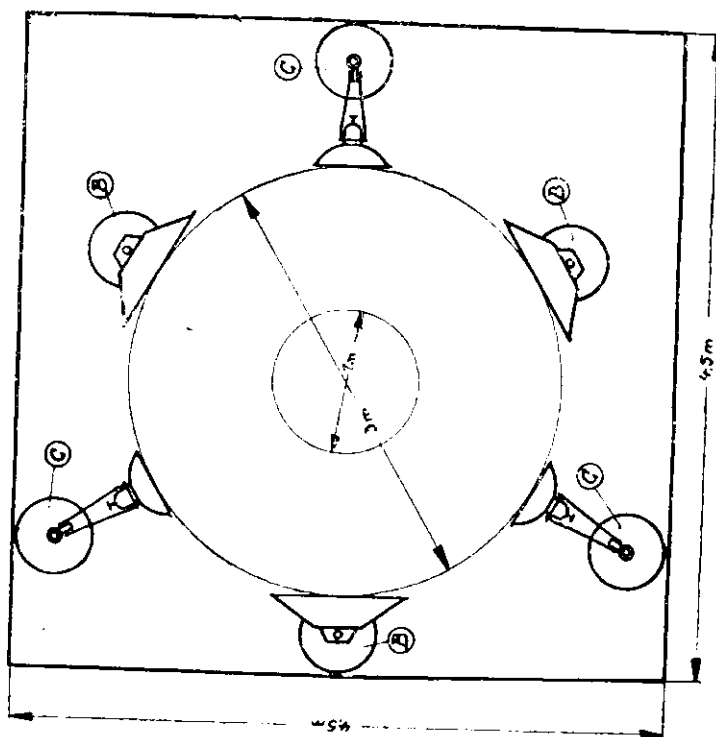
AO LADO: Outra modalidade de banho em movimento circular.

EM BAIXO: Esquema de uma sala grande de irradiação associada, com seis lâmpadas.



EM CIMA. Esquema de uma sala pequena de irradiação, com três lâmpadas.

EM BAIXO: Banho coletivo a pequena distância.



comprometeriam a ação dos raios ultra-violetas;

4.º — Impedir a formação de eritema muito intenso;

5.º — Criar, na sala de irradiação, uma temperatura agradável, em torno do paciente nú, durante os dias frios.

Em última análise, para corroborar o que ficou dito, ilustramos estas notas com algumas fotografias, tiradas nas principais clínicas alemãs, onde nós podemos constatar o emprêgo associado do infra-vermelho ao ultra-violeta, maximé na terapêutica infantil.

Este emprêgo é realizado em salas apropriadas, as quais devem satisfazer a todas as exigências téc-



DAS FICHAS BIOMÉTRICAS

Técnica para escolha e organização de dados biométricos e sua disposição em sua ficha de Educação Física

Pelo Cap. Médico DR. AUGUSTO SETTE RAMALHO

(Continuação)

Adotemos o critério da divisão natural do corpo humano, como início do nosso trabalho: assim fazendo, as medidas enumeradas ficariam deste modo divididas:

Cabeça e pescoço:

Altura do crâneo;
Largura do crâneo;
Comprimento do crâneo;
Altura da porção nasal;
Largura da porção nasal;
Altura da porção bucal;
Largura da porção bucal;
Distancia f. aud—espinha nasal anterior;
Distancia f. aud—raiz do nariz;
Distancia f. aud—ponto inferior da sínfise mentoniana;
Comprimento do nariz;
Largura do nariz;
Perímetro do pescoço.

Tronco:

Comprimento do esterno;
Distancia xifo-epigástrica;
Distancia epigastro-púbica;
Diâmetro torácico transverso (médio, máximo, mínimo);
Diâmetro torácico antero-posterior (médio, máximo, mínimo);
Diâmetro hipocondríaco transverso;
Diâmetro hipocondríaco antero-posterior;
Diâmetro bi-ilíaco (?);
Perímetro torácico (médio, máximo, mínimo);
Perímetro abdominal;
Diâmetro bi-acromial;
Perímetro escapular;
Diâmetro bi-trocantariano;
Perímetro pélvico.

Membros:

Comprimento dos membros superiores;
Comprimento dos membros inferiores (diréto);
Comprimento dos membros inferiores (indiréto);
Perímetro de braço (direito e esquerdo, em contração e repouso);
Perímetro de ante-braço (direito e esquerdo);
Perímetro de punho (direito e esquerdo);
Perímetro de coxa (direita e esquerda);
Perímetro de perna (direita e esquerda);
Perímetro de tornozelo (direito e esquerdo);

Somas: -

Altura (ou estatura);
Busto;
Envergadura;

Já há aí um grande progresso na ordenação de nossos dados, primeira escala de *nossa segunda fase que se poderia chamar de organização.*

No tronco:

Logo de início, vemos a palavra "distancia" repetida duas vezes. Teremos, pelo processo adotado:

Distancia { xifo-epigástrica
epigastro-púbica.

Os diâmetros e os perímetros se encontram completamente misturados. Sua reunião obedece aqui a duas considerações práticas importantes: a primeira é a arrumação melhor na ficha, reunindo-os em chave, a segunda é o instrumental que é um só para cada natureza destas medidas: a fita métrica para os perímetros, o compasso de espessura para os diâmetros. Este critério duplo poderá ser satisfeito assim:

DIÂMETROS	Torácico transverso	{ médio máximo mínimo
	Torácico antero-posterior	{ médio máximo mínimo
	Hipocondríaco	{ transverso antero-posterior
Bi-acromial Bi-trocantariano Bi-ilíaco		
PERÍMETROS	Toraxico	{ médio máximo mínimo
	Abdominal Escapular Pélvico	

Membros

De início, encontramos "comprimento dos membros" repetido três vezes. Reduzamos a uma só:

Comprimento dos membros { superiores
inferiores (diréto)
inferiores (indiréto)

Logo depois, a palavra "perímetros" se repete muitas vezes. Será fácil a abreviação:

PERIMETROS	Braço	Direito	contração repouso
		Esquerdo	contração repouso
	Ante-braço	Direito	
		Esquerdo	
	Punho	Direito	
		Esquerdo	
Coxa	Direita		
	Esquerda		
Perna	Direita		
	Esquerda		
Tornozelo	Direito		
	Esquerdo		

Finalmente, restam as últimas medidas assinaladas que nenhuma abreviação comportam.

Findo este trabalho, a ficha vai se nos apresentar com melhor aspecto, que é o seguinte:

Parte morfológica ou anatómica da ficha:

CABEÇA	Crânio	Altura	
		Comprimento	
	Porção nasal	altura	
		largura	
	Porção bucal	altura	
		largura	
Dist. f. auditivo á	espinha nasal anterior		
	Raiz do nariz		
Nariz	comprimento		
	largura		
Perímetro do pescoço	altura		
	xifo epigástrica		
Distancia	epigastro-púbica		
	Dímetros	Torácico	transverso
a-posterior			médio máximo mínimo
Hipocondríacos		transverso	
Bi-acromial Bi-trocanteriano Bi-ilíaco		antero-posterior	
Perímetros	Torácico	médio	
		máximo	
		mínimo	
Abdominal Escapular Pélvico			
Comprimento de membros		Superiores	
		Inferiores (diréto)	
		Inferiores (indiréto)	

MIEMBROS	Perímetros	Braço	Direito	Contração Repouso
			Esquerdo	Contração Repouso
		Ante-braço	Direito	
			Esquerdo	
		Punho	Direito	
			Esquerdo	
Coxa	Direita			
	Esquerda			
Perna	Direita			
	Esquerda			
Tornozelo	Direito			
	Esquerdo			
SOMAS	Estatura			
	Busto			
	Envergadura			

Realizamos aí um grande progresso. A prática porém nos diz que além de obedecermos á divisão do corpo em suas partes principais e ao critério da possibilidade de reunir em uma só chave várias medidas sob uma só designação, devemos obedecer á facilidade da tomada da medida em cada um dos segmentos encarados.

Em obediência a isso, nada temos a modificar no que ficou estabelecido quanto ás medidas de cabeça e pescoço. Quanto porém ao restante, algumas modificações serão precisas:

No tronco:

Quando iniciamos uma das três naturezas de medidas assinaladas (distancias, diámetros, perímetros) devemos proceder na ordem descendente, para facilidade da técnica e menor fadiga consequente do mensurador. Por esta razão, as medidas deverão apresentar esta ordem:

Comprimento do esterno

Distancia | Xifo-epigástrica
Epigastro-púbica.

DIÁMETROS	Bi acromial	Transverso	Médio
			Máximo
	Torácico	A. Posterior	Médio
			Máximo
	Hipocondríacos	Ant-posterior	Médio
			Máximo
Bi-ilíaco		Médio	
		Máximo	
Bi-trocanteriano		Médio	
		Máximo	

Membros:

A prática também nos ensina que, quando tomamos as medidas perimetrais dos membros, tanto superiores como inferiores, deveremos tomar primeiro todas partes componentes de um membro e depois do outro, isto é, primeiro o lado direito e depois o lado esquerdo, para não estarmos constantemente mudando de posição para um lado e para o outro. Assim modifiquemos, nesta parte, a ficha dada:

Comprimento de membros } Superiores
 } Inferiores (direto)
 } Inferiores (indireto)

PERIMETROS	Braço	direito
	Ante-braço	
	Punho	
	Braço	esqdo.
	Ante-braço	
	Punho	
	Coxa	direito
	Perna	
	Tornozelo	
	Coxa	esqdo.
	Perna	
	Tornozelo	

Uma nova modificação poderá ser introduzida, que virá simplificar as abreviaturas: Poderemos substituir as palavras: "Altura do esterno" por: "Distancia jugulo-xifoidéa", o que significa a mesma coisa e introduz este dado em uma mesma chave, que ficará assim:

Distancia } Jugulo-xifoidéa
 } Xifo-epigástrica
 } Epigastro-púbica

Há inconveniente em que coloquemos as últimas medidas, designadas com o título de "sommas" no início da ficha, suprimindo este título, certamente inútil? Pensamos que não e vamos a isso proceder.

Neste último polimento da ficha, será inconveniente transportarmos as medidas de comprimento de membros para logo depois das medidas de busto, estatura e envergadura? Não; pelo contrário; iremos assim facilitar a tomada da medida indireta do comprimento das pernas, obtida por meio da subtração — estatura menos busto — e assim fazendo, invertamos a ordem em que os dois comprimentos dos membros inferiores se encontram.

Para facilitarmos a colocação dos termos da subtração, deixemos a "envergadura" para depois e eis aí o resultado desta pequena transformação:

Estatura
 Busto

M. Inferiores } Indireta
 } Direta

M. Superiores
 Envergadura

Suprimamos ainda, por desnecessárias, as indicações: "cabeça", "tronco", "membros", aí colocadas unicamente com fim didático.

Desta forma, teremos o aspecto final da primeira parte da ficha que estamos procurando idealizar e organizar com os elementos técnicos de que dispomos, tendo ainda em vista o essencial e principalmente o que poderá ser praticado em um tempo relativamente restrito como teremos depois ocasião de ver.

Eis aí:

Parte Anatomio-Morfológica	Estatura
	Busto
	M. inferiores } Indireta
	} Direta
	M. Superiores
	Envergadura
	Craneo } Altura
	} Comprimento
	} Largura

Porção nasal	Altura Largura
Porção bucal	Altura Largura
Distanc. do foramen auditivo	Espinha nasal anterior
á.....	Rais do nariz
Nariz.....	? Comprimento Largura
Distancias	Jugulo-xifoidéa Xifo-epigástrica Epigastro-púbica

Parte Anatomio-Morfológica

Diametros	Bi-acromial		
	Torácico	Transverso	médio
			máximo
			mínimo
	Hipocondriacos	A. posterior	médio
			máximo
			mínimo
	Bi-ilíaco		
	Bi-trocanteriano		
	Perímetros	Pescoço	
Escapular			Médio
Torácico.....			Máximo
			Mínimo
Abdominal			
Pélvico			
Braço		dir.	
Ante-braço			
Punho			
Braço		esq.	
Ante-braço			
Punho			
Coxa	dir.		
Perna			
Tornozelo			
Coxa	esq.		
Perna			
Tornozelo			

Esta ficha é feita na suposição de que não temos a nossa disposição uma mesa de Viola ou que, tendo-a, não façamos empenho em escalonar uma em seguida da outra, as seis medidas verticais que já citámos. As horizontais estão mais ou menos escalonadas, como é facil de observar. Não sabemos si valerá a pena alterar a ordem aqui estabelecida somente para adaptarmos a ficha á hipótese de querermos acompanhar as medidas verticais de Viola e Barbara em sua ordem cronológica.

Si assim fôr julgado, nada mais fácil do que transformar o que aí está, aliás muito rapidamente; seria somente retirar da ordem em que se acham e colocar assim as seguintes medidas:

Estatura	Jugulo-xifoidéa
Distancias	Xifo-epigástrica Epigastro-púbica
Comprimento dos m. superiores	
Comprimento dos m. inferiores.	

Ainda nos resta finalmente considerar uma divisão das medidas:

Medidas que servem para determinação do tipo morfológico propriamente dito, muito pouco ou nada variáveis; medidas sujeitas a variações notáveis em consequência do exercício físico.

DAS FICHAS BIOMETRICAS

(Conclusão da pag. 5)

Para as últimas, deveremos reservar três casas correspondentes a três exames; para as primeiras, bastará uma casa para o registo dos dados colhidos no primeiro exame que deverá ser muito cuidadoso, evitando-se enganos.

Foi esta divisão que fizemos na ficha acima exposta. Incluímos a altura e o busto entre as medidas variáveis pela educação física, porque é frequente encontrarmos um endireitamento da coluna vertebral, influenciando sobre elas, que aumentam, endireitamento êste que é útil observar. Para isso, colocamos a medida do perímetro do pescoço para baixo, atendendo ao mesmo tempo ao fato de que ela é um perímetro e como tal será mais facilmente tomada quando o mensurador estiver tomando esta natureza de medidas.

Não poderemos fazer o mesmo com as medidas de Estatura e Busto, cuja colocação obedeceu já a motivos de ordem muito superior, como já tivemos ocasião de ver.

Theoris toma mais as seguintes medidas (*La vie par le Stade*).

Massometria:

Volume do "balancier" (cabeça e pescoço)

- » do tronco
- » dos m. inferiores
- » dos m. superiores
- » da coxa (trocânter Joelho)
- » do joelho
- » da perna
- » dos pés
- » das mãos

Distancia acrómio-ilíaco (Tronco)

Distancia ilíaco-trocânter (Bacia)

Distancia vertex-acrómio

Distancia acrómio-medial (extremidade do medius)

Distancia acrómio-pequena cabeça do humerus

Distancia bordo inferior da pequena cabeça do humerus á interlinha rádio-escafoide

Distancia interlinha radio-escafoide—extremidade inferior do médio

- » trocânter-sólo
- » trocânter — bordo inferior do côndilo externo
- » bordo inf. cond. externo — ponta do maléolo externo
- » ponta do maléolo externo — linha de terra

Larguras e espessuras dos membros (ao nível da diáfise ou corpo do osso) ou ao nível das epífises.

Estas medidas têm em parte certa importância como o próprio Theoris nos mostra. Tornam porém nossa ficha muito complexa, tornando-a de realização prática extremamente demorada. Entretanto, tendo em vista a técnica de organização exposta, será fácil a qualquer um incluí-la ali, mediante uma simples arrumação. As distâncias seriam grupadas ao lado das distancias jugulo-xifoidéia, xifo-epigástrica e epigastro-púbica ou fazendo uma casa especial logo após as medidas de membros, para as que corresponderem a distancias tomadas sobre êstes, ficando apenas no primeiro agrupamento as que dizem respeito ao tronco e bacia, exceção feita da vertico-acromial que se colocará logo após ás medidas da cabeça. Os volumes constituiriam um grupo á parte, podendo ser colocados no fim da ficha morfológica.

Côro Orfeônico

Pelo 1.º Tenente

Ivanhoé Gonçalves Martins

À escola não compete somente desenvolver e aprimorar os conhecimentos de cada um; compete-lhe também, e principalmente, fazer a educação moral e cívica.

Esta educação, que completa a personalidade individual, só se pôde realizar sob a fôrma de hábitos que enraízam e acompanham o sêr em toda a sua futura ação na vida, orientando-o para o bem e para as virtudes. Os princípios, os regimes de ação, a idéa de solidariedade, justiça, patriotismo, dedicação, tudo, enfim, que reflete a cultura moral é o que a escola pôde dar, é o que a escola deve realizar.

Manuel Bonfim, o grande mestre brasileiro, traça nessas palavras como a educação moral e cívica, dada nas escolas, influe poderosamente na formação dos indivíduos, identificando-os na obtenção das grandes aspirações humanas.

Todos os processos, todos os meios, tudo que fôr suscetível de levar á aquisição das qualidades que,

sua inteligência, para estabelecer sua grandeza, o canto era ministrado obrigatoriamente. Em Roma, era cultivado; na Idade Média, o canto, principalmente o religioso, era admirado; na brilhante época da Renascença, todos os grandes educadores como Pestalozzi, Guts-Muths, introduziam-no obrigatoriamente como processo de educação.

Amoros aliou-o aos exercícios físicos; Napoleão Laisné seguiu-lhe as pégadas.

Atualmente, todas as grandes nações têm o canto metodizado e organizado sob a fôrma de "coros orfeônicos".

Os coros orfeônicos são, principalmente, disciplinadores e incentivadores do amor pátrio.

No Brasil, alguns abnegados têm se batido pela sua propagação e popularidade, destacando-se as figuras inconfundíveis de Vila Lobos e Barroso Neto.

Os primeiros frutos estão sendo colhidos e oxalá, em breves tempos, possamos dizer com orgulho: o Brasil sabe cantar; e, nesse dia, diremos também: o povo



O Professor Sale na regendo o côro orfeônico do C. M. E. F.

no seu conjunto, constituem a "Moral", devem ser trabalhadas na escola.

Ora, indiscutivelmente um dos melhores elementos de educação moral, disciplinador e convincente, é o canto.

Já em remotas épocas os educadores dêle lançavam mão.

Na Grécia, onde os educadores atenienses estabeleciam como objetivo da educação inculcar ao joven o amor do bem, desenvolver seu corpo e fortificar sua vontade, para garantir a segurança da Pátria, formar

brasileiro é disciplinado, patrióta, bom, merecendo a grandeza e tradição do seu país e a dádiva que Deus lhe fez da mais bela de todas as naturezas.

O C. M. E. F., atendendo ao alto valor educacional do canto orfeônico e á atividade dos seus diplomados nas escolas do País, introduziu-o no seu quadro de ensino, tendo essa disciplina orientada pelo Prof. Sajem, colaborador de Vila Lobos.

Mantém-se assim fiel ás suas aspirações por um Brasil maior, disciplinado, fecundo em realizações, DIGNO, CULTO e FORTE.

Construção de Pistas

Pelo Cap. ORLANDO EDUARDO DA SILVA

Os processos variam com a natureza do sólo e com os elementos de que se poderá dispor. Estudarei primeiro a construção de uma pista rica para em seguida, de acôrdo com os recursos de que poderemos dispor, indicar-vos a maneira de executar uma pista pobre, porém satisfazendo plenamente o seu fim.

Como vimos linhas atrás, o primeiro cuidado será o nivelamento e drenagem do terreno, esta última podendo ser feita por meio de tanques e manilhas ou simples valas superficiais, o primeiro sistema, caro, importa no estabelecimento de uma rede de esgôto, com drenos de pedra britada em tanques de cimento

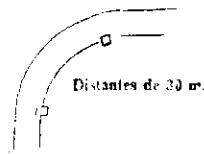


Fig. 1

armado (fig. 1) ao longo de toda pista e pelo seu meio e se comunicando por meio de condutos com as sarjetas estabelecidas ao longo das cordas, o segundo sistema, deficiente, só utilizável nos terrenos muito permeáveis, consistindo na captação das águas por meio de valas correndo ao longo da pista que deverá ter inclinação para os lados de modo a permitir o escoamento da água que não se infiltra, enquanto a infiltrada, em menor quantidade, é facilmente absorvida pelo terreno permeável. Por aí se vê a grande influência sobre o custo da construção. Resumamos num quadro a classificação de acôrdo com o terreno:

a) TERRENO PERMEÁVEL

1 — Terreno gramado — Mais simples e económico a utilizar;

2 — Terreno arenoso — Cobre-se com uma camada de 10 a 15 centímetros de escória antes de receber a cinza.

b) TERRENO IMPERMEÁVEL

Exige uma drenagem perfeita e o estabelecimento das camadas seguintes: (fig. 2).

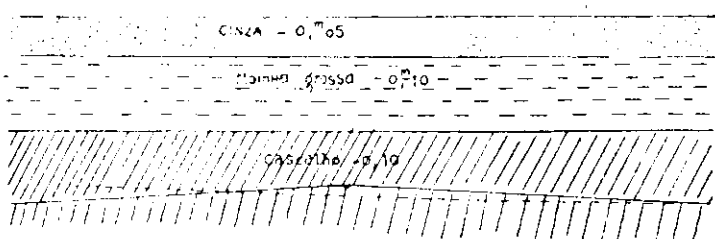


Fig. 2

- 1.ª camada — 0m,10 a 0m,20 — Cascalho ou pedra britada.
- 2.ª camada — 0m,10 a 0m,15 — Escória grossa bem acamada.
- 3.ª camada — 0m,05 a 0m,10 — Escória fina para tomar os intervalos e nivelar a grossa

4.ª camada — 0m,05 a 0m,10 — Cinza, composta assim:

- 60 % — Moinha fina
- 30 % — Terra vegetal
- 5 % — Saibro argiloso
- 5 % — Saibro sem argila.

A espessura das camadas varia com a natureza do terreno e os recursos de que se dispõe, e a mistura da última camada, com a espécie dos elementos a empregar, servindo a proporção acima unicamente como ponto de partida, sendo necessário experimentá-la depois de extendida, para variar a proporção dos elementos. A pista do C. R. Vasco da Gama recebeu uma mistura (produto de 3 experiências.) Variámos a proporção, extendemos, comprimimos e experimentámos, até obtermos a seguinte proporção:

- Cinza — 60 %
- Terra — 25 %
- Saibro argiloso — 15 %

que nos deu uma ótima pista, rápida sem ser duramacia sem ser mole, como já demonstrou no Campeonato de 1928, em que após uma semana de chuvas torrenciais foram batidos records de corridas de velocidade, barreiras e fundo.

Para as entidades próximas de vias-férreas, a construção de uma pista como a acima não será difícil nem dispendiosa, uma vez que se substitua a camada de pedra por escória grossa, ou melhor se a suprima, o que aliás fizemos na pista do Vasco, sem nenhum inconveniente para a drenagem, só sendo utilizada pedras nos tanques dos drenos.

Feitas estas considerações, vejamos como se constrói a pista, já traçada de acôrdo com o ensinado.

1.º — Procede-se, em seguida á demarcação da corda, a uma excavação de 0,30 a 0,60 m.

2.º — Nivelá-se e bate-se bem o fundo, dando uma inclinação para os drenos (a inclinação da fig. 1 supõe os drenos próximos á corda, isto é, valas de pedra ou cimento, com tanques de 2 metros de lado e 1m,50 de profundidade, colocados de 30 em 30 metros e cheios de pedra).

3.º — Coloca-se a escória grossa, utilizando o estaqueamento de nível feito pelo meio da pista, molha-se bem e comprime-se com um cilindro de mais de uma tonelada.

4.º — Põe-se a escória fina, que tomará os interstícios e constituirá ainda uma pequena camada, molha-se e comprime-se bem, com o mesmo cilindro.

5.º — Passa-se em seguida á colocação da cinza, que deve ter sido misturada o mais uniformemente possível, e que deve ser espalhada de maneira que, uma vez comprimida, fique a superfície plana, o que se obtém, procedendo da seguinte fórma: estaqueiam-se na pista quadrados de 3 a 4 metros de lado com as estacas á altura que se quer pôr a cinza, acrescida da margem de compressão, coloca-se pelo lado de fóra das estacas sarrafos de 3 a 4 metros de comprimento, de modo que a face superior dos mesmos fique á altura das cabeças das mesmas, em seguida enche-se o caixão assim formado da mistura e com uma regua, deslizando ao longo dos sarrafos, nivela-se, o mais possível com a mesma pressão e distribuindo-se igualmente a mistura, retiram-se os sarrafos e tomam-se os vãos; deixa-se acamar naturalmente, molha-se sem fazer buracos, passa-se

uma lona presa a uma haste de madeira, em forma de T (rodos) e comprime-se com **um cilindro de meia a uma tonelada**, durante um certo número de dias, até a acuminação, convindo notar que, se em curto prazo a pista tomou boa consistência, em pouco tempo se tornará muito dura e será preciso revolvê-la. Sobre o trato da pista, é ainda a natureza da mistura que vai mostrar si se deve ou não molhar constantemente e comprimir.

Uma pista deve ser rigorosamente **horizontal nas rétas**; nas curvas o bordo exterior da pista **póde ser elevado de 30 cm. em relação** ao nível da corda.

Corda — Chama-se corda a linha interior da pista e deve ser feita de madeira, cimento ou trilhos e pintada de branco, tendo seus fundamentos na camada de escória grossa, isto é, sua construção sendo iniciada na ocasião em que se coloca esta camada, de modo a canalizar para o dreno, que corre sob a corda, a água que esta camada receber. **A corda deve ser balizada**

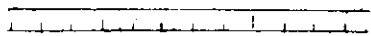


Fig. 3

como mostra a fig. 3 em todos os 50 e 100 metros, em lação ao poste principal de chegada. Além desta marcação, feita a tinta preta, ainda recebe as seguintes:

- 1b-2b-até 10b** — A tinta vermelha, assinalando os locais das barreiras na corrida de 110 ms.
- 1B-2B-até 10B** — A tinta vermelha, assinalando os lugares das barreiras da corrida de 400 ms.
- 1r-2r-3r** — A tinta preta, assinalando as passagens de bastão no revezamento de 4 x 100.
- 1R-2R-3R** — A tinta vermelha, marcando as passagens de bastão no revezamento de 4 x 400.

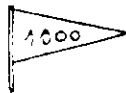


Fig. 4

As saídas serão marcadas por um traço fino, e nos dias de competição serão assinaladas por flâmulas de zinco de 30 cm. de altura e tendo escrito a distancia fig. 4.

O bordo superior da corda deve estar, no máximo, a 5 cm. do nível da pista e ser claramente limitado, lateralmente.

Estudada assim a construção de uma pista rica, vejamos como se deverá proceder quando não houver

recursos. Renuncia-se logo a uma pista de cinza e procura-se organizar **uma de terra** que satisfaça os mesmos fins. Proceda-se assim: feitas as operações de traçado revolve-se o terreno numa profundidade de 15 a 20 cm. Retiram-se todas as pedras e hervas, passando, si possível, a terra numa peneira, **mistura-se com barro ou saibro**, conforme seu grau de consistência, depois de humedecida, seja muito solto ou compacto. Espalha-se esta mistura, molha-se e procede-se como com a de cinza.

Caso não se disponha de terreno apropriado, um **campo gramado** serve, bastando marcar as pistas e retirar as **vassouras e outras hervas**. Os resultados obtidos nas pistas de terra e de grama serão, para certas provas, inferiores aos da pista de cinza, mas isto não deve servir de pretexto para que se deixe de construí-las, haja vista o estado de desenvolvimento do **atletismo na Argentina**, onde não existe uma pista de carvão.

As corridas de 200 e 400 metros, sendo feitas em pistas separadas, abrangerão, pelo menos, uma curva, sendo necessário, na marcação das saídas, levar em consideração o aumento do percurso para os corredores das pistas de fora, pelo aumento do raio de 1m,25 de pista para pista: escalonam-se as saídas de uma grandeza correspondente ao aumento do arco para esta variação do raio.

Chegada — E' de grande vantagem fixar no mesmo ponto a terminação das diversas provas de corridas. Neste ponto serão colocados os postes de chegada, com 2 metros de altura (fig. 5), rigorosamente na vertical

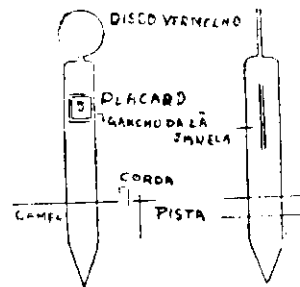


Fig. 5

e terminados por um disco vermelho. A 1m,30 acima do sólo têm um gancho para prender a lâ, e sobre a face para qual se dirige o corredor ha uma caixa onde se colocam as placas indicativas do número de voltas, nas corridas de mais de 400 metros. Póde-se colocar ainda no poste uma campainha, para assinalar a última volta.

Dispõem ainda os postes de uma fenda central por onde os juizes podem constatar os vencedores, determinando a ordem de chegada.

CONFERÊNCIA NACIONAL

De Proteção á Infância

Zeloso do futuro da nacionalidade e, compreendendo a situação incipiente, em nosso país, dos serviços de proteção á infancia, o espírito esclarecido do eminente Chefe do Governo Provisório se dirigiu, por fórma eloquente, aos Interventores dos Estados, pedindo-lhes a atenção para os problemas concernentes á proteção e saúde da infancia.

Essa "preocupação política verdadeiramente nacional", conforme denominou-a o Sr. Dr. Getúlio Vargas, em sua mensagem de Natal aos Interventores, deve merecer, de fato, a maior atenção daqueles que têm a seu cargo as grandes responsabilidades de dirigentes do País.

Pois, a criança de hoje será o homem e o cidadão de amanhã, a que teremos de transmitir o patrimônio moral e material que, presentemente, se acha sob a nossa guarda. Infeliz do povo que não cuida da criança; descuida-se de si mesmo, esquece-se do seu futuro.

Donde se vê que o ato do Chefe do Governo assume notável significação, mórmente quando agora se completa com a realização da Conferência Nacional de Proteção á Infancia que acaba de obter um belo êxito, segundo se infere dos temas momentosos aí relatados. Entre outros trabalhos apresentados, os referentes á especialidade da Educação Física foram os seguintes: o do Dr. Abreu, sobre a Educação Física do Lactente, o do Dr. Almir Madeira sobre Colônias de Férias, que resumimos em outra parte desta Revista, o de Miss Lois M. Williams sobre Recreios e Jogos organizados para crianças, seu papel na vida e na educação e o do Cap. Inácio de Freitas Rolim sobre "O que se entende por Educação Física — A Educação Física na criança — Como realizá-la nas diversas idades".

Esse último tema, o do Cap. Inácio de Freitas Rolim, teve suas conclusões resumidas nos itens seguintes:

1.º — Colocar a educação física nacional no primeiro plano entre as preocupações máximas dos administradores.

2.º — Combater o divórcio existente entre o desenvolvimento físico, intelectual e moral.

3.º — Lutar contra a sedentariedade, afim de que seus efeitos fisiológicos não produzam sobre a saúde graves acidentes tais como os seguintes:

— Intoxicações pela retenção de produtos tóxicos;
— Insuficiência de trocas respiratórias e circulação preguiçosa.

— Parada prematura do crescimento;
— Atrofia dos músculos e diminuição geral da força muscular;

— Deformações corporais consequentes das condições atuais da vida;

— Doenças de nutrição;
— Anemia crônica;
— Predisposições ás enfermidades;
— Perturbações nervosas, etc., etc.

4.º — Amparar e estimular os poderes competentes no combate das endemias consuntivas do nosso povo, tais como a tuberculose, a lepra, a sífilis, as verminoses, as febres palustres, e ainda outros males igualmente devastadores como o alcoolismo, o tabagismo, para não falar na degeneração causada pela morfina, cocaína, etc.

5.º — Encarar-se a educação física como fator básico do aperfeiçoamento físico, intelectual, moral e social de um povo.

6.º — Incrementar o estabelecimento de campos de jogos, colonias de férias, ginásios, piscinas, estádios de fácil acesso, para a prática habitual do trabalho físico nas diferentes idades.

7.º — Estimular a prática desportiva na idade atlética, canalizando-a por via científica.

8.º — Combater as especializações desportivas prematuras, principalmente em periodo de crescimento.

9.º — Impedir e condenar a prática de todo trabalho físico, sem contróle médico.

10.º — Proceder-se a uma judiciosa preparação do professorado de educação física, afim de evitar improvisações sempre prejudiciais e até mesmo funestas ás vezes".

Valiosos subsídios resultaram dessa Conferência para o fim concebido pelo eminente Chefe do Governo, sendo, pois, de se esperar a promulgação de leis e regulamentos tendentes a uma assistência e proteção eficaz á infancia, tarefa precípua em pról da formação da nacionalidade.

Os resultados lisongeiros dessa Conferência lhe foram assegurados, não só pelos seus órgãos orientadores, como pela constituição eficiente de suas secções de assistência, educação, legislação, medicina, etc.

O Centro Militar de Educação Física foi honrosamente distinguido com dois lugares que couberam, na secção de educação, ao Sr. Major Raul Mendes de Vasconcelos, Diretor do Centro, como membro honorário, e ao Cap. Inácio de Freitas Rolim, diretor técnico, como primeiro vice-presidente.

Além disso, recebeu o C. M. E. F. a visita dos Conferencistas que tiveram ocasião de assistir aos trabalhos realizados com grupos homogêneos de diferentes idades e de ambos sexos. A impressão levada pelos Conferencistas mereceu referências desvanecedoras, tendo o Dr. Antonio de Almeida Junior, delegado de São Paulo á mesma Conferência, tecido calorosos elogios ás manifestações da atividade presenciada no Centro.

Dentre as conclusões finais votadas pelo Congresso e que interessam sobremodo a Educação Física, avultam as seguintes:

a) Os Governos Estaduais criarão, para funcionar no próximo ano, um Departamento ou Secção, com o fim de difundir, orientar e controlar a prática da Educação Física, e realizar cursos, para a formação de professores especializados, nos moldes do C. M. E. F.

b) A direção desses Departamentos e Cursos caberá, de preferência, aos professores e médicos dos Estados, que atualmente fazem os cursos do C. M. E. F.

c) Nos programas das Escolas de Professores e Escolas Normais, serão dadas noções de Biologia e Psicologia indispensáveis ao elementar conhecimento Bio-psíquico da criança e orientação do aluno; metodologia da Educação Física e prática das medidas antropométricas, da direção e execução de sessões de Educação Física Elementar.

d) Criação de Parques de Recreio.

e) Organização de Colônias de Férias.

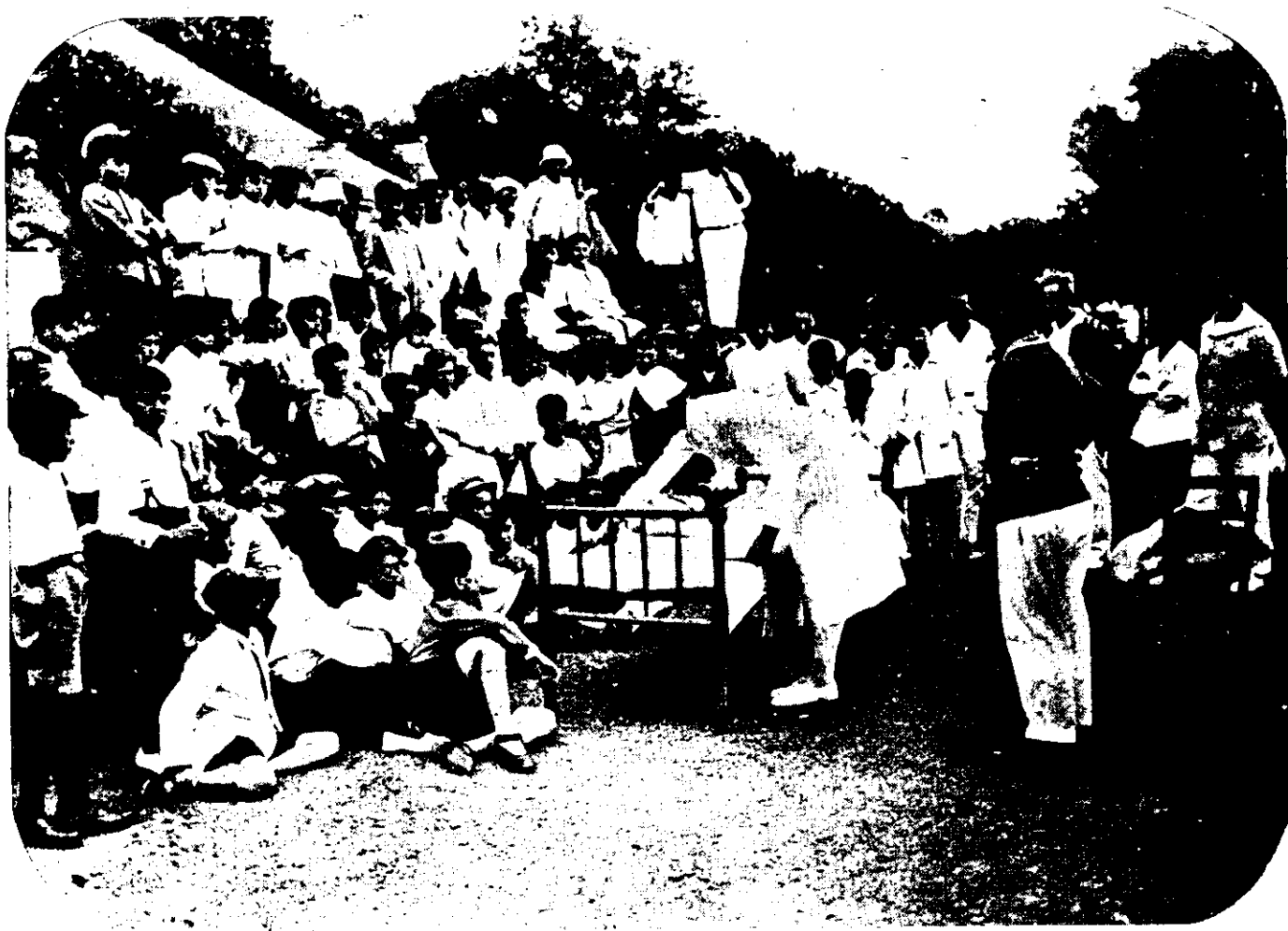
Colônias de Férias

Conclusões apresentadas á Conferência Nacional de Proteção á Infância,
pelo Dr. Almir Madeira Diretor Técnico do Preventório D. Amelia,
de Paquetá

1.º — A instituição, em 1876, das colônias escolares de férias, só foi conhecida no Brasil quasi meio século depois, graças á iniciativa do Estado do Rio de Janeiro (Colônia de Mendes), a que se seguiu, 7 anos mais tarde a da Ilha Grande, devida á Liga Brasileira Contra a Tuberculose, deixando uma

ficante das montanhas, das praias ou dos campos, sob o contrôle da fisiologia e da higiêne.

4.º — Três são os tipos clássicos de colônias: de **montanha** ou **altitude** (média de preferência), particularmente indicadas para os anêmicos em geral; **marítimas** ou á **beira-**



Colônia de Férias em montanha

e outra de funcionar, em consequência de mutações no cenário político.

2.º — Nos últimos dois anos, foram instalados, com estada de 15 dias, os "campos" de S. Vicente, Santos e Itanhaem, em São Paulo, onde ha 5 meses, foram criados oficialmente três tipos de colônias, sendo o custeio feito com recursos emanados da regulamentação do jôgo, ora suspensa.

3.º — Com a criação da obra do pastor Bion, nasceu o conceito que deve dominar, entre nós, como acontece em outros países, a saber: só se está em férias, fóra dos grandes centros urbanos, vivendo ao ar livre e toni-

ficante para os ganglionares ou adenopáticos; e de **campo** ou **planície**, para os nervosos — todos os débeis por causas diversas, mas não contagiantes, relevando notar que tais indicações nada têm de absoluto.

5.º — As colônias podem ainda ser chamadas **coletivas** ou de **internato**, e **familiares**, quando confiadas as crianças, em pequenos grupos, a familias de agricultores ou fazendeiros, havendo ainda as **diurnas** ou **urbanas**, hoje abandonadas.

6.º — Si não ha quem ignore os benefícios das estações climáticas, poucos são, entre nós, os que delas gosam, particularmente as

crianças, muitas vezes constituindo o embaraço que certos pais removem, procurando "as águas" ou "as serras", justamente no decorrer do ano letivo, quando internados nos colégios os seus filhos ficam privados, êles os mais necessitados de uma daquelas estações.

7.º — Para bem se avaliar o considerável aproveitamento dos escolares, mesmo débeis ou fracos, beneficiados por uma colônia de férias, organizada sob base científica, basta o seguinte confronto, feito entre nós: enquanto alunos primários do Distrito Federal (crianças sadias, convém notar!) ganham, em dois

fórma o crescimento, que meninos, evidentemente débeis, podem ultrapassar em alguns meses as médias pondo-estaturais observadas em crianças normais ou assim consideradas, mas sem aquêles hábitos sadios, vivendo em ambientes insalubres das cidades.

9.º — Embora a finalidade precípua das colônias de férias seja preservar os escolares dos males físicos, elas visam também a sua defesa, asseguram a sua felicidade na educação moral, na extinção dos vícios, desenvolvendo ou animando os mais nobres sentimentos.

10.º — Impõe-se a criação, em todas as



Colônia de Férias á beira-mar

mêses, apenas 442 gramas, os débeis de Mendes aumentaram 1 quilo e 388 gramas. Quanto á estatura, a proporção, ainda bem favorável aos colonos escolares, é de 7 para 5, mostrando-se também muito sensível o aproveitamento nos diâmetros torácicos, na taxa de hemoglobina, na bela aparência exterior, estampadas nos radiosos semblantes, saúde e alegria, ao contrário do que dantes revelavam.

8.º — Aliada aos adjuvantes do clima, a educação física ao ar livre e ao sol, ministrada por profissional competente, ao lado do médico especializado, favorece de tal

unidades da Federação Brasileira, da grandiosa organização social, para o que se faz mistér a coordenação de todos os esforços, privados ou não, de vez que não é barato o seu custeio, irmanando-se, em torno do nobilíssimo e elevado objetivo, filantropos, higienistas, educadores (a professora primária, em particular), homens de governo, publicistas, etc.

11.º — Inicialmente, e sem demora, urge cuidar dos débeis escolares que formam legiões, de modo a poder incorporá-los entre os que, sadios e vigorosos, deverão constituir as gerações futuras.

ATLETISMO

Quadro Comparativo dos "Records" Mundiais, Olímpicos, Sul Americanos e Brasileiros

PROVAS	MUNDIAIS		OLIMPICOS		SUL AMERICANOS		BRASILEIROS	
	RECORDISTA	RESULTADO	RECORDISTA	RESULTADO	RECORDISTA	RESULTADO	RECORDISTA	RESULTADO
100 ms.	P. W. Williams	10'' 3	E. Tolan	10'' 3	J. Pina	10'' 2/5	José X. Almeida	10'' 3/5
»	E. Tolan	»	»	»	C. B. Lutti	»	»	»
200 »	R. A. Locke	20'' 6	»	21'' 2	J. Pina	21'' 3/5	»	21'' 4/5
400 »	W. A. Carr	46'' 2	W. A. Carr	46'' 2	V. Salinas	48'' 2/5	Domingos Puglisi	48'' 4/5
800 »	T. Hampson	1' 49'' 8	T. Hampson	1' 49'' 8	L. Ledesma	1' 55'' 1/5	»	1' 56'' 1/5
1.500 »	L. Ladoumegue	3' 49'' 2	L. Beccaly	3' 51'' 2	»	4' 1''	Helio Bianchini	4' 10''
»	»	»	»	»	»	»	João D. Andrade	4' 10''
5.000 »	L. Lehtinen	14' 17''	L. Lehtinen	14' 30''	J. C. Zabala	14' 55'' 4/5	Nestor Gomes	15' 57''
10.000 »	P. Nurmi	30' 06'' 2	J. Kusocinski	30' 11'' 4	J. Ribas	31' 18'' 4/5	Alfredo Gomes	33' 41'' 4/5
110 ms. barr.	E. Wenstrom e outros	14'' 4	G. Saling	14'' 4	S. M. Padilha	14'' 4/5	S. M. Padilha	14'' 4/5
400 » »	Taylor e outros	52''	G. Hardim	52''	» » »	54''	» » »	54''
4 × 100 ms.	E. Unidos	40''	E. Unidos	40''	Argentina	42'' 1/5	F. P. A.	42'' 2/5
4 × 400 »	» »	3' 08'' 2	» »	3' 08'' 2	»	3' 21'' 4/5	» » »	3' 23'' 2/5
SALTOS								
Altura	H. M. Osborn	2ms.03	H. M. Osborn	1ms.98	V. Vallania	1mt.91	Lucio de Castro	1mt.866
Distancia	C. Nambú	7ms.98	E. B. Hamm	7ms.73	H. Berra	7ms.31	Cyro Falcão	7ms.140
Vara	W. W. Miller	4ms.315	W. W. Miller	4ms.315	D. Pojmaevich	3ms.95	Lucio de Castro	4ms.100
Tríplice	C. Nambú	15ms.72	C. Nambú	15ms.72				
ARREMESSOS								
Dardo	M. Jarvinen	74ms.02	M. Jarvinen	72ms.71	J. Duque Silva	59ms.865	J. Duque Silva	59ms.865
Disco	P. Jessup	51ms.73	J. F. Anderson	49ms.49	Pedro Elza	44ms.96	Bento C. Barros	42ms.295
Pêso	Z. Heljasz	16ms.05	Léo Sexton	16ms.	R. Buttari	14ms.145	J. Silva Filho	13ms.61
	P. Ryan	57ms.77	M. J. McGrath	54ms.74	F. Kleger	53ms.51	Bento C. Barros	40ms.33

A PROPOSITO DO TORNEIO COLEGIAL DE BASQUETEBOL

Foi um "empreendimento feliz" a iniciativa do **Jornal dos Sports.**, promovendo o Torneio Colegial de Basquetebol, cuja notícia publicamos nas páginas 16 e 17. O basquetebol é um desporto que precisa ser mais e mais difundido; precisa ser, sinão mais, pelo menos tão cuidado como é o futebol.

É um desporto que exige e desenvolve nos jogadores ótimas qualidades pessoais, físicas e morais.

Desenvolve harmonicamente a musculatura em geral, dá dextreza, rapidez de decisões, vivacidade, precisão de gestos; traz as equipes, por inteiro, em atividade constante e mais ou menos uniforme; é um jogo que disciplina consideravelmente os seus praticantes, e tanto é assim, que se pôde dizer que uma disciplina sofrível para outros desportos é incompatível com o Basquetebol. E esta disciplina não se limita aos quadros disputantes: atinge também aos assistentes. Não ha discussão sobre a sua influencia benéfica física, moral e socialmente.

O único ponto de vista em que o basquetebol não se salienta — e isso mesmo por enquanto — é o financeiro, no qual o futebol ocupa o primeiro plano. Apesar disto, cabem aqui algumas considerações.

O que se gasta com a construção de um campo de

futebol dá para construir vários de basquetebol. Um campo de basquete pôde ser construido em qualquer lugar, até mesmo dentro de edifícios, porque é pequeno.

Si o basquetebol não é rendoso como o futebol, que compensa as vultosas despesas feitas com as suas instalações, — isto é apenas uma questão de propaganda. É preciso que o povo aprenda a apreciar o basquete, como aprecia o futebol. As emoções que o futebol proporciona aos seus espectadores, o basquete também saberá proporcionar. É só uma questão de propaganda. O **rugby** empolga os americanos e entre nós é quasi desconhecido. O "box" movimentou fortunas fabulosas nos Estados Unidos e, entre nós, é apenas um desporto em início. O Polo faz vibrar o argentino e pouca gente aqui se entusiasma por êle.

Frisamos que foi um "empreendimento feliz" a iniciativa do **Jornal dos Sports.** Foi mais um grande passo na propagação deste tão útil desporto.

O Centro Militar de Educação Física se sente desvanecido em ter podido colaborar para o torneio colegial.

E a **Revista de Educação Física** se congratula com este ardoroso periódico, pelo seu êxito na intelligente iniciativa que teve.

A Criação da Escola de Educação Física do Exército

E' com inexcusável satisfação que transcrevemos abaixo o decreto do Chefe do Governo Provisório que transforma o Centro Militar de Educação Física em Escola de Educação Física do Exército.

Não é necessário dizer que este fato vem ao encontro das aspirações patrioticamente fundadas de todos os elementos devotados à causa da Educação Física, que lhe representa um conforto sensível para os que abnegadamente se vêm dedicando à Cruzada do aperfeiçoamento racial, fator decisivo de todo o progresso e futuro do País. Cheios de intenso júbilo, bendizemos a mentalidade em que se firmou a compreensão superior do objetivo altamente patriótico deste estabelecimento educacional. Por isso, não podemos deixar de reconhecer a subida visão e o acendrado civismo em que se inspiraram quantos contribuíram para o auspicioso fato da criação da Escola de Educação Física do Exército. O ato que se consubstancia no decreto infra, vale por um incitamento aos batalhadores em prol da elevação do nível eugênico da nossa gente, pois que um mundo de novas e maravilhosas expectativas nos traz esse importante dispositivo legal que encerra uma providência em bem dos destinos da nossa nacionalidade.

DECRETO N.º 23.252 — DE 19 DE OUTUBRO DE 1933

Cria a Escola de Educação Física do Exército e dá outras providências

O Chefe do Governo Provisório da República dos Estados Unidos do Brasil, no uso da atribuição que lhe confere o art. 1.º do decreto n.º 19.398, de 11 de Novembro de 1930, decreta:

Art. 1.º — Fica criada a Escola de Educação Física do Exército (E. E. F. E.), com sede na Capital Federal, pela transformação do atual Centro Militar de Educação Física.

Art. 2.º — A Escola terá como objetivos: a) proporcionar o ensino do método da Educação Física regulamentar; b) orientar e difundir a aplicação do método.

Parágrafo único — Para este fim: a) formará instrutores e monitores de educação física, mestres de armas e monitores de esgrima; b) proporcionará, aos médicos, especialização em educação física; c) formará massagistas desportivos; d) fornecerá aos oficiais, em geral, os conhecimentos indispensáveis à direção da educação física e da esgrima; e) formará, eventualmente, para fins não militares, instrutores e monitores de educação física, recrutados no meio civil; f) incrementará a prática da educação física e dos desportos; g) estudará as adaptações a serem introduzidas no método, submetendo-as à apreciação do Estado Maior do Exército; h) manterá correspondência com os institutos congêneres nacionais e estrangeiros.

Art. 3.º — A Escola ficará diretamente subordinada ao Estado Maior do Exército.

Art. 4.º — A Escola terá a organização decorrente das finalidades previstas nesta lei.

Art. 5.º — O Comandante da Escola será oficial superior combatente, com o Curso de Educação Física ou que se tenha especializado no ensino, na organização ou na direção da Educação Física. Será nomeado por decreto.

Os demais oficiais serão nomeados pelo Ministro da Guerra, mediante proposta do comandante.

Art. 6.º — Fica criado o Certificado de Educação Física.

Art. 7.º — A partir de 1940 (inclusive) deverão apresentar o certificado de educação física, adequado às suas condições fisiológicas, além dos documentos exigidos por lei:

— Os candidatos aos Cursos e às Escolas de Formação de Oficiais e sargentos das Armas e Serviços do Exército e aos empregos civis, de concurso, do Ministério da Guerra.

Art. 8.º — A partir de 1942, inclusive, serão exigidos os certificados de dois anos consecutivos, no mínimo, de prática de Educação Física a todos os candidatos referidos no artigo anterior.

Art. 9.º — A partir de 1937, inclusive, os alunos das Escolas Militar, de Aviação, de Intendência, de Veterinária, dos Centros de Preparação de Oficiais da Reserva, dos Colégios Militares, bem como dos cursos de formação de sargentos das Escolas de Armas, só poderão ser promovidos de ano ou obter aprovação final de curso, si obtiverem o certificado de Educação Física adequado às suas condições fisiológicas.

Art. 10.º — O Certificado de Educação Física exigido nos artigos anteriores, poderá ser obtido nos Corpos de Tropa, nas Escolas e Colégios Militares, nas Escolas de Armas e Serviços, nas Escolas de Instrução Militar, nos Tiros de Guerra, nos Centros de Preparação de Oficiais da Reserva e nas Escolas de Instrução pré-militar.

Parágrafo único — O diploma de monitor de Educação Física substitúe o certificado para os efeitos do presente decreto.

Art. 11.º — O ensino da Educação Física nos Tiros de Guerra e nas Escolas de Instrução Militar será iniciado para os efeitos do presente decreto, desde que os respectivos instrutores tenham o curso de Educação Física desde 1933.

Art. 12.º — Os instrutores dos Tiros de Guerra e das Escolas de Instrução Militar deverão ficar habilitados com o Curso de Educação Física, no prazo de quatro anos, a contar da publicação do presente decreto, tornando-se obrigatória a matrícula dos mesmos na Escola de Educação Física desde 1934.

O sargento reprovado nêsse curso, será destituído das funções de instrutor e substituído por outro que satisfaça as condições de instrutor militar e monitor de Educação Física.

Os sargentos do Quadro de Instrutores, reprovados, serão transferidos para o quadro ordinário.

Art. 13.º — Na Escola de Educação Física do Exército será permitida a matrícula de civis, para os fins do art. 2.º, parágrafo único, letra e, mediante uma contribuição mensal, desde que se sujeitem integralmente aos regulamentos em vigor.

Art. 14.º — A partir de 1940, inclusive, só serão admitidos ao exame para obtenção da caderneta de reservista nos Tiros de Guerra e nas Escolas de Instrução Militar, os alunos que tiverem sido previamente aprovados no exame de educação física, recebendo o respectivo certificado.

Art. 15.º — Revogam-se as disposições em contrário.

Rio de Janeiro, 19 de Outubro de 1933, 112.º da Independência 45.º da República.

GETÚLIO VARGAS.

Augusto Inácio do Espírito Santo Cardoso.