

ÓRGÃO DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

DEZEMBRO

— RIO DE JANEIRO — URCA — TEL. 6-1309 —

1 9 3 3

JA' tivemos ocasião de, no número passado desta Revista, referirmo-nos ao quanto, para nós, representa a transformação do Centro Militar de Educação Física na Escola de Educação Física do Exército. A todos os elementos devotados à causa da Educação Física, esse auspicioso fato veio encher de intenso e justificado júbilo, pois ele equivale a uma dupla consagração. De um lado, os antecedentes históricos desse estabelecimento, um sinal eloquente das reservas energéticas de que dispomos, da abnegação e do patriotismo fecundo que encontramos entre a nossa gente. Resultado de uma compreensão altaneira impulsionada por uma vontade resoluta e inflexível à ação de tenazes resistências, esse estabelecimento, na magnificência de seus múltiplos aspectos, é uma obra que honra a coletividade a que, com orgulho, pertencemos. Criatura de um espírito realizador, de um ânimo fervoroso, nela se objetiva a subida importância que emprestamos às causas da Pátria e aos destinos da nacionalidade. Ao par disso, constitui um índice cultural, revelando acharmo-nos em dia com as modernas conquistas da ciência à disposição dos povos, para a consecução dos aperfeiçoamentos que almejam.

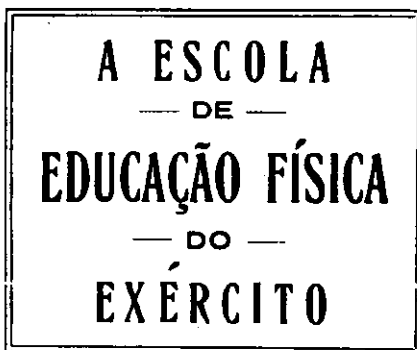
De outro lado, o fato da criação da Escola de Educação Física do Exército traduz uma franca aceitação do apostolado que, há uma década, teve as prédicas de seus pioneiros, no seio do Exército Nacional.

Foi ao tempo do Ministro Calógeras, na pasta da Guerra, que na Companhia de Carros de Combate, na Vila Militar, se manifestaram as primeiras tentativas para uma coordenação de esforços, afim de ser constituído um centro, de onde se irradiassem os ensinamentos destinados a fazer os brasileiros fortes.

Tarde embora, uma plêiade de inspirados concluíram pela necessidade urgente de revigorar os nossos concidadãos,

afim de torná-los capazes das realizações de vulto reclamadas pela grandeza e progresso do País.

Como era natural, esses primeiros tentames não tiveram a repercussão desejada; entretanto, estava a idéia lançada, e como boa idéia, como grande idéia, não podia perecer. E, em 1929, o Sr. Ministro Sezefredo dos Passos, apoiando a atividade e a ideologia de um pugilo de incansáveis batalhadores, obteve para a cruzada, em boa hora empreendida em bem do alteamento eugênico da gente brasileira, um notável desenvolvimento que se assinalou pela constituição do primeiro núcleo destinado a difundir pelo País os benéficos influxos dos ensinamentos da



especialidade, hauridos na Escola de Sargentos de Infantaria.

Como em todas as causas nacionais, nesta também o Exército não agiu isolado do elemento civil, interessando na cruzada empreendida representantes de escól do meio educacional do País.

Em 1930, era já o Centro Militar de Educação Física uma esplêndida afirmação e estabelecia-se no recinto em que hoje se encontra, e onde, progressivamente, tem-se imposto entre os estabelecimentos modernos do ramo educacional a que se filiou.

O eminente Chefe General Leite de Castro, na pasta da Guerra, prestou a esse novel educandário o mais decidido

apóio moral e material, habilitando-o, por essa fôrma, a ser convertido na atual Escola, dado o regular aparelhamento e organização com que já conta; e lhe que assegura notáveis possibilidades.

O ato do Chefe do Governo Provisório, erigindo em Escola o ex-Centro Militar de Educação Física, foi vasado na mais sábia política e encerra uma medida de inapreciável alcance, cujos efeitos se projetarão pelo futuro, abrindo vastas clareiras conducentes aos subidos destinos da nacionalidade. A criação da Escola de Educação Física é o avanço mais audaz e decisivo para a vitória do empreendimento em prol do nosso aperfeiçoamento racial. Esse ato, impulsionado pelo mais acendrado civismo e orientado pela mais altaneira visão, nos veio desvendar um mundo de novas, quão majestosas expectativas, gratas aos nossos sentimentos patrióticos.

Não se concebe mais um país civilizado que não tenha na mais alta corte a educação física do seu povo. Não é preciso buscar ensinamentos no passado tão pródigo em exemplos enaltecedores do valor dessa modalidade de educação nos tempos coévos, os povos mais adiantados do mundo dispensam marcado desvelo à educação do físico, atendendo aos reflexos desta sobre a psiquê individual e coletiva, e destarte a influência que traz a capacidade realizadora das agremiações humanas. A tal respeito, é digna de interesse a opinião de Benito Mussolini, cuja palavra esclarecida registamos páginas adiante.

Assim, pois, a Escola de Educação Física constitui uma aquisição honrosa para o patrimônio moral e cultural do Exército, aumentando-lhe o conceito, já grande, que desfruta no seio do povo brasileiro, pelo interesse absorvente que tem dispensado e dispensa a todas as causas do País entre as quais hoje se destaca vivamente a causa da Educação Física.

J. R. TOLEDO DE ABREU

HA' cinco partes distintas no jôgo de *volley-ball*, todas dependentes entre si e necessárias para seu mais alto desenvolvimento. Coloquemolas na ordem em que aparecem, depois do primeiro apito do juiz: 1.º — Saque; 2.º — Defesa; 3.º — Passe; 4.º — Preparação; 5.º — Ataque.



Fig. 1

1.ª PARTE — JOGO INDIVIDUAL

Saque — O jôgo é iniciado pelo saque. A bola deve ultrapassar a rêde e cair no campo adversário, em lugar que torne difícil o seu recebimento pelos jogadores contrários. Há três maneiras de se sacar: com as mãos acima do ombro, com as mãos ao lado do ombro e com as mãos abaixo do ombro.

O saque com as *mãos acima do ombro* é feito levantando-se, com a mão esquerda, a bola acima da cabeça, jogando-a depois para cima, na vertical e, com a direita, batendo-a na direção do campo adverso (fi-

gura 1). Este saque só pode surtir efeito contra principiantes e raramente será eficiente contra jogadores selecionados. Além disso, é quasi impossível enviar exatamente a bola para um determinado lugar todas as vezes, e raramente ela pôde ser lançada a pouca distância.

O saque com as *mãos ao lado do ombro* é dado, fazendo-se uma rotação do tronco para a direita (caso o sacador não seja canhoto), segurando-se a bola com a mão esquerda e, com a direita, batendo-a na direção do campo adverso, ficando o braço paralelo ao solo (figura 2). Este saque não é comumente usado, por ser muito incerto.

O saque com as *mãos abaixo do ombro* é o de mais efeito e contrôle. O pé esquerdo (direito, nos indivíduos canhotos) é colocado na frente, a bola é colocada na mão esquerda aberta, pernas, braço esquerdo e tronco semi-flexionados (fig. 3); nesta posição, a bola é batida em direção ao campo adversário. Este saque tem os quatro requisitos essenciais; força, colocação, largura e altura; e pôde ser perfeitamente controlado. É tão seguro, que o sacador pôde, ao envez de olhar para a bola, examinar a colocação dos adversários, afim de enviá-la na direção de seus pontos fracos.

É conveniente notar que a bola deve permanecer na mão esquerda,

VOLLEY

Tradução do "Official Volley Ball Rules"

até ser batida pela direita, na altura do punho.

Este saque pôde ser dado com as seguintes *variações*: 1) com o punho; 2) com a mão aberta, rígida, batendo com o polegar e indicador unidos; 3) com o dorso da mão aberta (metacarpo e punho).

Defesa — A defesa individual tem progredido muito, principalmente

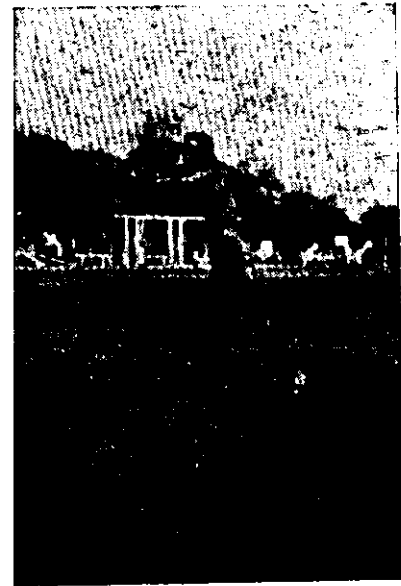


Fig. 2

devido à perspicácia, vivacidade e destreza do jogador que, reconhecendo instantaneamente a *posição* da bola levantada pelo *team* ad-

B A L L

Spalding Athletic Library

versário, antes de ser "cortada", salta para uma posição de defesa. Póde-se, mais ou menos, prever a direção que tomarão todas as bolas levantadas junto à rede. Contudo, um ótimo jogador póde colocar a bola onde bem entender. Uma bola levantada longe da rede cairá no meio ou extremo do campo. Uma bola levantada muito longe da rede não póde ser jogada com perspicácia, a qualquer ponto, porque tem uma trajetória bem curva e um percurso lento, podendo ser facilmente apanhada. O modo da defesa se colocar para receber uma bola dos adversários requer um maior desenvolvimento, tendo em vista a direção ordinária em que os atacantes jogam as suas bolas. Um jogador puramente defensivo (levantador) deveria ter, de altura 1m,65 a 1m,78; ter grande flexibilidade, vivacidade e ser rápido como um relâmpago. De fato, todo o seu jôgo deve ser rápido e feito pel



Fig. 3

cérebro. Ocupa uma posição invejável; deve neutralizar o ataque oposto, cobrindo parte do lugar de seu companheiro — especialmente tratando-se de um cortador que joga mal na defesa — aparando as

bolas vindas para êle em todas as direções, devolvendo-as convenientemente para a rede. Este excepcional jogador deve ser, no primeiro minuto, uma estátua, depois rápido como um raio e, em seguida, exato como um cronômetro. Geralmente, depois de uma admirável vitória, êle passa despercebido e esquecido, a-pesar-de cada movimento do jôgo ter dependido dele, exceto na marcação dos pontos.



Fig. 4

Ele tem obrigações adicionadas às da defesa, quando está no ataque, pois deve receber qualquer passe e levantar bem para o cortador. Sua posição deveria ser um tanto agachada, semelhante à que precede um pulo: braços à altura da cintura, ligeiramente flexionados, tronco e pernas também em semiflexão, pés afastados de 45 cm. mais ou menos e, além disso, estar nas pontas dos pés.

Todas as bolas recebidas abaixo dos ombros deverão ser levantadas como indica a fig. 5 e as recebidas acima dos ombros, como indica a fig. 6. As bolas extremamente distantes da rede ou rentes ao chão deverão ser rebatidas com uma só mão; um sóco aumentará o seu alcance, mas deverá ser usado apenas

nas bolas extremas. O jogador da defesa que rebater uma bola alta, nunca o deverá fazer por cima da cabeça ou com as costas para a rede, e sim, virando-se para a esquerda ou direita, ao fazer o jôgo. Um jogador de defesa deve ter um golpe de vista, boa intuição do jôgo e nunca deve hesitar.



Fig. 5

O MORAL é uma parte vital no *volley-ball*. Ordinariamente, é conhecido exteriormente pelos *scores* finais de muitos jogos. Repetidamente, vemos o *team A* vencer o *team B* na primeira partida por 15 a 5 e perder a segunda por 15 a 5, e, como os melhores jogadores participam geralmente das primeiras partidas, o resultado é devido à falta de entendimento, egoísmo, medo, inexperiência ou desconhecimento das regras oficiais. Ao medo, provavelmente, cabe a maior parte; não deve haver temor em machucar-se e sim em fazer uma jogada má um infeliz recebimento de saque, um passe, preparação ou ataque mal feito. Este temor é intensificado ainda mais, si o adversário tem a bola e precisa apenas de um ponto para vencer a partida.

Este jôgo, devido à ausência de contacto com o adversário, deve ser rápido — rápido de cérebro, vista, mão e pé — mas, mesmo assim, isto falhará, si se estiver de moral abatido.

Resumindo:— 1) deve-se entrar em campo, convieto da vitória; 2) deve-se estar *em fôrma*; 3) conhecer as regras; 4) conhecer as cinco partes em que se divide o jôgo; 5) visar perseverantemente um jôgo perfeito.

(*Continúa no próximo número.*)

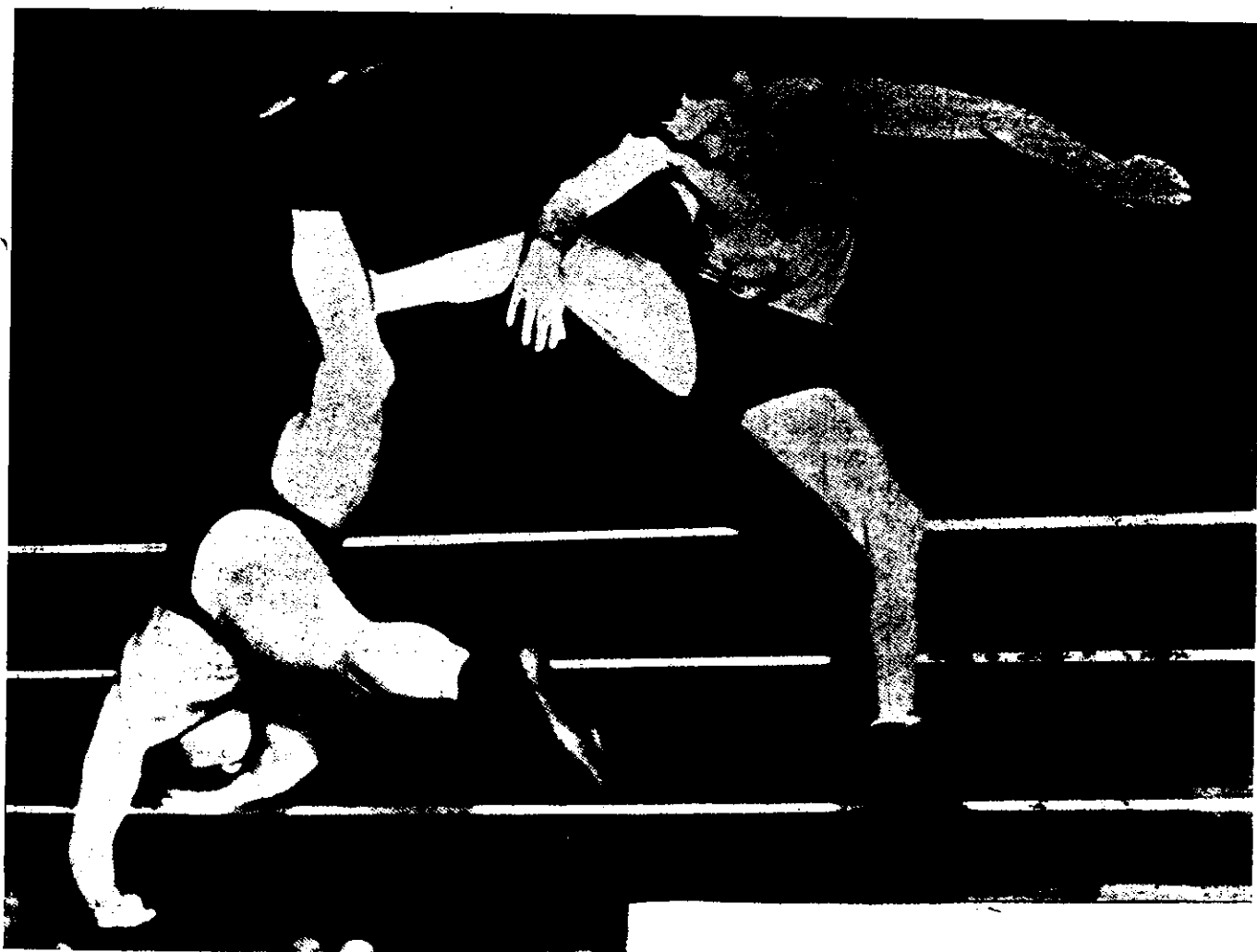
Vale Tudo...

Pelo Cap. HORACIO SANTOS

A gravura que ilustra esta página dá idéia de uma luta pouco convencional. Quando nomeado instrutor de *ataque e defesa* desta Escola, em substituição ao meu disdinto colega Capitão Bonorino, lembrei-me de lançar a idéia da organização de uma luta com caráter nacional, luta que exprimisse de fato as tendências naturais do nosso

brá-lo, e disso tirando partido afim de reduzir grande parte do seu esforço. Ele não escolhe péso, nem respeita força, seja qual for o adversário. E como foi que o nipônico conseguiu organizar e metodizar este formidável meio de defesa que se chama Jiu-Jit-u? Observando, certamente, as suas tendências naturais.

posição, é ainda entre eles considerado covardia ou deslealdade. No meu tempo de criança, também lutávamos observando estes predicados de nobreza. Nossa luta consistia apenas em derrubar o adversário por meio de *calços*, *desequilíbrio* e *gravatas*. Mesmo a sério, era também considerado covardia agredir o antagonista deitado. E já era



povo, na defesa da sua integridade física, a exemplo de muitos outros que têm organizadas metódicamente suas escolas. Propositadamente, referi-me a tendências naturais, porque todo povo tem as suas. O japonês, por exemplo, luta corpo a corpo, agarrando o adversário pela roupa, para desequili-

O americano e o inglês, desde pequenos, aprendem a lutar tirando o paletó, arregaçando as mangas da canisa, para, em seguida, iniciar a ação a socos. Não passa pela mente do anglo-americano outro meio de defesa que não seja o uso dos punhos. Dar um ponta-pé ou derrubar um adversário, para dominá-lo nesta

meia vitória colocá-lo nesta postura, para se ter o prazer de proferir a frase que nos enchia de orgulho: — “Levante-se para cair de novo” ou — “Não dou em homem deitado!”

Meus caros leitores, que é o *box* moderno, sinão a metodização da luta do garoto anglo-americano, de

acôrdo com as suas tendências naturais? Poderia dizer a mesma coisa do greco-romano, do francês, etc., para reforçar a minha argumentação. Quero, entretanto, encurtar caminho, atacando de frente o nosso caso. Raciocinemos um pouco: quais são as tendências naturais do brasileiro, quando põe em jôgo os seus meios de defesa? Qual a luta mais própria para ser desenvolvida no Brasil? Sei que todos responderão que é a *capoeiragem*, com o que não estou de acôrdo, porque acho que ela está fóra das tendências naturais da nossa gente. E não é difícil defender esta tése. E' apenas uma questão de observação direta. Como é que o brasileiro se defende de uma agressão? Com a *capoeiragem*? Com o *box*? Com o *jiu-jitsu*? Nada disso. O brasileiro se defende como pôde, isto é, empregando o VALE TUDO... No momento, êle não pensa em inglês, nem em japonês, nem em francês. Apenas se lembra por alto que aprendeu (si fôr o caso) o *jiu-jitsu*, o *box*, a *capoeiragem* ou a *luta livre*, etc., mas não se subordina a nenhuma delas. Pelo con-

trário, pensa em *brasileiro*, de acôrdo com as suas tendências naturais, isto é, em misturar tudo à *sua moda*... O homem de colarinho e gravata não se abaixa para dar um "corta capim", uma "cocada" ou um "rabo de arraia", nem tampouco se defende somente a socos ou à moda japonesa. Uma prova de que isto é verdade poderemos ver num exemplo muito recente: a luta de Manoel Fernandes contra o professor de *Jiu-Jitsu*, George Gracie. Quando presenciei esta luta, que foi realizada no Estádio Brasil, convenci-me de que o nosso patricio, a-pesar-de grande competência que possui na arte de *Kantu* e *Conde de Koma*, fez *luta livre* nossa, tão somente por ser brasileiro e ter aplicado, diante do caso concreto, suas tendências naturais.

Mas o *Vale Tudo* não é desportivo — dirão todos. Mas isto é apenas uma questão de regulamentação. Esta regulamentação já a iniciámos na Escola de Educação Física do Exército, excluindo os golpes perigosos de pé e mão nas regiões

baixas, cabeçadas no estômago, rabos de arraia, sócos do regulamento do *box*, e alguma coisa mais.

Os resultados apresentados interessaram sobretudo o nosso meio, tanto docente, como discente. Os aplausos da assistência e a manifestação da Diretoria Técnica deste estabelecimento foram os primeiros sinais da sua aprovação, não só como desporto, mas também como uma luta que mais de perto diz respeito às nossas tendências naturais.

E' preciso não se tomar, entretanto, o VALE TUDO ao pé da letra. O nosso objetivo é apenas focalizar uma expressão, ou melhor, batizar essa luta com um nome que está na boca do povo e que exprime, de uma maneira formal, a representação da nossa defesa pessoal.

O VALE TUDO desportivo não é, portanto, *integral*. E' relativo, como também é relativa a expressão "luta de morte" que não é para matar, mas apenas para significar que a luta deve ser decidida aos pontos, sem combinações.

TENIS

ALGUNS CONSELHOS PARA OS PRINCIPIANTES

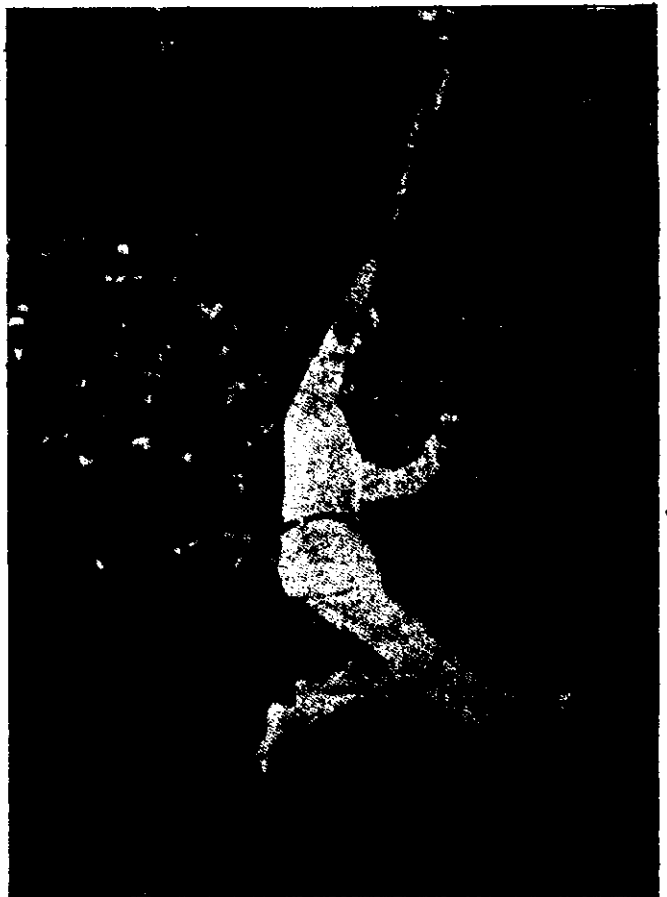
PELO CAP, HORACIO SANTOS

Em tenís, como em qualquer outro desporto, há duas categorias de indivíduos: os que desanimam logo a princípio, por acharem difícil a aquisição da segurança e destreza do jogo; e os que, dispondo de desembaraço natural, pensam que tudo são facilidades e

é necessário ou ter um bom professor ou ser sócio de um bom clube, para poder observar melhor os tenistas de classe e educar-se pela vista. Um mau começo paralizaria as melhores disposições. Como ficou dito no artigo anterior, uma boa raqueta e boas bolas têm grande influência, e uma empunhadura correta é, às vezes, meio caminho andado. As



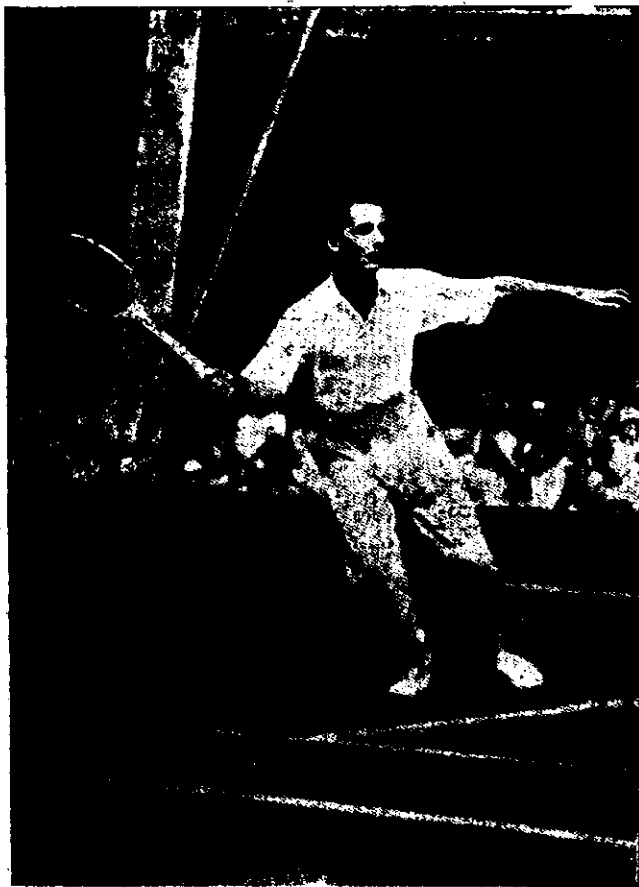
que não precisam de aprender. Os primeiros são classificados no grupo dos tímidos — muito parecidos com aqueles que andam de bicicleta ou vão ao Pão de Assucar pela primeira vez. Os segundos, ao contrário, estão no grupo dos "bambas", mas que morrem alogados ao atravessarem o primeiro riacho de vinte metros. . . Não há dúvida que ambos são neófitos, cada qual a seu modo. Vamos então ensiná-los a tomar a justa medida. O que é preciso evitar, desde o princípio, é que o iniciante adquira máus hábitos. E' indispensável que ele comece bem, porque, do contrário, adquirirá certamente máu estilo utilizando processos viciosos que irão mais tarde influir consideravelmente no desenvolvimento do seu jogo. E, para começar bem,



empunhaduras são muito variáveis. porém dentro de linhas gerais corretas. E' defeito grave, entretanto, empunhar-se a raqueta pelo meio do cabo. As figuras que ilustram estas páginas mostram como os tenistas de classe a empunham.

As bolas devem ser rebatidas de maneira a incidirem no meio da raqueta. Para pro-

gredir, é preciso começar jogando lentamente, afim de executar os golpes e rebatidas corretamente. Só mais tarde, é que se deve pensar em dar força e efeito às bolas. Um dos bons meios de praticar-se é jogar com um adversário superior em força e que seja pa-



ciente, ou então utilizar o *paredão*, que consiste, como indica o nome, em uma parede larga e alta, com seis por oito metros aproximadamente, com a superfície lisa e com uma lista branca horizontal correspondendo à altura da rede e com uma área de recuo mais ou menos igual à metade de uma quadra. Outra questão importante a observar é, sobretudo, a atitude do jogador em campo. Quem espera uma jogada deve ficar com a raquete contra o peito e sustentada pela mão esquerda (fig. 1). Deve estar sempre pronto para executar qualquer jogada. Não deve ficar por muito tempo atrás da linha de serviço, nem tão pouco junto à rede, e sempre sobre as pontas dos pés. Nunca se fica de frente para a rede, ao remeter uma bola ao adversário. Neste momento, a frente do corpo deve estar paralela ao corredor lateral do campo. No *serviço*, no *smash*, no golpe direto, no *volley* direto — colocar o pé

esquerdo na frente do direito. Ao contrário, para as jogadas de revez ou *volley* de esquerda — colocar o pé direito à frente. Outra questão importante é saber olhar para a bola, desde a partida da raqueta do adversário, até o momento de rebatê-la. Diz Lacoste (técnico francês): « quando um jogador não alcança a bola no centro de sua raqueta e a boa distância dos ombros, é simplesmente — nove em dez vezes — porque não a seguiu com os olhos cuidadosamente, até o momento de arremessá-la. O jogador de tennis deve ser sóbrio nos seus movimentos. Não andar de um lado para outro, gastando energia e perdendo colocação diante do adversário. Todo golpe deve ser preparado com uma boa postura, não só de corpo, como de perna. Não é o movimento rápido que permite imprimir maior velocidade à jogada. Os movimentos longos e flexíveis produzem melhores resultados. O principiante não deve



desanimar nunca. Realmente, o jogo não é tão fácil como à primeira vista parece. O progresso surge lentamente. E para isto, é preciso muita paciência, muita constância. Só o trabalho aplicado e consciencioso dará os resultados compensadores.

TÉCNICA DA TACADA NO POLO

POR
ERNESTO P. COLSON
INSTRUTOR
da Escola Militar



COMO SE DEVE TAQUEAR

Para bem empunhar o taco, é necessário tomá-lo pela parte superior do punho, de forma que o dedo mínimo esteja em contacto com o ressalto da parte superior da empunhadura, os demais dedos unidos a este e no prolongamento desta; o dedo polegar sobre a empunhadura e seguindo o indicador, tendo-se o cuidado de que fique de encontro aos dedos a saliência existente na empunhadura e que de encontro à palma da mão fique o seguimento da cana do taco, única forma de corresponder à inclinação dada ao charuto do taco no momento de tocar a bola. (fig. 1)

Para isto, suponhamos preliminarmente que o jogador que vai taquear sabe montar a cavalo, isto é, possui assento conveniente e suficiente independência na sela, sem o que nunca poderá taquear em boas condições, ou melhor, não conseguirá, em absoluto, atender a todas as exigências do Polo. Quatro são as tacadas principais, ou melhor, *fundamentais*: as outras, podemos considerá-las como variantes ou secundárias.

TACADA N.º 1

Direita para frente e paralelamente ao cavalo

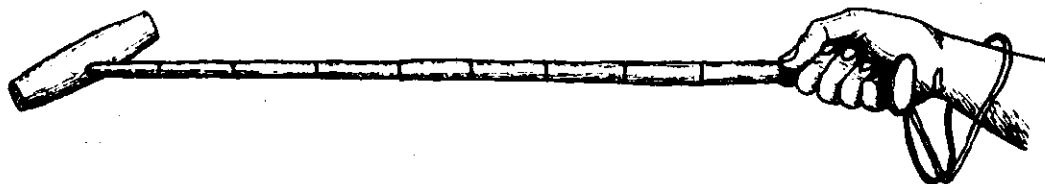


Fig. 1

QUANTAS SÃO AS TACADAS NO POLO

Conheço praticamente 14 tacadas diferentes, segundo o ângulo e as direções que os cavaleiros lhes podem imprimir.

Para maior esclarecimento, vejam-se o quadro e o gráfico.

TACADAS	Direita	Frente.....	Paralelamente ao cavalo Obliquamente ao cavalo
		Retaguarda	Paralelamente ao cavalo Obliquamente ao cavalo
	Esquerda	Frente.....	Paralelamente ao cavalo Obliquamente ao cavalo
		Retaguarda	Paralelamente ao cavalo Obliquamente ao cavalo
Lados...	Direito....	Abaixo do pescoço Abaixo da barriga Atrás da garupa	
	Esquerdo..	Abaixo do pescoço Abaixo da barriga Atrás da garupa	

V. fig. n.º 2)

Devemos descrever, com o auxílio de todo o braço, um círculo paralelo ao corpo do animal, afim de tocarmos a bola, quando esta esteja aproximadamente na altura das mãos do cavalo e afastada desta mais ou menos uns 30 centímetros.

Posições do corpo:

É importantíssima para bem taquear. Nesta tacada, o corpo do cavaleiro deve uma fazer oitava à direita, isto para a boa execução do círculo a descrever com o braço. Procede-se depois a uma ligeira elevação do assento sobre os estribos e também uma ligeira inclinação do corpo para frente com o intuito de coordenar todos os músculos para o momento da tacada e porque o corpo, tomando esta posição, amortecer um pouco as batidas na sela, isto é, o cavalo como que se escôa por entre as pernas do cavaleiro. A inclinação dada ao corpo, é somente com o intuito de alcançar a bola mais longe e conservar a primitiva altura do corpo, após a elevação feita nos estribos. A bola deve ser tocada depois que o braço tenha descrito um círculo de forma tal que braço e taco estejam, no momento de tocar a bola, numa mesma linha. O taco continuará o círculo até o ponto de partida (perpendicularmente ao chão e com o charuto voltado para cima), o corpo retoma a posição normal, o olhar deve acompanhar sempre a bola.

TACADA N.º 2

Direita para trás e paralelamente ao cavalo

O taco deve partir da posição ao lado do ombro esquerdo e descrever, com todo o braço, um círculo para trás e paralelamente ao corpo do cavalo. A bola deve ser atingida pelo taco, quando este e o braço estiverem completamente estendidos e aquela na altura dos posteriores do animal e com um afastamento aproximado de 30 centímetros.

Posição do corpo:

O cavaleiro deve assentar-se mais fundo na sela e oitavar o corpo à direita; o braço deve cruzar pela frente do corpo e a mão na altura do ombro esquerdo; daí, desferir da frente para a retaguarda um círculo paralelo ao corpo do cavalo até atingir a bola. No momento em que o taco vai atingir a bola, o corpo faz uma torção para a direita e cáí mais para retaguarda.

TACADA N.º 3

Esquerda para frente e paralelamente ao cavalo

O taco deve partir do alto e do lado do ombro esquerdo, descrevendo um círculo da retaguarda para a frente e paralelamente ao corpo do cavalo. A bola deve ser atingida, quando braço e taco estejam completamente estendidos e aquela se encontre aproximadamente na altura das mãos do cavalo e afastada desta mais ou menos uns 30 centímetros.

Posição do corpo:

Nesta e na tacada n.º 4, a posição do corpo é ainda mais importante para que se possa dar uma boa tacada. É necessário oitavarmos o corpo para a esquerda, fazermos a elevação sobre os estribos; o braço deve cruzar pela frente do corpo, de forma que a mão do jogador venha colocar-se aproximadamente na altura e ao lado do ombro esquerdo; a cabeça deve estar sempre voltada para frente, afim de que a vista não se desvie da bola. O corpo inclina-se ligeiramente para a frente.

TACADA N.º 4

Esquerda para trás e paralelamente ao cavalo

Esta é a tacada mais difícil, por exigir dos jogadores maiores possibilidades como cavaleiros. O taco deve partir do alto e do lado do ombro direito, a mão na altura deste, descrevendo um círculo paralelo ao corpo do cavalo, da frente para a retaguarda e atingir a bola na altura dos posteriores do animal e afastado deste 30 centímetros e quando o braço e taco estejam completamente estendidos.

Posição do corpo:

É nesta tacada que a posição do corpo é mais importante, sem o que nunca se poderá tomar a bola com precisão e eficiência. O corpo faz uma oitava à esquerda, a mão direita empunhando o taco, eleva-se à altura do ombro direito ou mais alto ainda, o cavaleiro eleva-se nos estribos, o corpo inclina-se inicialmente para frente e para a esquerda, o olhar mais do que nunca acompanhando a bola, desferir o golpe rápida e paralelamente ao corpo do cavalo, para que o taco não atinja as patas do animal em vez da bola; no momento de

desferir-se o golpe, o corpo joga-se mais para trás, com o fim de dar maior impulso à tacada.

As TACADAS NS. 5, 6, 7 e 8 são respectivamente ligeiras variantes das de ns. 1, 2, 3 e 4, diferindo apenas o ângulo de incidência do taco na bola, porém, quanto ao mais, tudo deve ser executado como para as quatro primeiras tacadas que preferimos chamar de *fundamentais*.

TACADA N.º 9

Por baixo do pescoço e da direita para a esquerda

O taco parte do alto e do lado direito do cavaleiro, e inclinado da esquerda para a direita, a mão direita mais alta que a cabeça e bem afastada desta; daí descreve um círculo da direita para a esquerda e obliquo à direção da marcha do cavalo e pela frente das mãos deste e por baixo do seu pescoço, depois desfaz-se este movimento, voltando à posição fundamental.

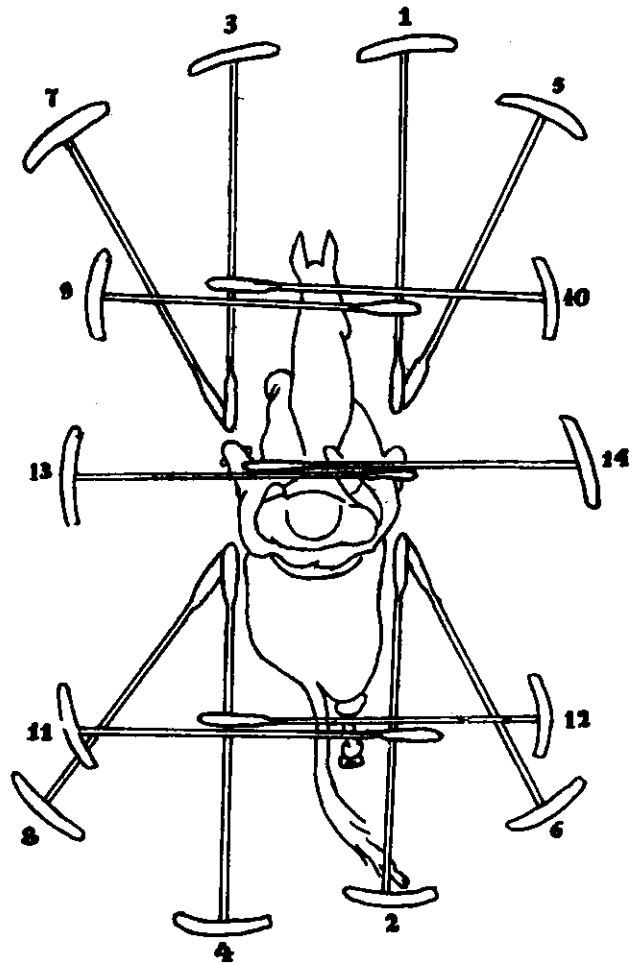


Fig. 2

Posição do corpo:

O cavaleiro eleva-se sobre os estribos e se desloca mais para o lado direito, inclinando o corpo o mais possível para a frente e sobre o pescoço do cavalo, para que possa atingir a bola, o mais na frente possível, sem que atinja as mãos do animal. É preciso nesta tacada ter especial atenção, para não atingir com o taco as mãos do animal e também que não se deixe a mão do cavaleiro dobrar-se no pescoço do cavalo para o lado esquerdo e bem assim para que o taco não chicoteie o pescoço do animal, porque em ambas as situações, o martelo do taco poderá atingir o próprio cavaleiro ou na cabeça ou no braço, conforme um caso ou outro.

TACADA N.º 10

Por baixo do pescoço e da esquerda para a direita:

Tanto a posição do taco como a do corpo do cavaleiro são exatamente ao contrário do que descrevemos para a tacada n.º 9 e, portanto, deixamos de repetir.

TACADA N.º 11

Por trás da garupa e da direita para a esquerda:

O taco parte do alto e ao lado do ombro esquerdo, descrevendo um círculo da frente para a retaguarda e obliquamente à direção da marcha do animal, indo atingir a bola atrás dos posteriores do cavalo e atirando-a para o lado esquerdo do cavaleiro.

Posição do corpo:

O corpo do cavaleiro faz uma torção maior que a oitava direita, quasi a direita volver; assenta-se profundamente na séla e depois de desferir o golpe, o alto do corpo deve ainda cair um pouco para a retaguarda; a cabeça volta-se bem para trás, afim de não perder a bola de vista um só momento. É preciso especial atenção para esta tacada, pois apresenta sérias dificuldades e deve ser dada num tempo muito preciso, para que o cavalo não seja atingido pelo taco. Há um pequeno truque, que é importante salientarmos, para podermos bem atingir a bola nesta tacada.

O cavaleiro, no momento de taquear, deve tirar um pouco a frente de seu cavalo para a direita ou esquerda, conforme fôr o caso; isto não quer dizer que se faça uma curva para a direita, pois se assim o fizermos, a tacada já tomará uma direção oblíqua à da marcha, e esta só poderá ser feita, quando a curva não acarretar um *cross*.

TACADA N.º 12

Por trás da garupa e da esquerda para a direita:

Não a descrevemos, porque com esta se passa exatamente o inverso da tacada n.º 11.

TACADA N.º 13

Por baixo da barriga do cavalo e da direita para esquerda

O taco do lado do ombro direito e a mão na altura dêste ou um pouco acima: daí, descreve um semi-círculo da direita para a esquerda, tocando a bola quando se achar exatamente entre os pés e as mãos do cavalo e afastado deste uns 30 centímetros, e depois desfaz-se o movimento.

Posição do corpo:

O cavaleiro deve continuar assentado como normalmente, apenas o alto do corpo deve deslocar-se ligeiramente para a direita.

TACADA N.º 14

Por baixo da barriga do cavalo e da esquerda para a direita:

Deixamos de descreve-la, por ser exatamente o inverso da tacada n.º 13.

NOTA — Acho que esta seja uma tacada de recurso, que só se deve empregá-la quando fôr impossível taquear por baixo do pescoço ou por trás da garupa, pois é quasi que preciso ter sorte, para que não se atinja com o taco as mãos ou os pés do cavalo ou então para que a bola não toque num destes.

A eficiência da tacada não está somente na força que nela empregamos; mais vale o *TIMING*, tempo em que a tacada é dada, isto é, momento e posição em que o taco toca na bola e o *FOLLOW THROUGH*, continuação da trajetória do taco após tocar a bola.

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA

das Qualidades Biomensuráveis.

PERFÍS

Pelo Cap. Dr. Sette Ramalho

Verificada a incapacidade dos "ÍNDICES DE ROBUSTEZ" para traduzirem numéricamente o estado físico de um indivíduo, necessário se tornou procurarmos outras maneiras de fazê-lo.

Entre os numerosos defeitos daquêles "índices" uns de ordem geral, outros próprios a cada um, em particular, avulta, a nosso vêr, aquêle que decorre da apreciação das qualidades físicas do examinando, através de três ou quatro elementos unicamente, combinados sob fórmulas de aspecto algébrico. Querer fazer juízo sôbre o valôr físico de alguém, tendo como elementos de apreciação três ou quatro medidas, se nos apresenta como um absurdo biológico tal, que dispensa maiores comentários.

Postos de parte êstes meios, necessitávamos procurar um capaz de coordenar todas as medidas tomadas em um examinando, de maneira a aproveitar todo o esforço despendido em tomá-las, fazendo o estudo do conjunto do indivíduo, já no seu aspecto morfológico, já no aspecto funcional, vegetativo ou psíquico.

Para isso, precisávamos, em primeiro lugar, encontrar um meio de tornar comparáveis entre si medidas tão heterogêneas, exprimindo-as em uma mesma linguagem, de maneira que centímetros, quilogramas, centímetros cúbicos, etc., obedecessem a uma contagem comum.

Este problema que, a princípio, se nos antolha de difícil realização, foi resolvido satisfatoriamente, conseguindo-se a *homogenização* das qualidades biométricas, solução que nos foi trazida pelos trabalhos de estatísticas: medidos numerosos indivíduos (nossas estatísticas ultrapassam já a casa do milhar), elaboradas as fórmulas secundárias de relação entre algumas medidas, tais como o índice ponderal, o índice de alongamento, o coeficiente pulmonar, etc., os valôres "tronco" e "membros" da morfologia de Barbara,

etc., iniciámos a contagem seriada dos dados encontrados, seguindo-se o grupamento, os cálculos da média aritmética e respectiva correção, as curvas de frequência para a avaliação da seletividade ou não dos elementos incluídos na estatística, etc., conseguimos calcular o *desvio padrão* para cada um dos dados, chamado em estatística " σ " (sigma), o qual, em última análise, não passa da razão aritmética que deverá existir entre os elementos de uma escala.

Havia portanto em mente a organização de uma escala comum a todas as medidas que poderia ser decimal, centesimal, milesimal, etc. Ora, introduzir os dados biométricos dentro dos limites de uma escala era conseguir compará-los entre si através dos graus da mesma, de maneira que quando passássemos a comparar a altura com o pêso, p. ex., já não mais o faríamos de centímetros para quilogramas, mas sim do grau de uma escala para o grau de outra, ocupados pelas medidas a comparar.

Adotámos, depois de refletir, a escala decimal, por mais simples de executar e por satisfazer plenamente às exigências da Educação Física, onde não é necessária uma precisão maior.

Dest'arte, todos os elementos medidos estariam incluídos em uma escala que iria de 0 a 10, sendo que ao 0 corresponderia a menor medida normal, ao 10 a maior e ao 5 a média aritmética das medidas.

Vejam, com um exemplo prático, como ficariam estas escalas: suponhamos que, dos cálculos estatísticos organizados para as medidas de altura, pêso e capacidade vital, resultaram que os valôres mínimos tivessem sido respectivamente 1m,50, 50 quilos e 2.000 centímetros cúbicos; que os valôres máximos normais tivessem sido respectivamente 1m,80, 70 quilos e 5.000 centímetros cúbicos. Ainda mais, que os cálculos do desvio padrão nos tivessem feito chegar às seguintes

razões para cada escala: 3 centímetros; 2 quilos e 300 centímetros cúbicos. Assim sendo, as escalas seriam assim organizadas, respeitando-se as médias respectivas de 1m,65, 60 quilos e 3.500 cc.

Altura	Pêso	Capacidade vital
0...1m,50	0...50	0...2.000
1...1m,53	1...52	1...2.300
2...1m,56	2...54	2...2.600
3...1m,59	3...56	3...2.900
4...1m,62	4...58	4...3.200
5...1m,65 (media)	5...60 (medio)	5...3.500 (medio)
6...1m,68	6...62	6...3.800
7...1m,71	7...64	7...4.100
8...1m,74	8...66	8...4.400
9...1m,77	9...68	9...4.700
10...1m,80	10...70	10...5.000

Usando os mesmos processos, faremos entrar dentro da mesma escala todas as medidas feitas, bem todas as relações estabelecidas entre elas e trabalhadas por estatística. Que resultará disto? Teremos conseguido colocar dentro de um mesmo sistema de medidas, elementos inteiramente heterogêneos.

Devemos fazer notar que todos os resultados biológicos expressos numericamente podem ser submetidos a estas escalas, e que vemos ahi um vasto horizonte aberto a todas as pesquisas biológicas, tais como análises de urina, dosagem de reserva alcalina, etc, etc. Simples questão de adaptação. Em Educação Física, além das pesquisas propriamente biométricas, os próprios resultados atléticos poderiam ser submetidos ao mesmo processo, com ligeira adaptação resultante das dificuldades crescentes ao se atingirem os maiores números.

Feitas estas escalas, com os diversos elementos constantes de uma ficha de Educação Física, estaríamos habilitados a compará-los entre si, verificando-se os diferentes graus da tabela em que estaria cada um dos elementos e comparando-os entre si, verificando o grau de relativa igualdade ou de predominância de uns sobre os outros.

Mas esta simples comparação não seria perfeita, si não pudéssemos fazer uma visão de conjunto, o que conseguimos por meio de um gráfico constituído, de um lado, por linhas verticais, paralelas e equidistantes entre si, em numero de 11, numeradas de 0 a 10, justamente como as escalas — e de outro, todas as medidas, relações e valores, dispostos em ordem uns sob os outros, mas obedecendo a um critério pre-estabelecido, de maneira a constituírem grupos que viessem nos dar idéia da situação biotipológica, das simetrias, do desenvolvimento somático, das funções de cada aparelho em separado, etc.

Verificada, na ficha de um indivíduo, a posição na tabela de cada uma de suas medidas, vão sendo as mesmas assinaladas no gráfico por um ponto que corresponda à sua posição na tabela. Unindo-se, depois de terminado o trabalho, todos estes pontos, teremos, no fim, um gráfico constituído por linhas quebradas, o qual nos fornece o meio de apreciarmos em conjunto as condições físicas do examinando.

Vamos dar, como exemplo, a apreciação das qualidades morfológicas e de raça.

Para a apreciação da raça, usaremos apenas o "índice nasal," considerado pelos antropologistas melhor critério para a classificação étnica; para a morfologia em geral, vários elementos poderão entrar

em linha de conta: valor crânio-facial, valor crânio-cerebral, valor torax, valor abdomen superior, valor abdomen inferior, valor TRONCO, valor MEMBROS (morfologia de Barbara), busto, pernas, envergadura; índice de alongamento (completando esta classificação); cintura escapular (diâmetro bi-acromial e perímetro escapular) e cintura pélvica (diâmetro bi-trocanteriano e perímetro pélvico), servindo para classificar os homens em *upermen* ou *middlemen*. Escalonando estes dados junto às linhas verticais, teremos o seguinte quadro:

PERFIL MORFO — FISIOLÓGICO

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Índice nasal											
Crânio facial											
Crânio cerebral											
Valores	tórax										
	abdomen superior										
	abdomen inferior										
	TRONCO										
	MEMBROS										
Busto											
Pernas											
Envergadura											
Índice de along.											
Diâmetro bi-acromial											
Perímetro escapular											
Diâm. bi-trocanter											
Perímetro pélvico											

Todas estas medidas vão nos dar certamente idéia, a mais perfeita possível, sobre o tipo morfológico do examinando, si aliarmos a elas, medidas que se refiram ao estado de nutrição, como na seguinte seriação:

Altura
Pêso;
Perímetro abdominal;
Índice ponderal.

ou que nos digam respeito à sua situação de tórax e aparelho respiratório, como:

Perímetro torácico;
Elasticidade torácica;
Capacidade vital;
Apnéa voluntária;
etc.

e assim por diante, para todos os diferentes aparelhos, fácil se tornará nossa tarefa, onde descobriremos, com facilidade, si há harmonias entre os diversos segmentos e funções, si há deficiências, si há qualidades aproveitáveis ou ainda si, ao lado destas qualidades, existem defeitos que precisem ser corrigidos.

A esta organização, daremos o nome de "PERFIL MORFO-FISIOLÓGICO", utilíssimo processo que servirá à Educação Física na classificação das turmas de exercitandos, na apreciação de seus progressos, etc.

INSIDIOSA e pífida, sob danoso anonimato, *exclusa da nosografia*, vive, em aparente inocuidade, na intimidade descautelada e confiante da sociedade, hóspede predileta das classes abastadas, como grande responsável, como principal criadora de graves distúrbios da saúde, esta verdadeira *molestia social: a sedentariedade*.

Alimentada pelo conforto, pelo luxo da vida moderna, agravada pelos excessos da mesa, que, embora ao mínimo reduzidos para os mais sôbrios, constituem sempre nociva *superalimentação*, ela, desapercibidamente, estende o seu maléfico domínio, por todas as classes sociais, mesmo àquelas em que mais estranha possa parecer a sua presença.

Sedentários são, pois, em grande número: sábios, filósofos, estadistas, jornalistas, advogados, literatos, funcionários públicos, certos operários, e até médicos e militares! Sedentários são os velhos a quem um receio falaz, oriundo da má compreensão da prática do exercício físico ou uma pernicioso indiferença pela sua utilidade, tolhe os movimentos; sedentários são os moços amantes do cinema e do *pocker*, passatempos a que dedicam as suas horas de lazer; sedentários são as crianças, vítimas indefesas de uma educação defeituosa, encerradas, horas consecutivas, em ambientes por vezes impróprios e sujeitas ao rigorismo ridículo de uma disciplina coerciva e caduca que tende progressivamente a desaparecer.

Assim, a sedentariedade, desde a infância promissora até à velhice resignada, existe na intimidade de todas as camadas sociais, no desfrute da sua disfarçada nocividade, criando e agravando males sem conta. Talvez, porém, menos por indiferentismo do que pela falta do seu exato conhecimento, não se aperceba grande parte da sociedade, da necessidade de lutar contra essa pertinaz enfermidade que insensivelmente lhe acelera a existência.

Atentemos nessas crianças valetudinárias, pálidas, indolentes, tímidas, sem vontade, sem disposição para o movimento, para qualquer exercício, mesmo para divertimento que é a inclinação natural da sua idade, salvo quando este não lhe exige nenhum esforço do organismo enfermo. Esse aspecto particular, esse estado de debilidade, de abatimento, de indolência, constituem os primeiros sintomas dessa molestia, frequentemente mal interpretadas e até, não raro, falsamente reconhecidas como eloqüentes manifestações de excepcionais qualidades de espírito, em face da preferência que, em tais condições de saúde, dá a criança ao retiro, ao isolamento, às leituras, aos trabalhos de escrita, falsos pretextos para cultivar a sua inatividade e indolência que a fraqueza da sua vontade não vence e o ardor da sua imaginação colore de imagens fantasistas, de tendências viciosas, de pensamentos quiméricos que a habitua, por fim, a enganosas maneiras de pensar e de sentir: *"votre enfant n'aime plus le jeu, craignez qu'il ne devienne vicieux!"*.

Não combatida, porém, a *sedentariedade*, desde essa época, determina, por fim, no organismo, *múltiplos e variados estados mórbidos* que se manifestam mais tarde, no decurso da vida, provenientes dessa lassidão, dessa debilidade das grandes funções, visto como nenhuma escapa às conseqüências da falta de exercícios: *a digestão é processada de modo moroso; lento; a circulação é débil, retardada; a respiração é curta, vagarosa; e, da extrema fraqueza dos músculos, resultam ainda diferentes vícios de atitude que chegam a produzir inúmeros defeitos físicos*.

A *puberdade* alcançam esses entes, com o desenvolvimento geral do organismo atrasado, insuficiente, sujeitos a toda sorte de perturbações comuns nessa idade; à *atletocência* se dirigem nesse estado de *anímia, de distrofia geral, quicá, de mi-séria fisiológica*, que é o lúgubre prenúncio da *tuberculose*, pela incapacidade de defesa do organismo falido. Em tão deploráveis condições físicas, depois de sucessivos anos de insuficiência funcional, de desprezo pela função neuro-muscular, surgem as *manifestações nervosas, as perturbações digestivas, as constipações de ventre, as pioses das vísceras abdominais, a enterocolite*, etc.

Mais tarde, na *maturidade*, trespobram essas manifestações mórbidas; as *cólicas hepáticas, as crises de asma, a gola, a bronquite crônica, a neurastenia*, sob as suas variadas formas, a *obesidade*, etc., vêm se incorporar a esse volumoso e fúnebre sítio de males. Si, por essa via dolorosa de padecimentos e dissabôres, a velhice é atingida, ainda este derradeiro quartel da existência é povoado de frequentes sofrimentos, especialmente *perturbações nutritivas e circulatórias*, que constituem a causa mais vulgar, mais comum do desenlace fatal.

Revela-se, assim generalizada, a *sedentariedade* como uma *molestia social*, merecendo, por isso, a atenção dos médicos e especialmente a dos higienistas.

PATOLOGIA — DA — SEDENTARIEDADE

Pelo Cap. Médico
Dr. Bráulio D. Martins

Não se insurgem eles, em constantes veemências, contra o alcoolismo, contra a verminose, etc., debatidos temas de salvação nacional? Não advertem eles, como conselheiros técnicos, aos governos, da necessidade de combater as enfermidades que minam e depauperam o organismo do povo? Não são eles próprios os organizadores e dirigentes de abalissados institutos de higiene, de profilaxia, de saneamento? Porque tudo isso? Certamente para defender a saúde do povo, para fazer obra patriótica de salvação; "salvação do presente e do futuro", para fortalecer e engrandecer a nossa gente, porque só um povo hígido é um povo forte e grande. Porque, entretanto, ao lado da profilaxia do ancilóstomo, que faz o nosso povo *opilado*, porque, ao lado da profilaxia das *molestias infecciosas, das intoxicações, das doenças alimentares*, enfim, de todas as *molestias evitáveis* que abrangem, hoje, no propecto conceito de Afrânio Peixoto, toda a patologia, — não se faz também a profilaxia regular desta outra molestia, a *sedentariedade*, responsável por uma vultuosa série de males, a que apenas fiz referências, também nocivos à sociedade, dentre outras razões de ordem sociológica, pela diminuição do valor econômico dos seus elementos? Porque não se fazer, em todo o país, essa profilaxia sistemática, rigorosamente orientada pelas invioláveis leis da higiene, em todas as escolas públicas, nos institutos secundários de ensino, nas oficinas, nas fábricas, em todas as coletividades enfim?

Tanto é precavida obra de *higiene pública* ensinar ao povo hábitos sadios no que diz respeito à alimentação, à defesa do organismo contra os agentes mórbidos, como lhe persuadir de que a *sedentariedade* é um mal que insidiosamente lhe enfraquece e exaure o organismo, diminuindo-lhe progressivamente a *capacidade de produção, o amor ao trabalho, as energias da vontade e do caráter*. É razoável que, no conjunto dos deveres que formam a "conciência sanitária" do povo, seja incluída a necessidade dos exercícios metódicos do corpo, porque isso representa também a *defesa da sua saúde física, moral e intelectual*. A mesma convicção e o mesmo interesse que obrigam o amplo ensinamento dos meios úteis de defesa contra outros males de maior evidência, porém, nem por isso mais danosos em seus efeitos, impõem igualmente o dever de se instruir o povo quanto aos malefícios da sedentariedade. Que se proclame esta simples verdade em que se encerram os mais salutareos benefícios: *ninguém está fadado ao repouso!*

Aos míopes corifeus de teorias tradicionalistas que lobrigarem, nestas palavras, exagêro ou entusiasmo tendencioso, indagaré que se detenham primeiro na compreensão exata da patologia da sedentariedade, o que por certo lhes esclarecerá o espírito, enquanto lhes repito ainda que não cõro de vergonha por constituir-me éco de verdades incontestáveis.

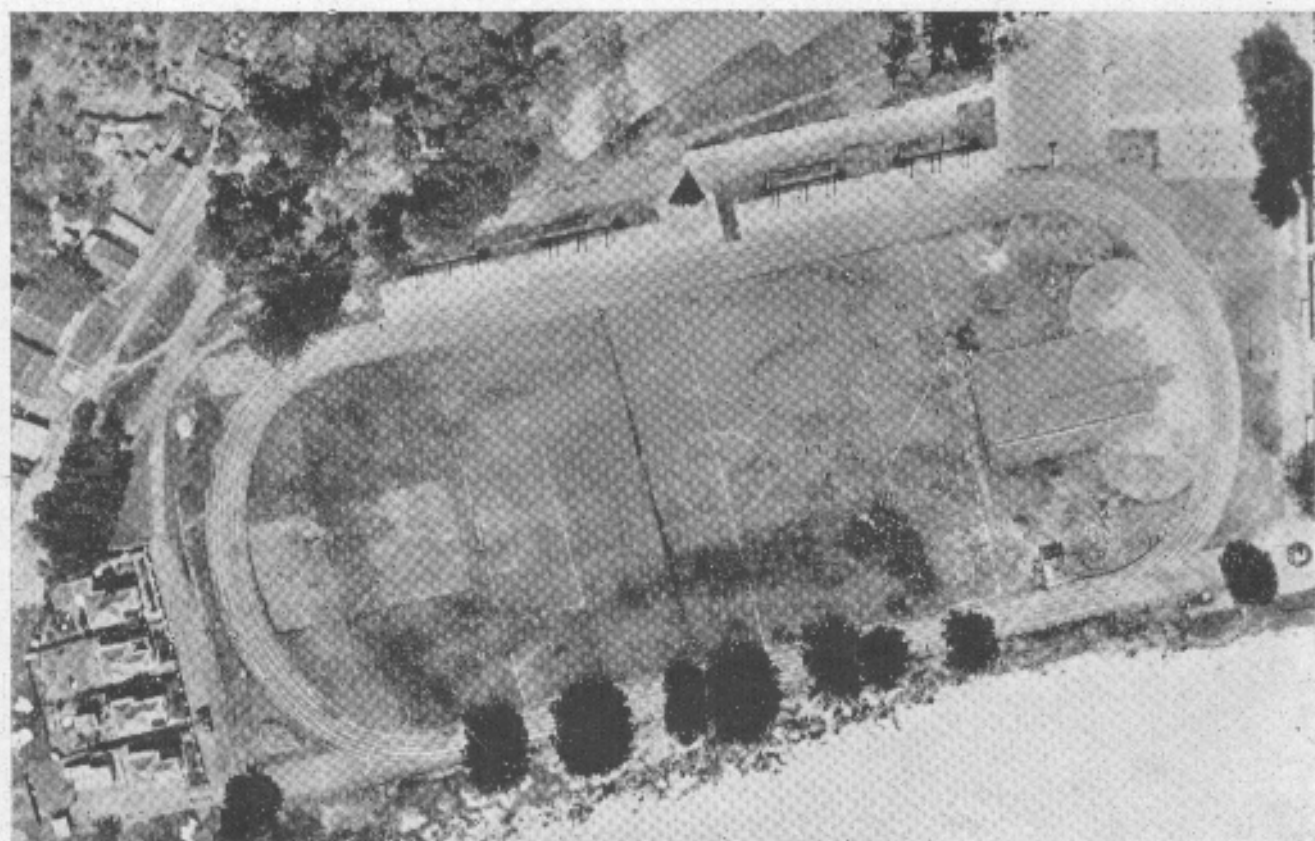
Aos médicos, cujas responsabilidades e atribuições na administração pública não lhes permitem condenáveis negligências, colaboradores eruditos dos governantes, seus conselheiros, — é que cumpre, de modo absolutamente imperioso, o dever da final solução deste problema *médico, higiênico, social*.

Aos governantes, não há como deixar de reconhecer o dever sagrado que lhes assiste de proporcionar o treinamento físico do seu povo, como um meio de *melhorar a sua saúde, a sua força, a sua resistência, a sua coragem moral, as suas facultades mentais, a sua capacidade de produção, o seu espírito de iniciativa e progresso* (*inezaurível fonte econômica!*) tornando-se assim cada cidadão útil a si próprio, à sua família, à sua pátria. Do conjunto destes resultados, é que surgirá uma nação poderosa, respeitada e digna; incansável, produtiva nos labores da paz, destemida, invencível nos sacrifícios da guerra! Não, porém, uma educação física, nem o disse eu, com fins guerreiros, adaptação ao combate, como a compreenderam na antiguidade e a respeito da qual já escrevia o padre Vieira "indigna dos olhos humanos e piedade natural", mas uma educação física essencialmente higiênica, visando o desenvolvimento harmônico de todas as funções orgânicas, mantendo indispensável equilíbrio entre o desenvolvimento da inteligência e o do corpo, assegurando, enfim, a saúde.

Não bastam as frases enfáticas e eloqüentes com que frequentemente nos referimos às nossas crianças, em arroubos de incontido entusiasmo, dizendo-as esperanças, glória, futuro do Brasil! — Cuidemos, antes, de fazê-las símbolos verdadeiros dessa esperança, de assim as considerarmos fortalecidas por inequívocas razões de ordem científica e não somente empolgados por falazes figuras de retórica. Esperança que seja uma realidade profunda, não expressão supositiva.

Ei-lo, eis aí, como o combate a essa molestia social, constitue obra de assinalado patriotismo, de empolgante dever cívico, de proveitosa economia social, de assinalável higiene pública, de elevada eugenia, de promissor engrandecimento da riqueza do Brasil!

O que se vê das alturas



Dois aspectos aerofotográficos da Escola de Educação Física do Exército. — Em baixo, à direita do estádio, vê-se o Ginásio Leite de Castro. — (Serv. fotogr. da E. de Av. M.)

O ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO DA E. E. F. E.

Realizou-se a 28 de Dezembro o encerramento solene do ano letivo de 1933, da Escola de Educação Física do Exército. A cerimônia foi presidida pelo Chefe do Governo Provisório, que fez a entrega dos respectivos diplomas aos alunos que mais se distinguiram durante os trabalhos escolares.

Altas autoridades da República presenciaram o ato, dentre as quais, pudemos notar as seguintes: Almirante Protógenes Guimarães, Ministro da Marinha, Coronel Pedro Cavalcanti, que responde pelo Ministro da Guerra, representantes do Ministro da Educação, do Ministro do Trabalho, do Chefe de Polícia, do Chefe do Estado Maior do Exército, Ministro Plenipotenciário da Colômbia no Brasil, Generais Góes Monteiro, Pantaleão Pessoa, Lúcio Esteves, Almirante Américo Reis, Adidos militares da Argentina e da Colômbia, acompanhados pelo coronel Castelo Branco, Coronel Flávio Nascimento, Cmt. do 1.º D. A. C., Cel. Julião Esteves, Cmt. da Escola de Intendência, Cel. Langlet, da M. M. Francesa, Cmt. Melchíades, no R. F. Navais, Cmt. Aché, presidente da L. de Desportos da Marinha, Prof. Lourenço Filho, diretor do I. Educação, representantes do C. B. de Desportos, da L. C. de Futebol, da F. Br. Soc. Aquáticas, da Fundação Osório, da Esc. P. Frontin, da Esc. de Cavalaria, e e uma comissão do Corpo de Alunos Sargentos da E. Infantaria.

Dentre os alunos mais distintos, dois tiveram "menção honrosa": dr. Erlindo Salzano e Dr. Arthur Alcaide Valls.

Foram expedidos 208 diplomas pelos diversos cursos que constituem a E. E. F. E., assim discriminados: — Curso de Instrutores (oficiais) 15; (civís) 17; Curso médico de especialização 6; Curso de monitores de educação física, 154, Curso de monitores de esgrima 16.

No próximo número, daremos uma reportagem detalhada sobre esta cerimônia, com os flagrantes fotográficos colhidos na ocasião.

outro lado, facilmente se compreende que os indivíduos de pressão sangüínea muito elevada se devem ter como menos capazes de atividades do que os de pressão normal, visto que neles o coração já tem que vencer ordinariamente uma resistência mais forte. Esta inferioridade se manifestará especialmente nas atividades de resistência. Sob a influência da prática desportiva, exsurde então um abaixamento da pressão sangüínea, análogamente à bradicardia, e acentuada sobretudo nos esforços de resistência (Herxheimer e outros). Com a verificação destes cinco pontos capitais, tem-se feito o exame do coração.

No proximo número -- aparelho respiratório.

MUSSOLINI

e a Educação Física

Hoje em dia, a ninguém mais é dado duvidar dos milagres de que é capaz a educação. Todos os povos do mundo se têm valido d'êste poderoso instrumento para a consecução dos ideais que acariciam.

Nas vultosas transformações sociais ou após grandes crises, têm os estadistas se voltado, incontinenti, para a organização de suas fórmulas educativas, na certeza de que só pela educação se elevam e se capacitam as nacionalidades para as grandes realizações. As estatísticas, com a força irresistível da argumentação numérica, nos afirma que, nos Estados Unidos, as unidades federadas que mais gastam com a educação, são as mais ricas e as mais preeminentes da federação americana. O mesmo fenômeno se observa com relação aos Estados do Brasil: Rio Grande do Sul, São Paulo e Minas Gerais, Estados que mais gastam com as suas escolas, são os de maior desenvolvimento econômico e os que mantêm o predomínio político. Entre os diversos países, se verifica o mesmo fato: o Japão, os Estados Unidos e a Alemanha, que despendem elevadas somas com a cultura do povo, são os que maior influência mantêm na vida mundial, vanguardeiros que são da civilização hodierna.

E' isso uma advertência, sempre oportuna, aos nossos dirigentes, constituindo, como constitui, o problema educacional a chave de todos os demais problemas do nosso país.

Além disso, convém ter-se ainda em vista que a idéia de educação é uma idéia geral e elevada de adaptação e que, conseqüentemente, não pôde qualquer trabalho educativo prescindir de um ambiente moral em que se opere. Faz-se necessário, em tais mistérios, um espírito superior, originário de uma filosofia que interprete o mais fielmente possível, a realidade em que se vive. A técnica educativa devem presidir elevados princípios dominantes em cada época. E em virtude disso, é que, dada a realidade presente, não podemos aceitar princípios que conduzam à passividade, à conformação, à submissão, os quais levam necessariamente ao servi-

lismo e à pusilanimidade. A admitir tais preceitos, abdicaríamos ao dinamismo que nos impõe a vida real e ainda ao exemplo edificante dos povos que se têm deixado inspirar por filosofias contemplativas e plácidas, o que lhes tem valido sucessivos fracassos e a impotência para as grandes realizações. Sem a idéia da vitória, da competição, da luta, seria de todo impossível qualquer elaboração definitiva. E' preciso vencer; é necessário agir e manter, na vida real, "um passo de salto, o punho enristado e o alento elevado ao máximo de suas possibilidades" Urge sermos fortes e combativos e, pela educação física, é que atingimos o auge das qualidades que nos permitem vencer na vida. Platão, na antiguidade, recomendava aos atletas o estudo da filosofia e aos filósofos, a ginástica. Mas não é preciso recorrer ao passado, o que até constitui um passadismo; bastante se faz dar a palavra, por alguns instantes, a Benito Mussolini que, apaixonado da educação corporal, adotou oficialmente, na sua pátria, um programa de educação física imaginado por Balila. Suas palavras, há pouco divulgadas pelas agências telegráficas esgotam o tema que mal iniciamos:

« O vigor mental e físico não se adquire, sinão mediante firmes esforços, duras provas e constante luta. E' uma lei natural que, quando qualquer órgão não age, se atrofia. A Natureza exige movimento, atividade, combatividade; nossa condição mental e física não pôde progredir na inatividade e na resignação. Entregues a pensamentos melancólicos, nos tornamos magros e biliosos; debilitamos física e mentalmente, si nos deitamos também no leito dos prazeres e da ociosidade. A vitalidade impetuosa se obtém só por uma viril disciplina de nossas energias potenciais, mediante a preparação e o treinamento, usando e desenvolvendo nossas forças. Vigôr engendra vigôr.



BENITO MUSSOLINI

O cultivo da dinâmica corporal não pôde marchar separado do cultivo da dinâmica mental. Ambos se devem completar. Uma mente sã pressupõe um corpo sã, e vice-versa. O corpo custodia a mente e é essencial, para a nossa perfeição mental, prestar ao corpo o maior cuidado. A vida começa com a saúde.

A aquisição e a conservação da saúde exigem ação, ação agressiva, disciplina sem desfalecimentos... e vontade. Não deixar lugar para a resignação, nem para a idéia da derrota. A saúde exige o esquecimento da filosofia da resignação e do prazer contemplativo e sua substituição por uma ação dinâmica e viril. Corpo saudável é corpo combatente. E' organismo capaz de fazer.

O homem inteligente de hoje sabe que o que se requer para ser saudável é comer alimentos nutritivos, fazer exercícios, descanso oportuno, luz, ar fresco, tudo isto regido disciplinadamente. E o homem inteligente pôde, a-pesar-dos obstáculos desta época de maquinismo e de enormes cuidados, obter êsses elementos essenciais para a saúde. Tudo depende da vontade. Faça-se disto um hábito e, logo, sem percebê-lo, êsse hábito será o soldado alerta que defenderá nossa saúde, sem que, para isso haja necessidade de esforços renovados. Hábito de ação, hábito de trabalho, hábito de moderação, hábito de vencer as dificuldades e de lutar, desconhecendo-se a palavra *derrota*.

Eu, pessoalmente falando, cri-me hábitos saudáveis. Eu não tomo vinho, nem nas refeições, sem nos seus interregnos. Não significa isto que julgue completamente prejudicial êsse costume, em absoluto. Pelo contrário, creio que certos vinhos — de base de uva — são grandes alimentos. Mas como não me assenta bem o vinho, em nenhum momento, criei o hábito de não tomá-lo e o cumpri estritamente.

Criei também o hábito de montar a cavalo. Para todos aqueles que trabalham grande parte do dia diante de uma mesa, em uma habitação mais ou menos fechada, sentado em poltrona — a luz, o ar e o exercício são indispensáveis, si se quizer manter em boas condições física o corpo e,

como consequência, sustentar-se em bom estado mental. Jogue tennis, ou nade, ou simplesmente marche a pé. Deve, porém, fazer algum exercício ao ar livre. Escolhi a equitação, porque além de amar os cavalos, acho nesse exercício um verdadeiro gôso e certas características de combatividade.

Uma hora, pelo menos, monto a cavalo. E isto basta-me para manter-me em esplêndidas condições físicas. Além disto, faço esgrima. Esse belo desporto tem a qualidade de ser um sã exercício muscular que ajuda a manter viva a vista e ágil a mente.

Para aqueles que afirmam que não lhes deixa o seu trabalho tempo para cultivar a saúde corporal, há uma objeção que não podem rebater. E' que a marcha a pé é já um grande exercício, si fôr feita metódicamente. Depois, sempre há alguns minutos disponíveis para um passeio por lugares onde o ar seja puro.

Tenho lutado e luto, sem descanso, para imprimir estas idéias no povo italiano. Agora, como nunca, se está despertando na juventude o desejo de fazer, de seu corpo, vigorosa morada de um espírito forte, viril e combativo, incapaz de desfalecimentos, nem resignações. O ideal deve ser, como já disse, a ação, que é o símbolo da vida. Movimento, agressividade, agilidade corporal se corresponderão com idénticas virtudes mentais.

Os escolares, o Exército, a Marinha, os trabalhadores, todo o mundo faz hoje, na Itália, uma hora de exercícios, pelo menos. E eu quero que tal ensino fique como um *hábito de saúde* do povo. Minha prédica, com a palavra e com o exemplo, é constante, neste sentido. E há um verdadeiro concerto de vontades no Governo e na Nação, que encaminha êste trabalho por sendas de realização perfeita. Temos que fazer de cada corpo um dínamo de energias, de saúde, de vigôr, que possua uma mente equilibrada, desperta, e ambos, corpo e mente, serão fontes de inesgotáveis esforços e de órgãos com extraordinária capacidade de luta, que é vida.

Porque a vida não é mais que isso, uma constante luta, para a qual devemos estar bem preparados, si não se quizer conhecer o desfalecimento e a derrota ».

Medicina Desportiva

Corridas — Saltos — Lançamentos

Por ARNO ARNOLD

Docente e médico desportivo da Universidade de Leipzig

Atletismo leve

— “A atividade física desportiva se desenvolve melhormente com o auxílio da medicina ou, pelo menos, com a participação do médico. A necessidade deste requisito, logo reconhecido como vantajoso pelos próprios praticantes, foi demonstrada pelas experiências dos povos nórdicos, tão avantajados nos problemas de desporto”. Esta foi a proposição inicial de La Campin na oração que proferiu ao empossar-se no reitorado da Universidade de Freiburg, em 1921. Este requisito é de satisfação obrigatória, sobretudo em certas modalidades desportivas, desde que com sua prática se queiram prevenir danos. Apesar das associações não estarem em situação de facultar um controle médico de seus associados atletas, seja por motivos financeiros, seja por desconhecerem que o médico desportivo é, pelo menos, tão necessário quanto o instrutor, — deve-se, no entanto, repisar sempre a alta relevância da necessidade dos desportistas serem submetidos a controle médico, pelo menos aqueles que se entregam a um treinamento rigoroso que vise uma competição. Antes de iniciar-se o treinamento, cada praticante desportivo deve ser submetido a um minucioso exame, respeitando seu estado de saúde e sua capacidade para a competição.

Anamnese e exame geral

Logo de início, deve-se procurar obter uma anamnese detalhada, que por si só muita conclusão poderá permitir. A extraordinária importância desta anamnese ainda hoje é pouco avaliada, tanto no que diz respeito aos saos, como aos enfermos. É evidente que também nela se indagará sobre moléstias anteriores, sobretudo moléstias infecciosas em pouco tempo vencidas (particularmente tifo, reumatismo articular, difteria, escarlatina, gripe, angina), visto que o coração, após elas, em espaço mais ou menos longo, reage aos esforços físicos muitas vezes com dilatações. Depois, deve-se indagar sobre o estado atual de treinamento, a atividade desportiva anterior, limites aproximativos de capacidade de trabalho presente, modo de reagir à atividade profissional e mo-

mentos psíquicos. Isto feito, passa-se para o exame orgânico, no sentido lato, e exame antropométrico. De início, deve-se formar uma idéia a respeito do estado de nutrição e compleição, valendo-se de uma inspeção geral. Deve-se dar atenção às proporções entre tronco (volume, comprimento e largura) e membros, pois estas, juntamente com as mensurações antropométricas e o exame psicológico, nos permitirão um juízo sobre a melhor adaptabilidade do examinando a uma modalidade desportiva, em que, já previamente se supõe ser máximo o seu rendimento. Não se deve descuidar, na inspeção, de examinar a coluna vertebral, do ponto de vista de deformações que a ela são peculiares (escoliose, lordose, cifose) e de sua mobilidade normal; igualmente importante é também um exame acurado dos membros inferiores, tanto das pernas (pernas em X e em O, encurtamento eventualmente compensado por inclinação da bacia), como dos pés, (pé chato, pé cavo, etc.).

Coração

Após a inspeção, passa-se para o exame propriamente dito. *O estado e a capacidade de trabalho do coração* é ponto capital para se julgar das possibilidades do praticante desportivo; por esse motivo, inicia-se o exame com o juízo a se formar sobre o coração e alterações que sobre ele provocam os exercícios físicos, seguindo-se nisso a seguinte sucessão, adotada por Rautmann:

- 1 — Dimensões cardíacas;
- 2 — Choque da ponta;
- 3 — Bulhas cardíacas;
- 4 — Pulso;
- 5 — Pressão arterial.

De um modo geral, deve-se convir em que, antes do exame do coração, se recomende um repouso de cerca de 3 dias, ou seja uma suspensão de todo esforço desportivo, si se pretender uma idéia exata das dimensões do órgão. Isto tem razão de ser no fato de, após um esforço físico, surgir em geral uma diminuição do

coração, que pode permanecer, em diminuto grau, ainda 25 horas depois. A necessidade de uma pausa de repouso, aproximadamente de 3 dias, se impõe sobretudo para o exame ortodiagnóstico das dimensões cardíacas. Este é decididamente o método de escolha, infelizmente o menos acessível. Quando possível, deveria ser empregado. Rautmann, que dispõe de um amplíssimo material a respeito, e outros autores, organizaram para este método uma tabela de correlação entre as dimensões do coração, estatura, perímetro torácico e peso como também tabelas de determinação do diâmetro cardíaco transversal, baseadas nas referidas medidas. Estas tabelas constituem para nós um valioso apoio para se ajustar o ortodiagrama. A maioria dos médicos se satisfaz, todavia, com a simples percussão, que nos desportistas é menos difícil, dado que os fatores que lhes falseiam os resultados, como por exemplo a adiposidade, as afecções pulmonares, se encontram afastados. Naturalmente, mesmo na percussão, se devem levar em linha de conta as citadas medidas corporais.

Que significa um coração grande ou pequeno ao exame inicial e que importância oferecem eles após a prática desportiva? Como resposta, invoca-se o que diz Rautmann: “*Devemos opor ampla desconfiança aos corações muito grandes, no que diz respeito à sua capacidade de trabalho e, de um modo geral, no mesmo conceito devemos ter os corações pequenos*”. Esta opinião é exata, enquanto se tratar de indivíduos que, antes do exame, jamais praticaram uma atividade desportiva digna de nota. Mas nem em todos os casos, no entretanto, eu me posso filiar à opinião de Rautmann, Herxheimer, Deutsch e Kauf, que atribuem todo aumento pronunciado do coração quasi que exclusivamente à dilatação. Consoante as minhas próprias observações, concordo com o modo de ver de Kohlrausch, segundo o qual o coração se comporta de acordo com os variadíssimos esforços, peculiares às diferentes atividades, e podendo-se assim observar *formas típicas de coração*, como seja por exemplo: o pequeno coração do “Sprinter” ao lado de pronunciada massa muscular e pequena capacidade cavitária, e o coração extraordi-

riamente grande do corredor de fundo acompanhando amplas capacidades cavitárias (maior volume de batimento!) e, sobretudo, musculatura reforçada. A respeito do coração pequeno depois do exercício desportivo, há apenas a dizer, como acima já se expôs e Bruns demonstrou experimentalmente, que ele é observado logo após o esforço e, muitas vezes, ainda por longo espaço de tempo (até 24 horas), fato este que atualmente é encarado como sinal de bom funcionamento e, conseqüentemente, muitas vezes empregado como prova da capacidade de trabalho do coração. A respeito da dilatação pura do coração, falaremos além, quando tratarmos dos danos do treinamento.

O *ictus cordis* sente-se melhormente, em uma caixa torácica imobilizada em expiração profunda, no quarto intercosto esquerdo, algo para dentro do limite esquerdo da área cardíaca. Já normalmente, ele se encontra reforçado nos indivíduos nervosos, nos quais freqüentemente também se observa a *taquicardia de exome*. Verifica-se sua ampliação e intensificação nas dilatações.

Na avaliação das *bulhas cardíacas*, deve-se levar em consideração que nas mais das vezes tratamos com indivíduos jovens, nos quais normalmente muitas vezes a segunda bulha pulmonar é reforçada. Por conseguinte, este reforço isolado nada significa. O mesmo não se dá com o reforço da segunda bulha aórtica, que aconselha cautela, pois neste caso se encontram em jogo quaisquer momentos anormais. Nas mais das vezes, dado que nesta idade pode-se excluir as lues do sistema vascular, deve-se tratar de estados anêmicos ou distúrbios secretórios. Estes casos não devem sumariamente ser afastados dos exercícios; todavia, devem ser manejados com especial cautela e submetidos a um controle permanente. O ruído sistólico acidental, que Rautmann encontrou com especial freqüência no exame de estudantes do sexo feminino, não lhe parece, em concordância com Kylin, inteiramente despido de importância. Este último autor observou que as jovens portadoras deste sinal eram geralmente menos capazes nas competições de "sky", ou seja nas atividades de resistência, fato este que eu também pude observar com extrema freqüência, especialmente nas atividades de fundo. Por esse motivo, não se devem supor esses corações inteiramente íntegros no que se refere à sua atividade de trabalho. A seu respeito, eu me comporto como si se tratasse da intensificação do segundo tom aórtico. De resto, o domínio do ruído sistólico acidental ainda se encontra tão obscuro, que os necessários fundamentos para se emitir uma opinião ainda carecem de outras observações.

Vícios orgânicos — A *estenose mitral* exclui qualquer modalidade de exercício desportivo. Em compensação, uma insuficiência aórtica ou mitral bem compensada e simples é compatível com uma atividade desportiva inteligentemente con-

duzida, evitando sempre a estafa e sobretudo excluindo inteiramente a competição. Rautmann coloca os casos de *insuficiência aórtica* em paralelo com a *estenose mitral*, com a ressalva de não se tratar de um afecção lúética.

Ha, entretanto, alguns casos raros em que, a-pesar-da existência de uma insuficiência aórtica ou mitral, foram possíveis grandes atividades desportivas. (O campeão de sky de 1924 era portador de uma acentuada insuficiência aórtica; um corredor de Maratona com insuficiência mitral, que competiu, sob a sua própria responsabilidade, chegou relativamente bem, entre os primeiros, na Maratona Halle-Leipzig!).

O número das pulsações na atitude erecta e deitada, antes e após o exercício, juntamente com o tempo de volta à calma, nos fornece uma idéia rápida da capacidade de trabalho do coração. Também para o pulso, Rautmann, em suas pesquisas sobre a norma, efetuadas em um grande número de casos, nos fornece médias encontradas. Para o pulso em repouso, na atitude erecta, considera como média 65 a 78 pulsações; na posição deitada, 16 pulsações de menos. Depois de 10 genuflexões, aparece, nos indivíduos de aparelho circulatório são, um aumento de 20 a 40 pulsações, que desaparece após um minuto. Nos indivíduos bem treinados, este aumento é muito menor e pôde mesmo não se verificar. Depois de uma corrida desportiva, a volta à calma deve dar-se dentro de 15 a 30 minutos, no máximo após 1 a 3 horas. No juízo do pulso, deve-se levar em linha de conta a *taquicardia de exame* já citada, peculiar aos nervosos. Como se compreende, as outras qualidades do pulso (repleição, tensão, etc.) devem ser também tomadas em apreço. Assim como o coração, o pulso é sede de modificações originadas da prática desportiva. Nas atividades de resistência, torna-se menor em número (Shenk e Herxheimer, em observações pessoais), mas também cheio e reforçado (*bradicardia de treinamento*). Nos corredores de velocidade, ao contrário, logo após a corrida, o pulso apresentará um acentuado acréscimo numérico, mas em repouso não evidenciará nenhum desvio de norma digno de nota. Ao contrário, a bradicardia que se observa na dilatação do coração, é acompanhada de um pulso fraco e pequeno e bulhas cardíacas leves, sinais estes que desaparecem com a regressão da dilatação.

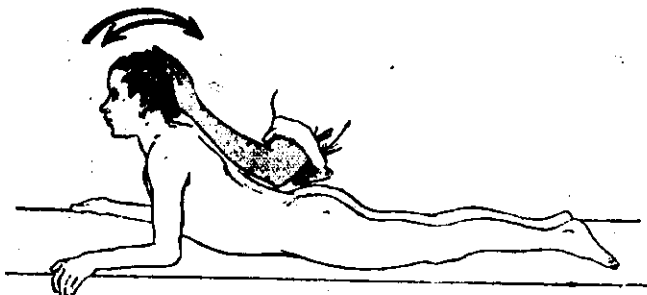
A *pressão sanguínea*, finalmente, dá-nos ainda informações a respeito do estado do coração e sistema vascular. Neste campo, Rautmann possui igualmente trabalhos fundamentais em material são, mercê dos quais fixa os limites da norma entre 105 a 125 milímetros de Hg. para a pressão sistólica. A pressão sanguínea muito baixa constitui uma pressão de fraqueza cardíaca e o índice de impropriedade ao esforço desportivo; por

EXERCÍCIOS CORRETIVOS DA CIFOSE

Estes exercícios são divididos em duas categorias :

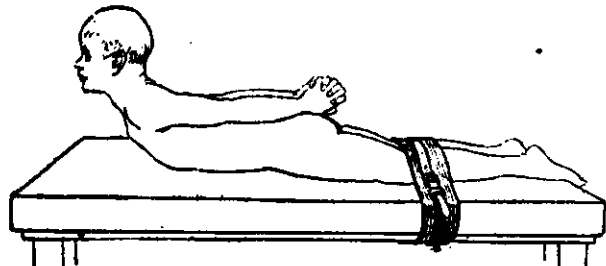
I — Exercícios sem aparelhos. — II — Exercícios com aparelhos.

EXERCÍCIOS SEM APARELHOS

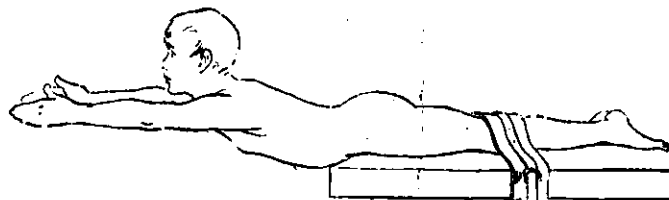


a) *Posição da esfinge*: A criança é deitada em decúbito ventral sobre a mesa. Levanta o busto e projeta a cabeça para trás.

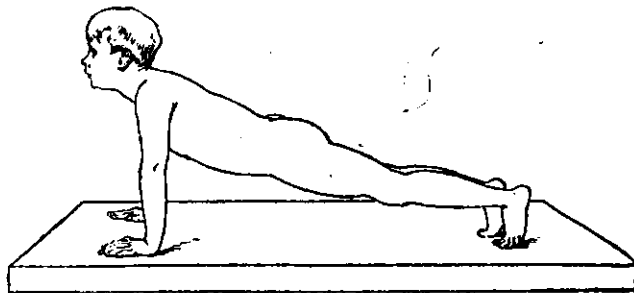
Nesta posição, o médico coloca o ante-braço entre as omoplatas, sobre a coluna vertebral, e a mão sobre a cabeça. A criança faz então movimentos de flexão e extensão da cabeça, aos quais o médico faz uma ligeira oposição.



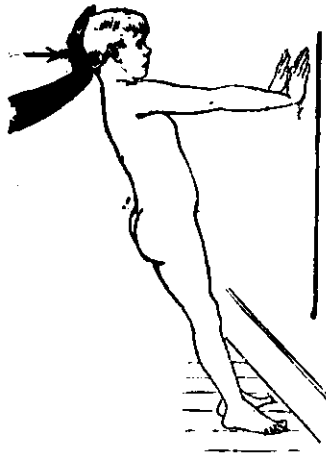
b) *Hyper-extensão do tronco*: A criança é deitada em decúbito ventral. Junta as mãos e cruza os dedos sobre o dorso. Recomenda-se então que levante e abaixe o tronco.



c) *Movimentos de natação*: A criança é posta em decúbito ventral, colocada de modo que o busto exceda a mesa. Fixa-se a criança à mesa com umas correias que passam ao nível das coxas. Nesta posição, manda-se que ela execute os movimentos de natação.

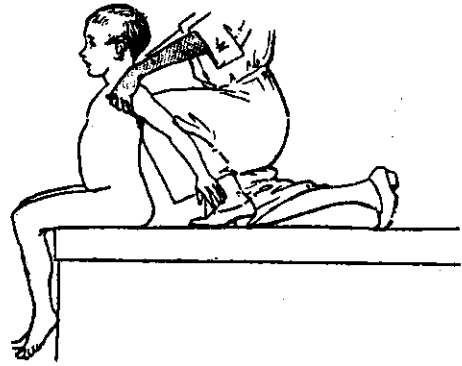


d) *Levantamento horizontal do tronco e dos membros*: Criança deitada em decúbito ventral. Com o corpo reto, a criança faz flexão e extensão dos ante-braços sobre os braços.



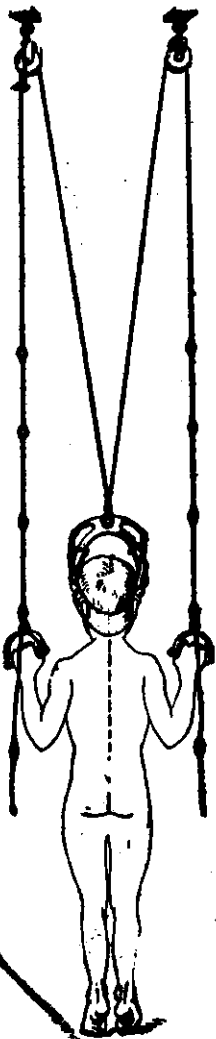
e) *Mesmo movimento* executado na posição vertical contra uma parede.

Este movimento deve ser executado sempre com oposição do monitor.



f) *Afastamento dos braços com pressão do joelho do operador:* O operador fica sobre uma mesa, tendo à frente a criança sentada na borda. Apoia a coluna vertebral da criança sobre um de seus joelhos, e faz movimentos de aproximação e afastamento dos braços.

EXERCICIOS COM APARELHOS



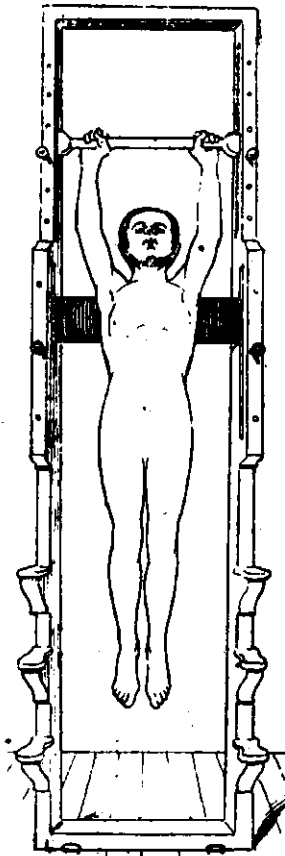
Suspensão Schmidt: O aparelho compõe-se do seguinte:

1.º — uma menhoneira para ser colocada sob o queixo da criança;

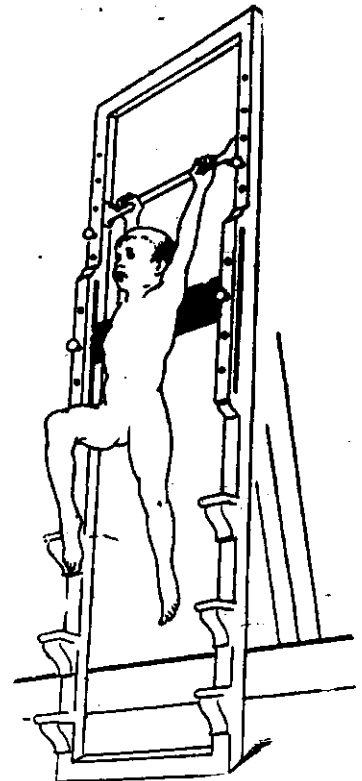
2.º — duas cordas, que deslisam sobre polias.

Estas cordas terminam por dois punhos, que podem ser colocados em alturas diferentes.

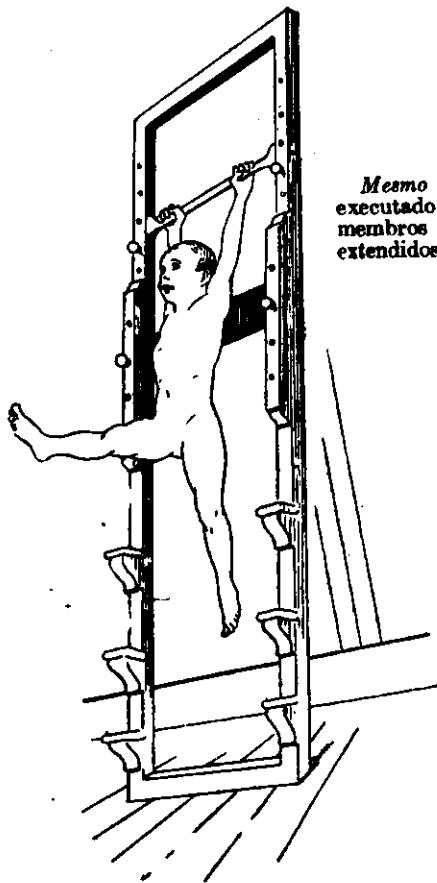
Uma vez a menhoneira colocada sob o queixo da criança, esta procura fazer tração sobre os punhos, até ficar sobre as pontas dos pés, mas não devendo perder o contacto com o solo.



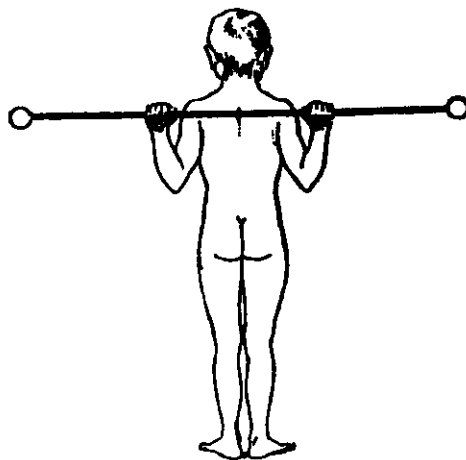
Escada com prancha dorsal: A criança é suspensa pelas mãos. Ao nível da sua gibosidade, coloca-se o acolchoado. Este exercício requer um treinamento progressivo, porque é muito penoso, máxime no início.



Mesmo exercício, executado com movimentos associados de flexão da perna sobre a coxa e da coxa sobre a bacia.



*Meamo movimento
executado com os
membros inferiores
estendidos.*



Exercício com haliere de barra longa: Estando o paciente de pé, segura com as mãos a barra, que é colocada atrás das espáduas, palmas das mãos para frente.

O exercício consiste em projetar os braços para cima e, em seguida, voltar à posição de partida.

NOTA — Todos estes exercícios deverão sempre ser executados, acompanhados de movimentos respiratórios. Como complemento, fazem-se manobras de massagem sobre os músculos convenientes.

A Educação Física em Minas Gerais

A criação do "Curso Intensivo" e sua projeção para o futuro

Guiado por uma nítida compreensão dos problemas vitais de seu povo, o Governo de Minas Gerais, em boa hora, resolveu tomar a peito a difusão da Educação Física naquele grande Estado central. O alcance desta medida excederá possivelmente a nossa expectativa. O mundo inteiro se acha atualmente empenhado na solução do problema econômico, e não será exagero afirmar que o desenvolvimento corporal dos habitantes de uma nação é um passo importante dado nesse sentido.

Inegavelmente, o valor de um povo é o conjunto dos valores dos indivíduos que o compõem; e o valor de cada um, — segundo os mais notáveis sociólogos e higienistas — é medido pela sua capacidade de trabalho e produção. Esta capacidade depende do valor técnico e intelectual, da saúde e do valor físico dos homens, sendo primordiais estas duas últimas qualidades.

Si os homens robustos e capazes constituem a maior riqueza de uma nação, por outro lado, os valetudinários constituem um "peso morto" para a coletividade, porque nada ou pouco produzem e muito consomem. Portanto, um Governo que quer encarar radical e inteligentemente o problema econômico, não pôde deixar de considerar de importância relevante o desenvolvimento físico de seu povo. Analisada, porém, sob outros pontos de vista que não o econômico, a educação física não diminui de importância; ao contrário, ela se assienta sempre, qualquer que seja o aspecto por que seja apreciada.

E' digno de todos os encômios o ato do Governo mineiro, introduzindo a educação física nas escolas primárias estaduais, tomando providências de caráter urgente, assim demonstrando considerar inadiável a execução de um programa educacional, do qual o desenvolvimento do corpo fazia parte integrante. Não nos causou surpresa este fato. Quando, em um dos primeiros meses do ano passado, nossa Escola, então Centro Militar de Educação Física, teve a honra de ser visitada pelo então Secretário do Interior daquele Estado, Dr. Gustavo Capanema, — notámos o entusiasmo que o ilustre visitante manifestou pelo nossos trabalhos

em prol da cruzada eugênica do Brasil. Estava fóra de dúvida que ele também se achava integrado nesse mesmo espírito de aprimoramento racial. E não tardaria que os bons frutos aparecessem.

Lutando com dificuldades materiais, o Secretário da Educação e Saúde do Governo, Capanema, Dr. Noraldino de Lima, conseguiu pôr em prática o plano educacional acima aludido. Criou um "Curso Intensivo de Educação Física" para recrutamento das primeiras professoras a serem distribuídas pelas escolas do Estado. A denominação do curso era sugestiva e indicava já quão penoso iria ser o trabalho. Era um sacrifício material e voluntário que o Estado pedia às professoras.

A causa sagrada da Educação Física, porém, estava acima de todos os interesses materiais, e as professoras mineiras afluíram de todos os pontos daquela grande terra, assim constituindo, em pouco tempo, um corpo discente de 147 alunas para o curso intensivo.

Jamais se viu tanto entusiasmo, em Minas, por este ramo educacional, que assumiu proporções de um verdadeiro e confortador acontecimento — conforme disse, em um notável discurso, o secretário da Educação, quando entregava os diplomas às professoras, no encerramento do curso, realizado no dia 1.º deste mês.

Esta peça oratória faz um histórico sumário da ação do Governo antes da criação do curso, do desenvolvimento dos trabalhos escolares durante o período de instrução, além de outros assuntos. Transcreveremos abaixo alguns trechos que julgamos mais expressivos.

Relativamente ao recrutamento, diz o orador:

Foi quando me dominou a inspiração de apelar para o vosso concurso, abrindo-vos a porta por onde deveríeis entrar sem constrangimento, antes por impulso próprio, como entrastes, dando de vossa energia e de vosso desprezo ao sacrifício o mais notável e edificante dos exemplos ».

Mais adiante, diz ainda:

«... as candidatas ao curso que seria absorvente e

intensivo, como foi, sem folga para o embevecimento e a embriaguez do panorama ambiente, oferecido por uma cidade moça e linda como a nossa, só teriam, como tiveram, os vencimentos de seu cargo e as despesas de transporte pessoal. Ao Governo, em face das atuais dotações orçamentárias, mais não era dado, infelizmente, fazer ».

A respeito das intenções do Governo, para o futuro, assim se expressa, ressaltando os motivos de força maior:

« Aos vossos colegas de magistério, dissei que o Governo de Minas não é insensível à resolução do problema, antes dedica-lhe o melhor de seu carinho e que si a realidade não correspondeu, ainda, integralmente, aos objetivos colimados, é porque as condições do erário têm limitado o anseio construtivo dos que respondem nesta hora de ásperas dificuldades, pela marcha do ensino na terra mineira. »

No final da oração, o Secretário da Educação concita as professoras a difundirem a educação física pelo Estado, « para a indispensável melhoria do fator humano, que se afirmará, em Minas, como no Brasil, na hora em que compreendermos, como outros povos mais previdentes e menos contemplativos, a necessidade e a grandeza da educação do corpo, como lastro para as vitórias definitivas do espírito ».

Não podemos silenciar, diante de um tão promissor acontecimento. Nestas notas que publicamos, manifestamos nosso intenso júbilo, por vermos que a causa que nos empolga, vai aos poucos sendo compreendida pelos espíritos esclarecidos dos homens do Governo, que a passam para o terreno das realizações práticas, para bem do nosso povo e melhoria da nossa raça. Fazemos votos para que, em curto tempo, possamos dizer de todos os Estados da Federação o que ficou dito do grande Estado de Minas.

EDUCAÇÃO FÍSICA

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Pelo Cap. Inacio de Freitas Rolim

Turma de normais	Regime da lição	} Sessão preparatória — Normal
1.º Período de instrução		
Duração: 30 a 45 minutos		
Material — Barras simples ou duplas Objetos pesados Pesos de 7 kg,257		
		Lição propriamente dita: } 7 aplicações 3 educativos 1 ou 2 jogos
		Volta à calma — Normal

SESSÃO PREPARATORIA (Duração 6 a 9 minutos)

EVOLUÇÃO — Formar pequenos círculos interiores e exteriores.

FLEXIONAMENTO DE BRAÇOS — Elevação dos braços à frente e afastamento para trás com flexão e extensão das mãos. Ritmo: 15 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 10 — Máximo 20.

FLEXIONAMENTO DE PERNAS — Mãos nos quadrís — Elevação do joelho, depois extensão da perna (dif. planos) Ritmo: 2 movimentos completos por minuto. Repetição: Mínimo 3 — Máximo 6.

FLEXIONAMENTO DE TRONCO — Afastamento lateral — Mãos nos quadrís — Rotação e flexão do tronco. Ritmo: 4 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 5 — Máximo 10.

FLEXIONAMENTOS COMBINADOS — Circundução da perna, da frente para trás (de trás para frente) combinado com circundução dos braços, da frente para trás (de trás para frente) Ritmo: 5 movimentos completos por minuto. Repetição: Mínimo 4 — Máximo 10.

FLEXIONAMENTO ASSIMETRICO — Com um tempo de retardamento — Elevação lateral dos braços, depois flexão dos ante-braços no plano horizontal. Repetição: Mínimo 10 — Máximo 20

FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORACICA — Com elevação dos braços estendidos. Repetição: 3 a 5 movimentos.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração 21 a 31 1/2 minutos)

Marcha rastejante (Ap).

Suspensão alongada — Flexão dos braços (Ed).

Estando em apoio estendido: transpor a barra, passando as pernas pela direita ou esquerda (Ap).

Salto no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços (Ed).

Salto em profundidade (Ap).

Levar sobre os ombros um camarada em apoio estendido (Ed).

Passe-passe de lado de objetos pesados (Ap).

Corrida de 500 a 1.000 metros em cadência média (passada alongada) (Ap).

Lançamento do peso de 7 kg,257, sem impulso (Ap).

Luta no quadrado (Ap).

JOGOS — 1 — Vai e vem — 2 — O navio

VOLTA A CALMA (Duração 3 a 4 1/2 minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto ou assobio.

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

C A M I L I T A R

Lição de aplicações militares para a cavalaria

(INSTRUÇÃO A PÉ)

Pelo 1.º Ten. Osvaldo Niemeyer Lisboa

Uniforme, equipamento e armamento: os da esquadra.

Duração: 20 minutos.

Material: 2 varas de salto e 6 granadas inertes.

Sessão preparatória (2 minutos, aprox.)

Marchar.

Lição propriamente dita (13 minutos, aprox.)

Marcha em terreno variado;

Passar, marchando, sôbre um tronco de árvore (pinguela);

Escalar um talude, auxiliado, por um companheiro;

Saltar em profundidade, utilizando-se de uma vara;

Corrida em andadura lenta, com mudança brusca de direção, executando, no final, golpes de baioneta contra alvos fixos e móveis. Os armados de pistola executam golpes de ponta de pé e estrangulamentos por trás.

Lançamento de granadas na posição de pé.

Volta à calma (5 minutos, aprox.)

Marcha lenta com exercícios respiratórios;

Marcha com canto.

Exercícios de ordem unida.

COMO OS ESCOTEIROS

encaram o problema educacional

O movimento mundial de escoteiros, que era inexistente há vinte anos passados, logo de início ficou paralizado na sua marcha, durante os cinco anos da guerra mundial. Não obstante, conquistou e mantém um lugar de destaque em todos os países civilizados. Reúne atualmente mais de dois milhões de jovens de todas as raças e de todas as cores e constitui a maior confraria de crianças que jamais existiu. É uma entidade social que nenhum sociólogo, nenhum educador pôde ignorar. Seu sucesso é devido principalmente ao seu fim, que é "formar cidadãos sãos, honestos, úteis e felizes". Seus métodos são atraentes e cuidadosamente adaptados à mentalidade dos jovens.

O escotismo não é apenas um método de educação física, mas um método de educação geral, que abrange também o desenvolvimento corporal. Visa contribuir para a formação do indivíduo, sob quatro aspectos: físico, moral, mental e social; o corpo, a inteligência, o caráter, e, como fecho, o hábito de pôr suas forças à disposição da coletividade. Não é de admirar que ceda um lugar à educação física. Poderíamos mesmo ajuntar que o escotismo faz penetrar a educação física no domínio da educação moral. Isto é

comprovado pelo fato de ser o caráter da criança grandemente influenciado pelo funcionamento do corpo; e, si o caráter não é, em todos os pontos, a consequência desse funcionamento, o *comportamento ocasional* é muitas vezes um fruto dêle.

O escotismo proclama esta influência indiscutível do físico sobre o moral, o que não foi inútil em certos meios onde penetrou—e onde o desejo de fazer—antes de tudo— a cultura moral, anulava frequentemente a lição das realizações práticas. Declara Emerson que « para vencer na vida, é necessário começar por ser um bom animal ». Enfim, em sua ambição de servir o país, reconhece a imperiosa necessidade nacional de ter homens sãos, bem dispostos e robustos, e tem por missão contribuir para torná-los assim.

Isto tudo nada apresenta de novo. São fins excelentes para os quais marcham todos os educadores, empregando caminhos diferentes. A origina-

lidade do escotismo consiste sobretudo em seus processos. Os métodos do movimento dos escoteiros repousam, antes de tudo, em princípios psicológicos. Quando o escotismo trata de educação física, aborda o problema com inteligência, buscando dados



O Comandante BENJAMIN SODRÉ, o velho lobo do escotismo, um dos mais valorosos propulsores no Brasil da iniciativa de Baden Powell. Como desportista o Cmt. Sodré é um técnico e, sobretudo, um verdadeiro "gentle-man".

da psicologia infantil, o que lhe permite obter livre consentimento das crianças, sem as coagir. A criança só executa de uma maneira proveitosa aquilo que lhe agrada, aquilo que sua personalidade aceitou conscientemente.

E' modesta a parte do escotismo na educação física. O movimento de escoteiros está ainda em início. Parece-nos sobretudo interessante fazer salienta as idéias diretrizes que presidem esta parte de sua atividade.

O movimento de escoteiros não criou nenhum método novo de educação corporal: aproveitou os que existem, sendo os mais

simples talvez os melhores. Seu papel característico consiste em procurar harmonizar a educação física no conjunto das disciplinas educativas, suprimindo as barreiras que separavam arbitrariamente as coisas que têm necessidade de caminhar a par, prestando-se mútua assistência. São danosas e improduttivas essas separações artificiais entre as diferentes matérias da educação, cada uma ignorando inteiramente o que se faz na outra. Por êste motivo, durante tantos anos, a instrução toda cerebral ignorou a necessidade do desenvolvimento físico e da formação do caráter.

COMO O "BANGÚ A. CLUB" SE TORNOU CAMPEÃO

O valor de um regime racional de Educação Física

O *Bangú A. Club* conquistou merecidamente, pela primeira vez, o campeonato de futebol do Rio de Janeiro. Seu feito é tanto mais digno de nota, quanto, no presente ano, inaugurado o futebol profissional, todos os quadros se aprestaram condignamente para impor-se mais ainda à consideração de que se tornaram merecedores pelo renome conquistado através de árduos e renhidos embates. No afan de satisfazer a avidez do público por pelejas técnicas e emocionantes, na expectativa de rudes encontros inter-estaduais, os clubs abriram largamente as bolsas a custosos e difíceis contratos, porfiaram ativamente na aquisição de individualidades consagradas pela maestria de jogo e buscaram, através de treinamentos rigorosos orientados por técnicos de valor reconhecido, obter conjuntos homogêneos à altura da aspiração almejada.

O *Bangú*, club menos abastado, não se achava em condições de dar largas a preparativos de idêntico jaez. Quando até então de segunda plana, teria que lutar com a indiferença de acolhida e buscar na vontade firme de seus homens uma compensação às desvantagens com que lhe apontavam as aparências.

E o *Bangú* venceu! Depois de uma série longa de vitórias longas incontestáveis, sagrou-se campeão profissional da Capital Federal em 1933. O valôr que poz a prova, através de pugnas memoráveis, tornaram-no o mais temível candidato ao título de 1934.

Que fatôr teria arrancado o atual campeão de 1933 do nível modesto que ocupava então, para colocá-lo primeiro entre os primeiros da cidade? Que causa lhe permitiu a realização de tão brilhante feito, com a inferioridade econômica em que se achava? Si a indagardes de seus jogadores, si a buscardes com seu Director Técnico, si a quizerdes ouvir de torcedores mais capacitados, enfim, se procurardes o testemunho de quem haja acompanhado a *pari-passu* a evolução do quadro, será uma única a resposta — a *educação física*.

De fato, a diretoria do *Bangú* preclaramente decidiu submeter os jogadores a um preparo físico racional, sistematicamente conduzido, de acôrdo com os ditames atuais da medicina desportiva. Convencida de que o treinamento desportivo especializado só fornece resultados seguros, quando tenha como substrato um preparo físico prévio, através do qual as qualidades físicas do jogador se tenham desenvolvido plena e harmoniosamente de modo a assegurar o equilíbrio funcional exigido pelo esforço considerável que demanda o desporto, mórmente o coletivo, — a Diretoria do *Bangú A. Club* contratou especialmente um instrutor de Educação Física. A êste, confiou a missão básica de preparar fisicamente os rapazes.

Assim foi que no dia 2 de Abril do corrente ano, o Tenente Barbosa, instrutor de Educação Física, contratado pelo Ten. Jaime Rincão, vice-presidente e diretor-técnico do *Bangú A. C.*, iniciou o preparo físico da rapaziada do *Bangú*. Logo de comêço, concluiu que trabalhoso seria o seu encargo, dado o estado físico bastante insuficiente dos jogadores, e o desá-

nimo reinante, nascido da desconfiança das próprias possibilidades.

Submetidos, por ordem do instrutor, a exame médico no Departamento Médico da Liga Carioca de Futebol, a maioria se revelou abaixo do nível normal, apresentando mesmo alguns elementos notada defi-



O Tenente Barbosa, instrutor de Educação Física do *Bangú A. C.*, que muito colaborou para a vitória do seu club.

ciência física. As fichas individuais foram enviadas ao Club, havendo nelas o respectivo médico assinalado as indicações necessárias, afim de que o instrutor pudesse organizar o seu plano de trabalho, consoante as exigências indicadas.

De posse destes dados, desenvolvendo uma conduta pautada em preceitos científicos hauridos na Escola de Educação Física do Exército, o instrutor iniciou o desempenho de sua missão por sessões diárias, obedecendo a uma progressão adotada a cada indivíduo. Durante o trabalho, não descuro da parte moral, incutindo no espírito dos rapazes, mercê dos progressos observados, de que tirava partido, a confiança em si próprios e a certeza do êxito.

Após 35 dias de trabalho ininterrupto, começaram a surgir os primeiros efeitos materializados na primeira vitória contra o pujante conjunto do América. Se alguma dúvida restava, esta se desfez como por encanto, varrida pela certeza de que não fôra baldado o esforço despendido. Os jogadores seguiam com entusiasmo incontido e religiosa obediência as instruções do técnico

Uns poucos exemplos que nos ocorrem patenteiam bem os benefícios prestados pelo preparo físico.

Plácido Monsaro, rapaz de diminuta capacidade física, duvidava bastante de suas possibilidades, principalmente por ter sofrido de pneumonia. Depois de ouvido o médico a seu respeito, o instrutor garantia-lhe êxito, ao seguir as suas determinações. Desse êxito, não deixa dúvida o modo como se houve o mencionado jogador em todas as partidas.

Sinval Viana (Camarão), cujo desenvolvimento precoce o colocou em desequilíbrio funcional, não conseguia saltar mais que 0m,60 em altura. Hoje ultrapassa 1m,30.

O jogador Euclides de Oliveira, em razão de atitudes viciosas que lhe impediam assumir uma posição correta, submetido a processos adequados de educação



O valoroso quadro do Bangú A. C., campeão carioca de 1933, que acaba de dar uma prova prática, insofismável, do valor da educação física nas associações desportivas. É um exemplo digno de ser seguido.

de Educação Física, de cujos benefícios mais e mais se convenciam dia a dia. Os preceitos higiênicos por êle exigidos, tais como abstinência de fumo logo após o trabalho físico, de alcool, de vigílias noturnas prolongadas, antes tidas por turricas descabidas, passaram a ter visos de dogmas.

As sessões de Educação Física assumiram para os rapazes a significação de uma necessidade premente, em que iam buscar a confiança que, às vezes, lhes falecia. E assim, elas os acompanharam até a vitória final.

Os raros revezes sofridos pelo Bangú têm uma explicação imediata no afastamento de vários elementos, por motivo imperioso ou em adversidade de sorte, jamais em deficiência técnica ou física.

física, encontra-se atualmente completamente transformado, em excelentes condições físicas.

Num jôgo com o São Bento, em São Paulo, o instrutor de educação física que se achava substituindo o técnico Ten. Rincão, designou como ponta direita um jogador, Albino Dionísio (Paulista) completamente extranho a esta posição, guiado pelas aptidões que êste jogador revelára durante o preparo físico. Apesar dos protestos iniciais da torcida, aquela decisão foi mantida e tal foi a atuação desse jogador, que hoje continúa nessa posição, a inteiro contento.

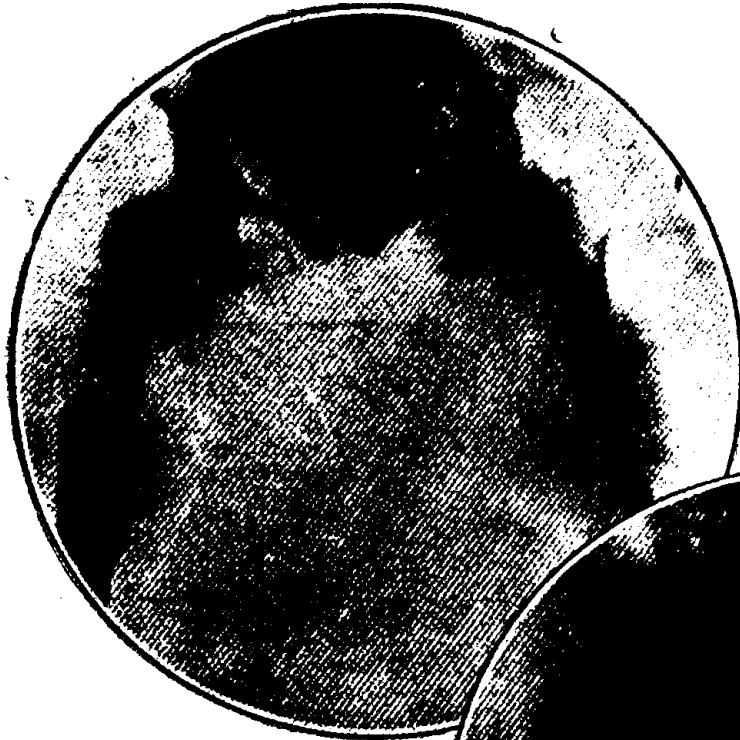
Ao glorioso Bangú, fiquem aqui consignados os nossos aplausos. Que sirvam de exemplo aos outros quadros as pégadas que demarcou na orientação em tão boa hora tomada!

COMO CRESCER MAIS UM POUCO

"Crescimento artificial". Tentativas mecânicas e cirúrgicas coroadas de êxito.

Outrora, a simples idéia de tornar mais alto qualquer indivíduo era motivo de irrisão. Atualmente, os métodos científicos provam não ser isto utopia. Eles se assentam em bases médico-cirúrgicas e puramente mecânicas. Falharam apenas as químicas até

pares adrede seccionados nos membros inferiores. A manutenção dêste afastamento é ulteriormente garantida por atuação de poderosa tração. A regeneração, feita a custa de substância óssea neoformada e intercalada, só pôde ser observada rentguenolôgicamente. Semelhante alongamento exige cêrea de seis meses, daí resultando um crescimento de três a sete centímetros.



Ambos os fêmures do candidato ao alongamento foram seccionados na parte média e afastados os segmentos de modo a se evitar coaptação. Cerca de seis meses depois, completar-se-á a junção deles, mercê da neoformação intermediária de tecido ósseo normal.



O "alongamento" se operou. A vantagem desta operação reside em que, no tecido neoformado, logo se forma uma cavidade medular, não havendo o perigo de má conformação óssea. Os alongamentos conseguidos atingem a 3 a 7 centímetros.



"Geheimrat" DR. BIER, o famoso cirurgião, cujo nome está ligado ao da operação acima descrita.

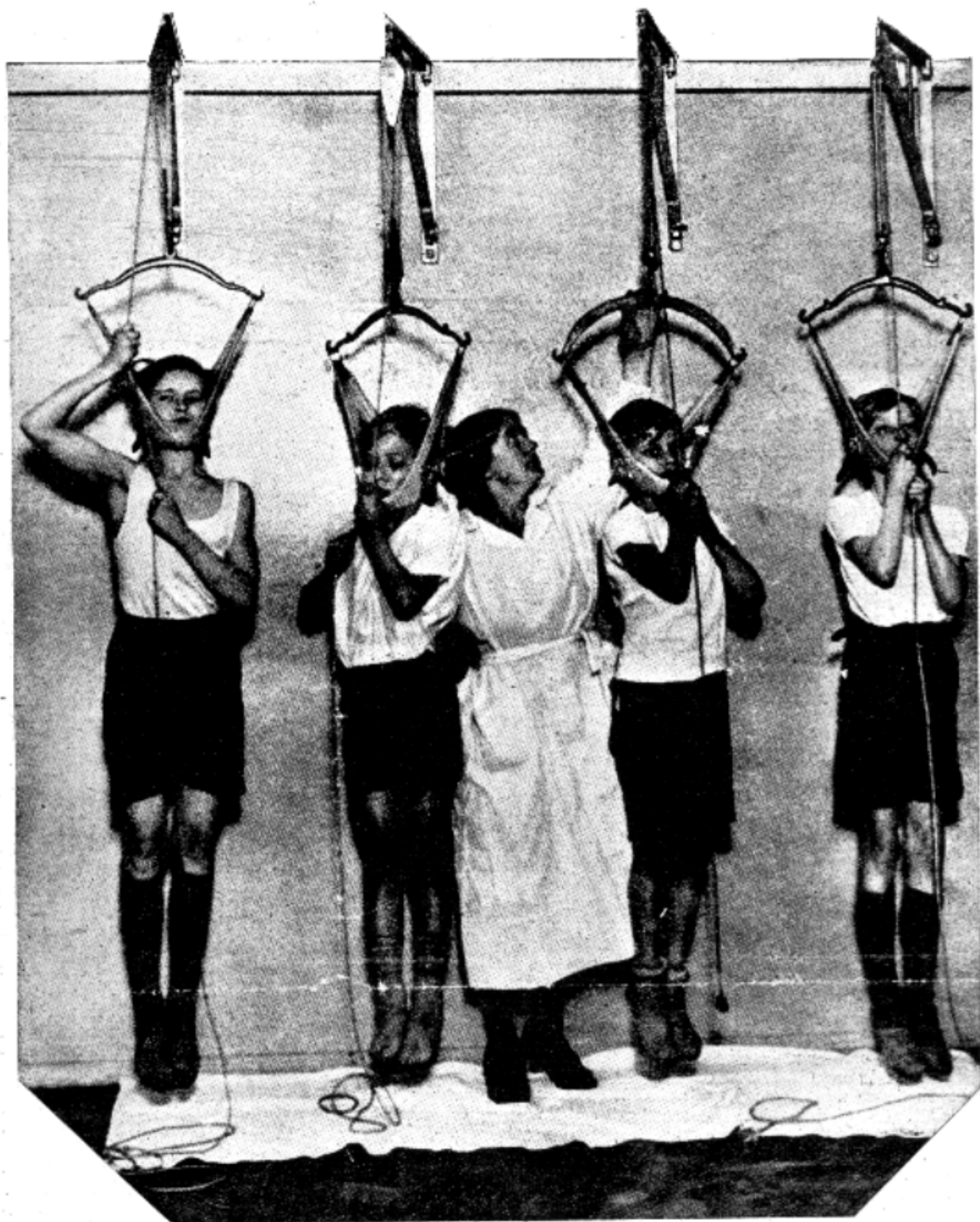
agora, mas porque não será possível ainda um dia descobrir-se um medicamento capaz de influir sobre o crescimento?

Os métodos médicos de que se ocuparam particularmente os reputados clínicos HIRSCHNER e BIER, consistem, na realidade, em uma intervenção cirúrgica visando o afastamento de ambos os segmentos de ossos

Uma ginástica racional também possibilita o alongamento ósseo. Ela exige, entretanto, um apelo às próprias energias, afim de se perseverar nos exercícios e "provas de força". Nos adultos, este método é de efeitos mais lentos que em crianças, pois que, com o correr dos anos, os ossos se tornam cada vez mais rijos. A duração e o resultado de tal

método depende da contextura do material ósseo. Nas crianças, se observam mesmo alongamentos de 8 centímetros.

A ciência se encontra ainda novíça neste domínio, mas os resultados obtidos são dignos



Para se "alongarem" suspendam-se os pretendentes. É o método mecânico utilizado sobretudo para os adolescentes. Os experimentos baseia, sobretudo, na coluna vertebral, porém, por esse meio, desaparece.

Pela correção dos vícios de crescimento, também se conseguem alterações de estatura.

de nota e animadores para os pretendentes a mais alguns pares de centímetros.

Colônias de Férias

ORGANIZAÇÃO GERAL E ADMINISTRAÇÃO

A criação e a organização de uma colônia, de um campo ou de um centro de férias carecem do estudo de um plano de conjunto, segundo o fim e a importância que se lhe queira dar e de acordo com os recursos de que se dispõe. O primeiro cuidado, no entanto, está na escolha de um local que satisfaça as condições de higiene e de salubridade a que está sujeito qualquer campo de férias: vida ao ar livre e locais espaçosos, fartamente insolados.

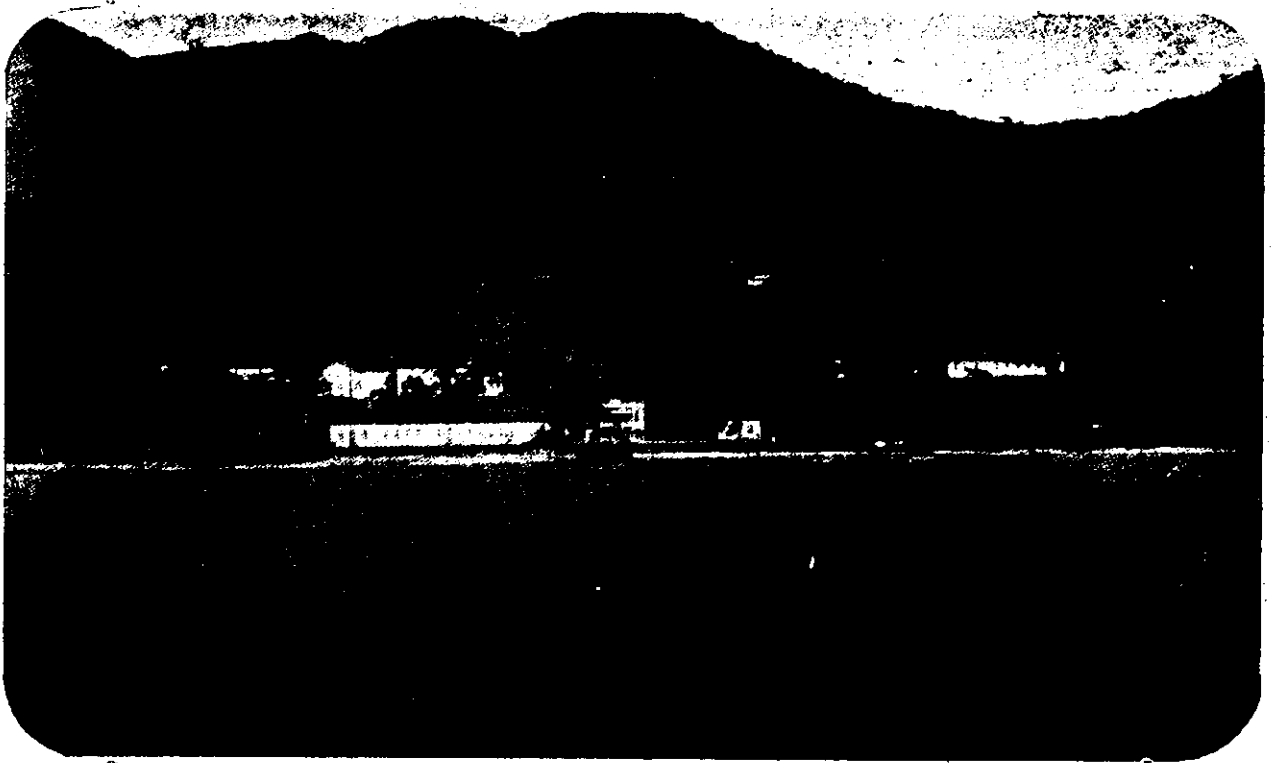
sinho de florestas ou mato cerrado, onde as crianças possam, nas horas de calor forte, se abrigar facilmente e descansar.

OUTRAS CONDIÇÕES

Outros requisitos, tão importantes como a situação climatérica são: a água e o abastecimento.

Água

Água corrente e em profusão é de toda a necessidade: para beber, para cozinhar, para as abluções e instalações de lavabos, duchas, pias e de uma pis-



Colônia de Férias à beira-mar

Local

O local deve ser, tanto quanto possível, afastado dos grandes centros ou aglomerações, 5 a 6 quilômetros no mínimo, para evitar que as crianças sejam tentadas a procurar distrações que não podem encontrar no campo, como também para reduzir as visitas das famílias. O campo deve ser instalado num local pitoresco, de grande horizonte, acessível, abrigado de ventos e num terreno inclinado e permeável. Sua localização deve permitir passeios ao interior e ao exterior do campo.

Os planaltos ou as planícies extensas, devido aos fortes ventos, as encostas, devido à cerração e os lugares sem vegetação, devido ao sol e a melancolia que podem ocasionar, devem ser evitados. De preferência, sempre que possível, deve ser um lugar vi-

cina, caso os recursos financeiros do campo o permitam. Na falta de uma piscina, um tanque para natação ou um rio para banhos deve ser procurado nos arredores. Por fim, um estádio, na falta do qual, extensos terrenos de jogos devem ser previstos, si possível contíguos ao campo ou, então, nas suas proximidades (veja anexo n.º 3 sobre instalação de terrenos de jogos).

Abastecimento

É de interesse que o campo possa ser abastecido facilmente por carros automóveis ou atrelados. O abastecimento em dorso de animal, em certos campos, em plena montanha, é muito oneroso e apresenta grandes dificuldades de aplicação, para a administração principalmente.

A' vista dessas considerações de primeira ordem, cuja importância não deve escapar aos organizadores, estes devem procurar e utilizar os estabelecimentos privados ou públicos, os antigos fortes ou quartéis desocupados, que reunam, da melhor maneira, as condições acima expostas e que exijam o mínimo de despesa de adaptação e de conservação.

Instalação

De qualquer maneira, os gastos de instalação, compra e aluguel são sempre elevados; estão subordinados, duma parte, aos diversos serviços gerais que, obrigatoriamente, devem ser criados e organizados, pois são a base da boa organização do campo e de sua gestão administrativa e, de outro lado, estão os gastos subordinados às possibilidades.

Em princípio, um campo digno dêse nome, e podendo funcionar útilmente sem despesas exageradas, deve receber 400 a 500 crianças no máximo. Acima desse número, os benefícios da gestão são anulados pela falta de vigilância e desperdício que daí possam resultar.

Mas o que é capital, antes de qualquer instalação e se os edifícios não são propriedades da obra, é obter o pleno usufruto por meio de contratos de longa duração, devidamente registrados em cartório. Esses contratos devem ter uma duração mínima de 18 a 25 anos, si possível, com possibilidade de compra.

Essas regalias podem ser obtidas facilmente, quando se tratar de antigas dependências do Estado ou fortes cedidos às municipalidades. Estes últimos, por contrato enfiteutico, podem ceder seus direitos e prerrogativas, seja à Associação Geral dos Campos de Férias, reconhecida de utilidade pública, seja a qualquer obra social, similar constituída para o mesmo

fim. Sob esse ponto de vista, a organização de um campo em edifícios permanentes é preferível e deve ser pretendida.

Esta instalação não pôde ser comparada à de centros em caráter precário e revogável, organizados em licêus e colégios, onde o efetivo das crianças a receber é limitado. Nêstes estabelecimentos, as possibilidades de extensão são difíceis e muito onerosas e sem idéia de continuidade.

Nos campos onde o número de edifícios é insuficiente, é fácil de supri-los com grandes barracões, podendo servir de dormitório e refeitório. Barracas individuais serão utilizadas, durante o verão, pelas ações de escoteiros para a organização de acampamentos, instalados nas proximidades do campo. Além disso, estas últimas apresentam a grande vantagem de que os gastos de instalação permanente e de adaptação podem ser repartidos por vários anos ou exercícios orçamentários.

Para isso, a organização deve ter um caráter permanente ou de uma associação autônoma, regida pela lei de 1.º de Julho 1901 sobre as associações que têm seus estatutos, seu regulamento interno e um conselho ou comitê de direção responsável (ver capítulo X e anexo n.º 1).

Plano de conjunto

Os serviços gerais dum campo mixto do qual é preciso prever a instalação e adaptação para receber 450 a 500 crianças (meninos e meninas), estão reunidos no quadro abaixo, salientando:

1.º — O efetivo do pessoal estritamente necessário.

2.º — Os locais a prever (secretaria, quartos, dormitórios comuns, dependências, depósitos para material, etc.).

Funções ou emprego do pessoal	Efetivo do pessoal		Designação dos locais ou alojamentos a prever	Distribuição dos locais			
	Homens	Mulheros		Salas	Quartos individuais	Dormitórios	Depósitos
A — Direção							
Diretor-chefe de campo (de preferência casado).....	1	1	Um local e uma sala de espera para as visitas (comum para o diretor e para seu adjunto).....	2			
Adjunto do diretor.....	1	—					
Chefe da secretaria.....	1	—	Uma sala para contabilidade e admissão, sala para os secretários.....	1	1		
Secretária do adjunto.....	—	1					
B — Serviços administrativos							
Administrador, chefe dos serviços administrativos.....	1	—	Uma sala comum para o administrador, chefe do material e o encarregado do serviço de víveres e da adéga.....	1	1		
Chefe do material.....	1	—					
Encarregado do serviço de víveres e da adéga.....	1	—	Um vagomestre, o encarregado do serviço de víveres e adéga e o operário podem morarem comum (quarto com 4 a 5 camas).....			1	
Vagomestre.....	1	—					
Condutor.....	1	—					
Um operário encarregado da conservação das duchas.....	1	—	Depósitos (víveres, material roupa de cama e de venda).....				4
C — Serviço médico							
Médico.....	1	—	Uma sala de visita; uma sala de espera.....	2	1		
Enfermeira.....	—	1	Uma enfermaria de 8 a 10 leitos.....		1		Pode ficar na cidade
Auxiliar de enfermeira.....	—	1	Dois salas menores (4 leitos para isolamento).....				2
D — Pessoal de vigilância							
Chefes de turma ou de dormitório (1 por 2) a 25 crianças).....	10	10	: o pessoal dorme nos dormitórios com as crianças (1).....				
Chefes de classe ou de secção.....	5	5	Cada chefe de secção deve ter seu quarto, ou um para dois, ao lado do dormitório.....				6 no mínimo, supondo um para dois
Chefe de grupo.....	1	1	Chefe de grupo.....	2			
Professor de Ed. Física.....	1	1	Professor de Ed. Física.....	2			

E		— Cozinha e refeitórios			
Chefe cozinheiro ou cozinheira.....	1		Uma grande cozinha com cópa para distribuição dos alimentos.....	1	2
Mulheres para preparo dos legumes.....	—	2	As mulheres de serviço podem dormir num dormitório comum, ou 2 de 5 leitos (na falta de quartos individuais)		
Mulheres de serviço nos refeitórios.....		4			2
No refeitório da administração.....		1			
TOTAL DOS EFETIVOS:					
A) a hospedar.....	18	22	Total das necessidades em locais diversos.....	6	15
B) a alimentar.....	24	32			6

(1) Os chefes de turma ou de dormitórios podem ser designados entre os pensionistas mais idosos, abonando-se-lhes uma gratificação ou redução de pensão.



Co'ônia de Férias na montanha

A essas diversas dependências indispensáveis, é necessário ajuntar:

- a) uma grande sala de recreação para cinema, teatro, etc.;
- b) duas salas de correspondência, para leitura e estudo (uma para os meninos e outra para as meninas, si o campo é mixto);
- c) uma sala para a bibliotéca, e, si possível, uma capela para o exercício do culto;
- d) o alojamento do guarda e sua família, morando permanentemente no campo;
- e) uma cocheira e garage para automóvel;
- f) uma officina para os diversos concertos.

Enfim, as instalações necessárias, para a enfermaria, lavabos, duchas, um ou mais tanques, water-closets de dia e de noite, que necessitam particulares.

Este quadro ou plano, que é um máximo, dá uma idéia geral da organização do conjunto a prever. Naturalmente, uma redução pôde ser efetuada no efetivo do pessoal e nas suas acomodações.

Em muitos casos, a função de adjunto do chefe do campo poderá se reunir às do administrador ou às do chefe de secretaria, assim como às do chefe do material.

Por outro lado, ha interêsse em utilizar casais, cujos esposos morem no mesmo quarto e tenha cada um funções determinadas. A mesma coisa para os empregos do chefe de turma ou de secção e professores de educação física, nos campos mixtos.

NOTA — Si houver necessidade, os vigias ou as vigias podem, em cada categoria, ser grupados em dois ou três, conforme os recursos de acomodações.

CAMPOS MIXTOS

Estes campos são os que recebem, numa proporção mais ou menos igual, meninos e meninas, com menos de 15 anos. Estes campos, asseveram certos moralistas, são contrários à sua boa organização. E' um uso contra o qual temos que opôr nossa afirmação categórica. Não se deve pretender a criação de campos mixtos.

Entretanto, não se póde, *a priori*, condená-los. Em muitos casos, êles têm a sua razão de ser. Os que existem devem ser melhorados e postos em guarda contra as críticas de que são alvo.

Estes campos, pelo contrário, bem dirigidos e bem fiscalizados, apresentam mais vida, mais alegria e permitem uma posição individual muito mais apreciada pelas famílias. O irmão acompanha sua irmãzinha ou inversamente. A irmã mais velha terá sempre mais atenção pelo irmãozinho menor. As meninas dão, nas sessões recreativas, nos jogos, um traço de alegria, de delicadeza, de bondade e de graça que repercute

entre os meninos mais levados e são um ótimo exemplo. Elas criam, em geral, uma doce harmonia que é de todo interesse manter no campo.

Por outro lado, é mais fácil recrutar o pessoal de vigilância entre os administradores e administradoras casados; as possibilidades de acomodações são, assim, facilitadas. Mas, é evidente que a vigilância deve ser a mais severa: os meninos devem ser separados das meninas, quanto a dormitórios, refeitórios, lavatórios, "water-closets" e terrenos de jogos.

As saídas se fazem separadamente, embora, em vários casos, os garotinhos acanhados, de 8 a 10 anos, tenham necessidade dos conselhos de sua irmã maior ou dos cuidados maternos de uma mulher. Nesse caso, são as monitoras e as vigias, que têm a seu cargo, particularmente a educação desses pequenos.

Mas, de qualquer maneira, a instalação e preparação devem ser concebidos da melhor forma para os interesses gerais, para o estado sanitário dos pequenos e da disciplina moral do campo.

O fato de estarmos fortemente escudados pelo regulamento, que é o produto de cem anos de experiências da mais bela organização equestre da Europa — Saumur — nos anima a tratar de um assunto que tem dado, em todas as épocas, lugar a polémicas entre grandes e pequenos equitadores.

Todos quantos praticam a equitação começam buscando um método e acabam criando outro ou, pelo menos, discordando de muitos. Não sabemos si — por mediocridade ou porque houvéssemos habituado, desde longa data, o nosso espírito a procurar o objetivo das ações — podemos afirmar, sem receio, que admiramos profundamente essa enorme galeria de equitadores que, num gesto filantrópico, disseram aos outros o que fizeram e observaram para obter os resultados desejados de um cavalo.

O Adestramento do Cavalo



Pelo Capitão

A. ANCORA



Já temos lido um pouco sobre equitação e chegamos à conclusão de que o General L'Hote, em quatro expressões, disse tudo que se pôde querer de um cavalo: "calma, para frente, direito e leve"; e, em duas outras, disse-nos como alcançar este *desideratum*: "impulsão e flexibilidade". Naquelas, o grande cavaleiro militar enunciou um princípio que o regulamento consagrou como fundamental do adestramento; nas duas últimas, sintetizou todos os métodos. O regulamento nos diz que a franqueza no movimento para frente é a base do adestramento e, em seguida, dedica um longo trecho à ginástica do cavalo novo, encerrando todos os exercícios que levem o cavalo a desenvolver suas qualidades físicas, e, portanto, adquirir flexibilidade. O regulamento é um método e um excelente método, porque porque fixa um objetivo a atingir; desenvolvimento e exploração das forças físicas e qualidades morais do cavalo, submissão às ajudas obtida por um processo racional e metódico que exclui todo efeito de força e, finalmente, a procura do equilíbrio; indica-nos os meios para lá chegarmos, com a noção do momento em que se devem executar tais ou tais exercícios.

Uma coisa, porém, é certa: qualquer que seja o método, é a habilidade do cavaleiro que adestra o cavalo e esta só depende da posse dos elementos e procura dos objetivos. Materializando, diremos que um cavaleiro que, seguindo o método de Faverot, não tenha o sentimento exato de uma meia parada, seu cavalo em poucos dias estará acuado e impossibilitado de progredir, e éle, desiludido, buscando outro método.

O regulamento diz que um cavalo é equilibrado, quando tem destreza nas andaduras e nas mudanças de direção, e como a submissão às ajudas tem por fim exatamente isso, podemos dizer que adestrar um cavalo é equilibrá-lo. Essa definição mantém o adestrador constantemente sob a impressão do objetivo que deseja atingir e facilita, portanto, sua tarefa.

Dentro das expressões de L'Hote, esse objetivo será alcançado pela busca da *impulsão* e da *flexibilidade*. Estudaremos as ações que nos conduzem a estes fins.

A impulsão é o resultado do engajamento dos posteriores com o fim único de lançar a massa para frente. A ação simultânea das duas pernas deve ter esse efeito; e si não tiver, aí está um primeiro trabalho para nós. Segundo Baucher — nos seus últimos ensinamentos transmitidos pela sábia pena do general Faverot de Kirbreck, e que nesse particular não diverge dos primeiros — um cavalo, sob a ação simultânea das pernas, deve-se lançar francamente para frente e até mesmo loucamente, si aquela fór brutal. Citamos a opinião do grande equitador, para mostrar sómente que o regulamento que estudamos desde os bancos escolares nos coloca dentro dos grandes ensinamentos deixados pelos mais respeitados homens de cavalo.

Parece conveniente chamarmos a atenção sobre a noção da progressividade necessária a seguir nessa

lição com os cavalos novos, uma vez que com estes é necessário, primeiro, estabelecer uma linguagem básica, que Gustavo Le Bon chamou base de uma linguagem equestre e que o regulamento incorporou às suas páginas.

Os flexionamentos têm como resultado tornar flexível o cavalo, quer longitudinalmente, quer lateralmente, razão porque nos permitimos o direito de classificar os flexionamentos em *longitudinais* e *laterais*.

A colocação do cavalo em movimento, as paradas, as meias paradas, as variações de andadura e velocidade e o recuar, constituem toda a série de exercícios que flexionam longitudinalmente; as mudanças de direção e o trabalho em duas pistas constituem os flexionamentos laterais por excelência.

Ainda apelando para o general L'Hote, aconselhamos a não quererem os cavaleiros separar, de um modo absoluto, as questões referentes ao domínio do cavalo. É preciso trabalhar nas partes, sempre com a idéia de conjunto.

Aí estão as idéias gerais, dentro das quais iremos permanecer durante as palestras que hoje tiveram início sobre a parte do adestramento.

Não desejamos, todavia, deixar de dizer, hoje, umas palavras sobre a conduta do cavaleiro no adestramento de um cavalo, em relação aos resultados a obter e às possibilidades de execução. Temos observado que isto não constitue nenhuma novidade, que o bem senso é a melhor das qualidades de um cavaleiro que adestra. É muito comum vermos um indivíduo demonstrar possuir capacidade para dominar um cavalo e chegar constantemente a fracassos terríveis; investigando a causa, encontraremos, na falta de senso, o motivo desses desastres para um equitador.

Dizem alguns escritores que é preciso paciência para ensinar um cavalo; entretanto, preferimos a opinião de L'Hote, que exige que não se seja impaciente, coisa um pouco diferente no terreno das expressões. Cavalo tem memória e instinto, mas também se fatiga, de sorte que só se lhe deve ensinar o que é bom, o que éle fór capaz de executar com facilidade

e apenas o que a sua resistência permitir. Cavaleiros há que, no meio da marcha de seu trabalho, veem que um outro fez o seu cavalo executar um determinado gesto e, no dia seguinte, vão tentar logo a mesma coisa. Este termo "gesto" pôde parecer exagerado a alguns;

sessão, deve-se saber bem o que se vai fazer e quais os meios a empregar. Fôra, disto, é indispensável que se trabalhe realmente e não se ande sômente a cavalo. Mais valem vinte minutos de trabalho, do que uma hora de passeio no picadeiro.



entretanto, si exemplificássemos com salto de obstáculo, sentiriam imediatamente a verdade de nossa expressão.

No adestramento, o trabalho de um dia é baseado nos resultados do dia anterior, e quando se inicia uma

Na próxima palestra, vamos nos ocupar um pouco do equilíbrio eqüestre e dos cavalos especializados e, para finalizar a de hoje, diremos: adestremos bem os nossos cavalos para podermos utilizá-los nas melhores condições que nos forem possíveis.