

A EsEFEx e seus objetivos

A Escola de Educação Física do Exército, dentro das finalidades que lhe são atribuídas pelos órgãos competentes, exerce uma influência direta e objetiva na formação, no adestramento e na evolução técnica daqueles que labutam no campo da educação física, no âmbito do Exército Brasileiro. Representa, também, um elo de convicção e de esperança para a coletividade que acredita no desenvolvimento e na importância reservada ao desporto.

Conseqüência imediata das aspirações e do inequívoco conagraçamento dos segmentos, nossa sociedade e nossos valores clamam por uma constante evolução em todos os campos. Nossa Escola jamais poderia deixar de corresponder naquilo que lhe é afeta, pois, "educação física é cultura e cultura se adquire com o estudo, com a prática e com o inter-relacionamento entre os homens e as instituições".

O interesse profissional que norteia nossas atividades nos conduz a uma participação ativa em eventos de cunho nacional ou internacional, onde, tradicionalmente, temos tido o privilégio do convívio e do apoio de autoridades e de entidades civis, também empenhadas nesse nobre, significativo e salutar objetivo de servir ao desporto e ao País.

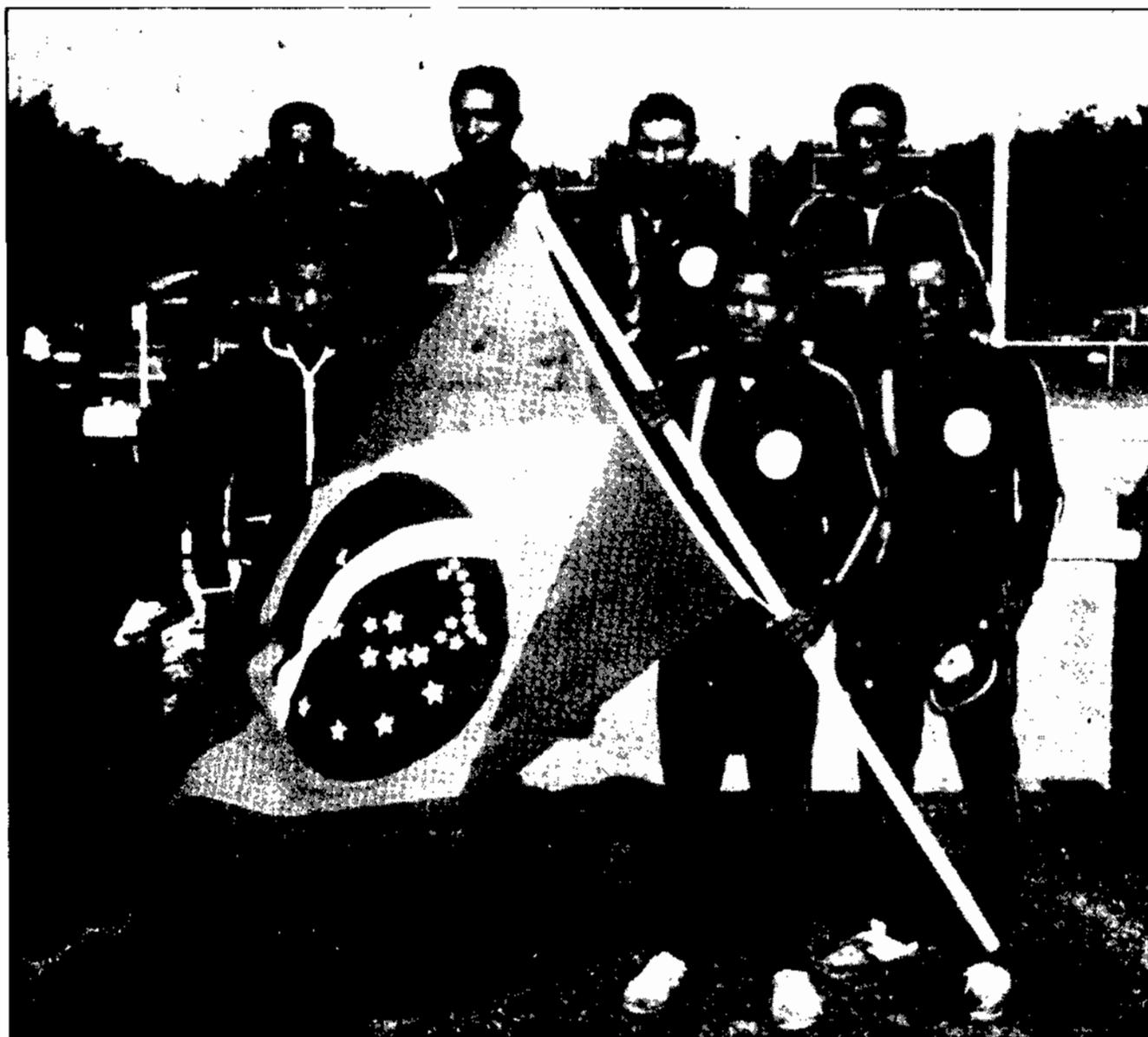
A nossa permanente responsabilidade, aliada a um pioneirismo envaidecedor no que tange às atividades ligadas ao treinamento físico-militar, obriga-nos a um trabalho atualizado e a um excelente acompanhamento das pesquisas e do desenvolvimento das técnicas de condicionamento físico.

Côncios de nossas relevantes tarefas, nas constantes buscas do aprimoramento, enfatizamos "a profunda associação dos estudos da evolução dos componentes intelecto e físico que moldam o indivíduo e lhe proporcionam novos métodos para adaptá-lo a lançar-se a grandes alcances atléticos".

A REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, como órgão oficial da EsEFEx, nesta publicação, mais uma vez, divulga trabalhos, técnicas e pesquisas por nós desenvolvidas, objetivando um pleno entrelaçamento e convívio fraterno com pessoas e órgãos imbuídos do altruísmo e da satisfação plena de servir à nossa gente.

Brasil: Vice-Campeão Mundial e Campeão Sul-Americano de Pentatlo Militar

MARCO ANTÔNIO CUNHA MALTEZ
Maj Instrutor da EsEFEx e
Téc. da Equipe Brasileira
de Pentatlo Militar



Equipe Brasileira de Pentatlo Militar: Venâncio (Exército), Venino (Marinha), Martins (Exército), Maj Maltez (Exército e Técnico), Marino (Marinha), Bandeira (Exército) e Maurílio (Marinha). Não aparecem na foto o Cel Kalawats (chefe da delegação), o CF Dieter (chefe da equipe) e o Sgt Monte (auxiliar-técnico).

1. INTRODUÇÃO

O ano de 1984 foi brilhante para o desporto militar brasileiro, através dos expressivos resultados alcançados no XXXII Campeonato Mundial e no X Campeonato Sul-americano de Pentatlo Militar, realizados, respectivamente, nos períodos de 20 a 29 de agosto na Holanda e de 1º a 8 de outubro no Chile.

Para a fase inicial dos treinamentos, coube à Comissão Desportiva Militar do Brasil (CDMB) convocar os 12 melhores pentatletas brasileiros que se destacaram no XX Campeonato Brasileiro dessa modalidade, realizado em Brasília, os quais foram submetidos a um minucioso plano de treinamento, constando, inclusive, de duas seletivas. A primeira, após 8 semanas de tra-

balho, com a finalidade de reduzir a equipe para 8 pentatletas e a segunda, na 13ª semana, a fim de constituir a equipe brasileira de pentatlo militar (6 atletas) para participar dos eventos internacionais previstos.

Apresentamos, abaixo, a distribuição dos períodos de treinamento executados pela equipe:

PERIODICIDADE DO TREINAMENTO						
CAMPEONATO MUNDIAL				DISPENSA DA EQUIPE	CAMPEONATO SUL-AMERICANO	
PERÍODO BÁSICO		PERÍODO ESPECÍFICO	PERÍODO DE COMPETIÇÃO	PERÍODO DE TRANSIÇÃO	PERÍODO DE RECUPERAÇÃO E PREPARAÇÃO	PERÍODO DE COMPETIÇÃO
1ª FASE	2ª FASE					
5 SEMANAS (a)	4 SEMANAS (b)	6 SEMANAS (c)	2 SEMANAS	2 SEMANAS	3 SEMANAS (d)	1 SEMANA
TOTAL 17 SEMANAS				TOTAL: 2 SEMANAS	TOTAL: 4 SEMANAS	

(a) Quatro semanas com aplicação de cargas progressivas e uma semana de recuperação.

(b) Três semanas com aplicação de cargas progressivas e uma semana de recuperação.

(c) Três semanas com aplicação de cargas progressivas, uma semana de recuperação e duas semanas com aplicação de cargas progressivas.

(d) Três semanas com aumento progressivo da carga de trabalho.

2. RESULTADOS

Os resultados obtidos pela equipe brasileira de pentatlo militar foram os seguintes:

CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL		(PONTOS)	
ATLETAS	MUNDIAL	SUL-AMERICANO	
MAURÍLIO	5.425,3 (2º)	5.447,9	(2º)
BANDEIRA	5.413,0 (4º)	5.496,6	(1º)
MARTINS	5.324,3 (11º)	5.346,0	(4º)
VENINO	5.309,8 (13º)	4.963,5	(17º)
MARINO	5.267,7 (23º)	5.371,2	(3º)
VENÂNCIO	5.242,5 (27º)	5.310,9	(5º)



Equipe Brasileira de Pentatlo Militar. Em pé: Maj Maltez (técnico), Cb Bandeira, Sd Venino, Sd Maurílio e Sgt Monte (auxiliar-técnico). Agachados: Sd. Venâncio, Cb Martins e Sd Marino.

CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPE		(PONTOS)
CLASSIFICAÇÃO	MUNDIAL (13 países)	SUL-AMERICANO (5 países)
CAMPEÃO	R.P. CHINA (21.534,5)	BRASIL (21.661,7)
VICE-CAMPEÃO	BRASIL (21.472,4)	ARGENTINA (20.627,4)
3º LUGAR	R. F. ALEMANHA (21.356,5)	URUGUAI (20.161,3)
4º LUGAR	SUÉCIA	CHILE
5º LUGAR	HOLANDA	COLÔMBIA

Foi estabelecido o **NOVO RECORDE SUL-AMERICANO** pela equipe brasileira de pentatlo militar com o resultado de 21.661,7 pontos.

PROVA DE TIRO (PONTOS E CLASSIFICAÇÃO)		
ATLETAS	MUNDIAL	SUL-AMERICANO
MAURÍLIO	194 (8º)	196 (2º)
BANDEIRA	186 (38º)	195 (3º)
MARTINS	193 (9º)	196 (1º)
VENINO	189 (23º)	153 (28º)
MARINO	186 (39º)	193 (5º)
VENÂNCIO	184 (47º)	182 (15º)
BRASIL (NA PROVA)	4º	1º

**PROVA DE PISTA DE OBSTÁCULOS
(TEMPOS E CLASSIFICAÇÃO)**

ATLETAS	MUNDIAL	SUL-AMERICANO
MAURÍLIO	2'21.8" (9 ^o)	2'26.1" (3 ^o)
BANDEIRA	2'25.4" (20 ^o)	2'24.4" (2 ^o)
MARTINS	2'31.8" (44 ^o)	2'31.8" (7 ^o)
VENINO	2'19.9" (4 ^o)	2'35.9" (11 ^o)
MARINO	2'28.1" (28 ^o)	2'29.8" (6 ^o)
VENÂNCIO	2'20.2" (6 ^o)	2'23.2" (1 ^o)
BRASIL (NA PROVA)	2 ^o	1 ^o
BRASIL APÓS A 2 ^a PROVA	1 ^o	1 ^o



Atleta Nienaber (GDR), campeão mundial, na pista de obstáculos.

**PROVA DE NATAÇÃO UTILITÁRIA
(TEMPOS E CLASSIFICAÇÃO)**

ATLETAS	MUNDIAL	SUL-AMERICANO
MAURÍLIO	28.2" (17 ^o)	29.1" (5 ^o)
BANDEIRA	26.6" (4 ^o)	27.8" (2 ^o)
MARTINS	29.5" (38 ^o)	31.1" (15 ^o)
VENINO	29.5" (39 ^o)	29.0" (4 ^o)
MARINO	27.0" (8 ^o)	27.5" (1 ^o)
VENÂNCIO	31.2" (61 ^o)	31.1" (15 ^o)
BRASIL (NA PROVA)	3 ^o	1 ^o
BRASIL APÓS A 3 ^a PROVA	2 ^o	1 ^o

**PROVA DE LANÇAMENTO DE GRANADAS
(PONTOS E CLASSIFICAÇÃO)**

ATLETAS	MUNDIAL	SUL-AMERICANO
MAURÍLIO	185,9 (12 ^o)	180,2 (10 ^o)
BANDEIRA	184,2 (17 ^o)	184,3 (5 ^o)
MARTINS	181,3 (21 ^o)	187,7 (2 ^o)
VENINO	171,8 (39 ^o)	164,1 (18 ^o)
MARINO	188,7 (11 ^o)	186,3 (3 ^o)
VENÂNCIO	157,0 (58 ^o)	176,4 (12 ^o)
BRASIL (NA PROVA)	3 ^o	1 ^o
BRASIL APÓS A 4 ^a PROVA	2 ^o	1 ^o

O resultado alcançado pelo Cb Bandeira com 5.496,6 pontos, constituiu-se em novo recorde sul-americano.



PROVA DE CORRIDA (TEMPOS E CLASSIFICAÇÃO)		
ATLETAS	MUNDIAL	SUL-AMERICANO
MAURILIO	27'02.9" (15º)	25'39.8" (2º)
BANDEIRA	26'25.6" (4º)	25'43.6" (3º)
MARTINS	26'37.3" (6º)	26'23.8" (5º)
VENINO	27'09.1" (19º)	26'32.6" (7º)
MARINO	28'40.4" (47º)	27'12.4" (10º)
VENÂNCIO	25'59.3" (1º)	25'35.9" (1º)
BRASIL (NA PROVA)	1º	1º
BRASIL APÓS A 5ª PROVA	2º	1º

3. TREINAMENTOS

O quadro de trabalho semanal para a equipe brasileira de pentatlo militar foi constituído da seguinte forma:

PERÍODO BÁSICO						
Dias	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁBADO
Período						
Ma- nhã	CORRIDA	GRANADA PISTA	TIRO CORRIDA	CORRIDA	GRANADA PISTA	TIRO CORRIDA
Tar- de	GRANADA NATAÇÃO	MUSCULAÇÃO NATAÇÃO	LIVRE	MUSCULAÇÃO NATAÇÃO	TIRO EM SECO/NATA- ÇÃO	LIVRE

PERÍODO ESPECÍFICO						
Dias	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁBADO
Período						
Ma- nhã	CORRIDA	TIRO PISTA	TIRO CORRIDA	CORRIDA	TIRO PISTA	TIRO CORRIDA
Tar- de	GRANADA NATAÇÃO	GRANADA NATAÇÃO	LIVRE	GRANADA NATAÇÃO	GRANADA NATAÇÃO	LIVRE

a. TIRO

Pelos quadros apresentados, podemos constatar que o período básico foi organizado semanalmente com duas sessões de tiro em seco. Entretanto, a ênfase foi dada aos treinamentos para a prova de tiro durante o período específico. A finalidade de se colocar dois dias consecutivos de treinamento nesse período, foi em função da realização do treinamento controlado de tiro ser normalmente programado para o dia anterior ao da prova de tiro do Pentatlo Militar e, conseqüentemente, adaptar o atleta às condições idênticas da competição.

A média de tiros dados por atleta em cada sessão foi de 35 tiros, com execução das séries de tiro de ensaio (5 tiros em 7 minutos), de precisão (10 tiros em 10 minutos) e duas séries de tiro rápido (10 tiros em 1 minuto).

b. PISTA DE OBSTÁCULOS

Tanto no período básico como no específico, foram previstas duas sessões semanais.

O método utilizado durante os treinamentos foi o intervalo de meia-pista e pista completa. A média de cada sessão foi de duas a três pistas completas, estabelecendo-se como diretriz o princípio da sobrecarga. A intensidade do esforço despendido pelo atleta e o intervalo necessário para a recuperação, foram as condições básicas para aplicação do método de trabalho.

Como complemento ao treinamento específico para a pista de obstáculos, foram utilizados os métodos de **interval-training** nas distâncias de 100, 200 e 400 metros, bem como **interval-training** em aclave (subida) na distância de 300 metros aproximadamente.

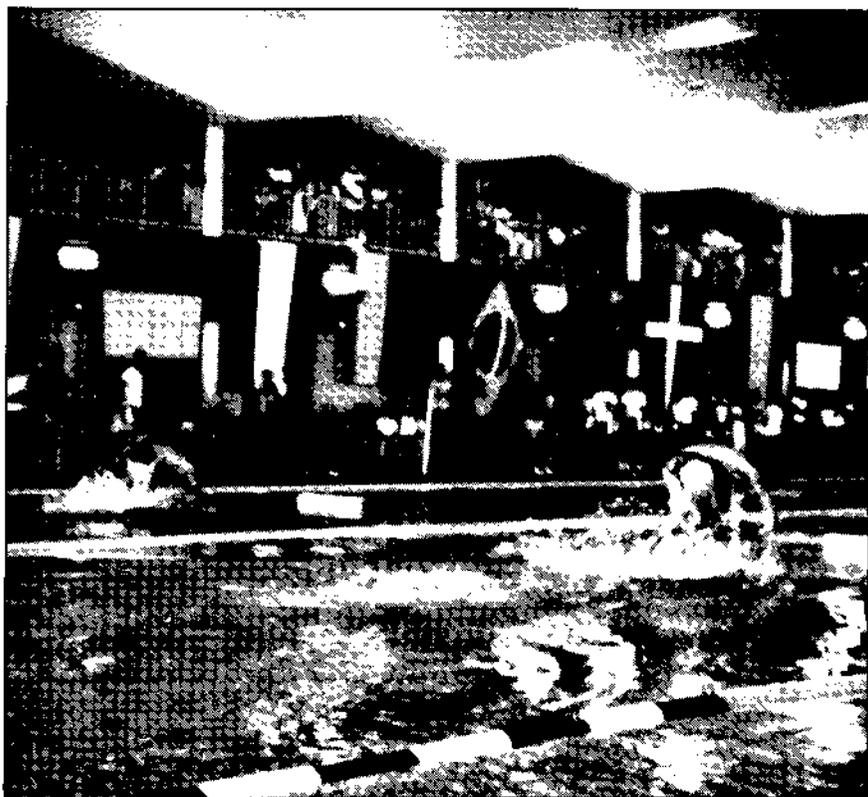


Prova de Tiro na Holanda.

c. NATAÇÃO UTILITÁRIA

O treinamento constituiu-se da utilização de prancha de isopor para batida de pernas, do uso de palmar para o trabalho de braços, de sessões de Fartlek para distâncias de 200

metros (variando 50 metros forte e fraco com uma intensidade de 70% de esforço) e do método intervalado para natação, visando a obtenção das seguintes qualidades físicas:



Natação utilitária no Campeonato Mundial.

QUALIDADE	DISTÂNCIA	INTERVALO	INTENSIDADE
RESISTÊNCIA	50 m	30 seg	submáxima
VELOCIDADE	25 e 15 m	90 a 60 seg	máxima

foram utilizados os métodos intervalados com a finalidade de aperfeiçoar a velocidade (100, 200 e 400 metros) e o ritmo (1000 e 2000 metros),

A média de cada sessão de treinamento foi de 800 a 1000 metros de natação, além de determinadas sessões serem complementadas com a realização de uma a três pistas de natação utilitária.

d. LANÇAMENTO DE GRANADAS

No treinamento para a prova de granadas, procurou-se, inicialmente, adquirir a precisão dos lançamentos nos círculos 1 e 2, passando-se posteriormente para o mesmo trabalho nos círculos 3 e 4 e, finalmente, à execução de uma a duas séries de lançamentos nos quatro círculos e nas condições idênticas às da prova, isto é, com arbitragem.

Foi realizado durante as semanas do período básico, com uma frequência média de duas sessões semanais, um treinamento específico para o lançamento de granadas através do trabalho com cargas (musculação), visando o desenvolvimento da resistência muscular localizada e da potência. Evidentemente, que este período não foi suficiente para atingirmos os objetivos principais, tendo em vista as prioridades dadas para os treinamentos de outras provas, mas acreditamos que esse trabalho nos proporcionou alguma melhoria do preparo neuromuscular, bem como impediu o surgimento de contusões conseqüentes dos constantes lançamentos.

CORRIDA

De acordo com o quadro de trabalho semanal e durante os



Sd. FN Maurílio com 5.425,3 pontos foi o vice-campeão individual geral no Mundial de Pentatlo Militar.

períodos básico e específico, podemos verificar que as segundas e quintas-feiras (pela manhã) foram destinadas especificamente ao trabalho de corrida. Nas segundas-feiras, a equipe empregou um método de preparação orgânica visando, principalmente, a obtenção da resistência em função do esforço de subir correndo uma montanha (cerca de 11 Km); nas quintas-feiras, realizou corrida em areia fofa (cerca de 50 minutos), procurando adquirir uma condição física básica e o fortalecimento da musculatura das pernas. Em ambos os métodos, o treinamento inicialmente foi realizado em conjunto, passando posteriormente para a corrida individual, a fim de desenvolver a capacidade de sofrimento do atleta (superação psicológica).

Nos demais dias da semana,

os quais foram executados em campos gramados, com o objetivo de beneficiar o relaxamento muscular e de evitar determinados tipos de contusões causadas em pistas de atletismo.

Não podemos deixar de acrescentar a utilização do método de cargas contínuas (Fartlek) durante os períodos de treinamento e do intervalo em active, conforme foi mencionado no treinamento para pista de obstáculos.

4. CONCLUSÕES

Após nossas participações no XXXII Campeonato Mundial e no X Campeonato Sul-americano de Pentatlo Militar, podemos afirmar que o Brasil retornou ocupando um lugar de destaque, nessa modalidade, no cenário internacional militar.



Delegação Brasileira em Viña Del Mar (Chile). Em pé: Cel Tarouco, Sgt Monte, Sd Marino, Gen Santa Cruz (chefe da delegação), Maj Minussi e Maj Maltez. Agachados: Sd Venino, Sd Venâncio, Cb Martins, Cb Bandeira e Sd Maurílio.

Para concluir, apresentamos algumas considerações que merecem ser observadas, visando a obtenção de melhores resultados em futuros eventos internacionais:

- necessitamos substituir os nossos armamentos, tendo em vista que alguns estão superados para o tiro do Pentatlo Militar;

- precisamos criar mais competições, haja vista que as equipes da Europa realizam três a cinco competições internacionais antecedendo o evento mundial;

- devemos dar maior importância à preparação psicológica e alimentar;

- reconhecemos que o ofi-

cial de ligação (*attaché*) foi fator importante para os resultados alcançados;

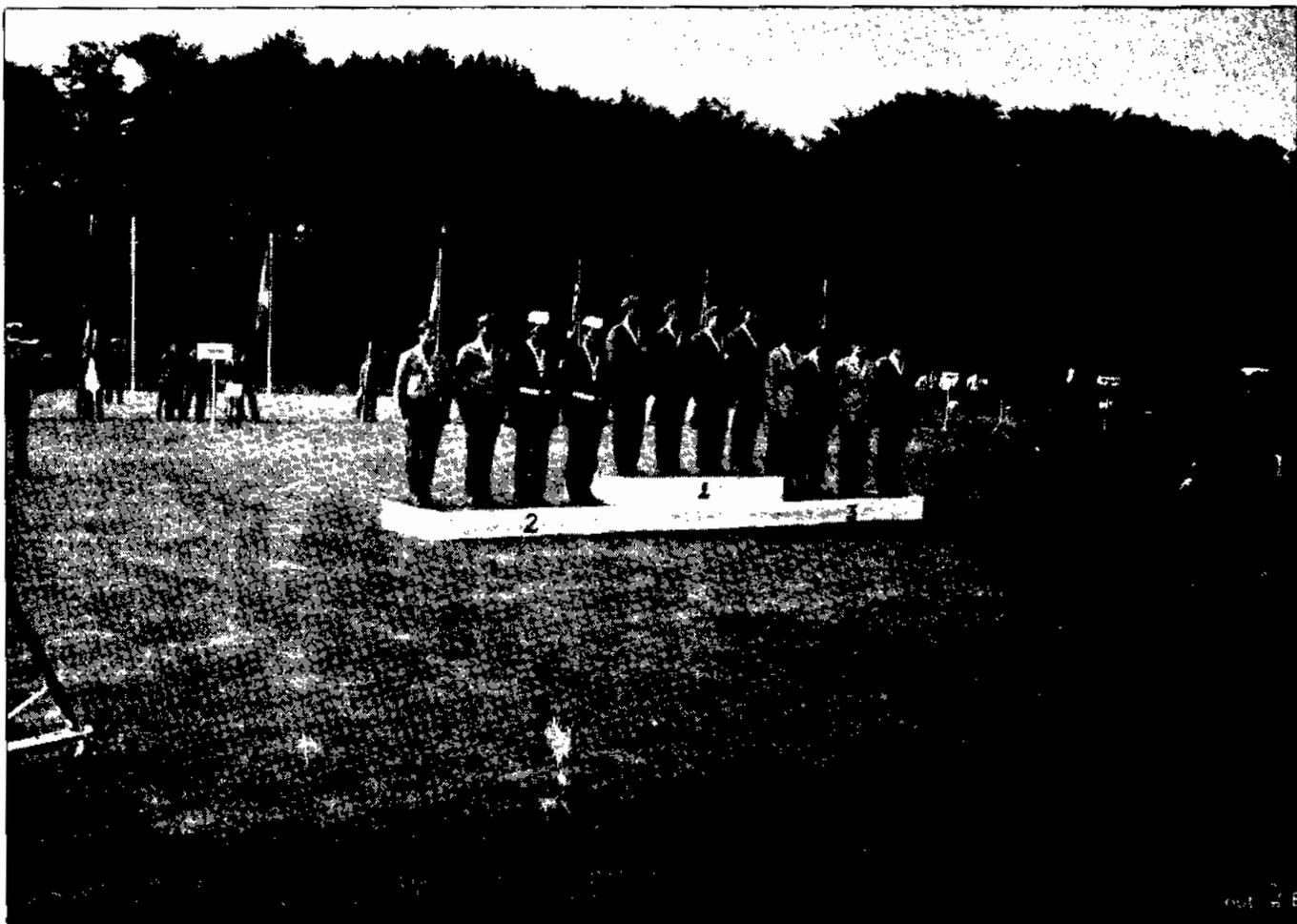
- foi imprescindível a presença da motivação e do espírito de equipe durante os treinamentos e as competições;

- acreditamos que o "peak" (ápice da forma física, técnica, tática e psicológica) foi atingido em todas as provas nos períodos das competições.

Cabe-nos ressaltar que o nosso trabalho foi desenvolvido e fundamentado em conhecimentos adquiridos na Escola de Educação Física do Exército, os quais, mais uma vez, comprovaram a sua eficiência através do expressivo crescimento da equipe em 500 pon-

tos no Campeonato Mundial — em relação ao resultado obtido em 1983 — e do estabelecimento dos Recordes Individual e por Equipe no Campeonato Sul-americano.

Resta-nos agradecer à CDMB pela confiança depositada em nosso trabalho; às Comissões de Desportos da Marinha, Exército e Aeronáutica pelo apoio recebido para o cumprimento da missão; à EsEFEx e ao CEFAN pelas facilidades concedidas para uso de suas instalações e pela forma desinteressada com que nos ajudaram; a todos os companheiros que direta ou indiretamente nos apoiaram e, finalmente, ao 1º SGT José Monte (auxiliar-téc-



A equipe brasileira sobe ao pódio no momento da premiação (Holanda).

nico da equipe) pela sua contribuição prestimosa e indispensável, procurando transmitir as suas experiências adquiridas e consagradas nos vinte anos de dedicação ao pentatlo militar brasileiro.

Ao finalizarmos, não podemos deixar de prestar uma justa homenagem aos nossos pentatletas, pois apenas eles poderão afirmar os sacrifícios e as dificuldades encontradas para as conquistas do Campeonato Sul-Americano e do Vice-Campeonato Mundial de Pentatlo Militar; apenas eles poderão avaliar a recompensa pela dedicação e abnegação durante os períodos de treinamento, bus-

cando alcançar melhores índices, para bem representar o Brasil; apenas eles poderão transmitir as emoções de subir ao pódio e de ver a bandeira do Brasil ser hasteada em outro continente, no momento da premiação. No entanto, sentimo-nos orgulhosos ao presenciar a força de vontade, a responsabilidade e a determinação existentes em cada um, na busca do melhor resultado para o nosso país. Ao constatar-mos estas afirmações, temos a certeza de que a missão foi cumprida e aproveitamos a oportunidade para formular à equipe brasileira de pentatlo militar votos de êxito nos próximos eventos internacionais.

BIBLIOGRAFIA

- Escola de Educação Física do Exército, Pentatlo Militar.
- Paulo Sérgio O. Rocha, Treinamento Desportivo - EsEFEx.
- José Antonio Pires Gonçalves - Treinamento de Pentatlo Militar.
- Boletim Informativo XXXII Campeonato Mundial de Pentatlo Militar do CISM.
- Boletim Informativo X Campeonato Sul-Americano de Pentatlo Militar da UDMSA ●

Efeitos da Sulbutiamine (Arcalion) sobre a fadiga física e psíquica nos atletas

PAULO ROBERTO PACHECO
Maj Méd Instrutor da EsEFEx

INTRODUÇÃO

A Escola de Educação Física do Exército, através de sua seção Médico-Desportiva, resolveu iniciar um ambicioso plano de estudos no sentido de verificar a eficácia medicamentosa sobre os sintomas astênicos nos atletas. Tais medicamentos são ministrados em nosso país de forma empírica, sem controle ou segurança quanto aos resultados, pois não passaram por uma análise que atestasse sua eficácia quanto ao bom rendimento do atleta no tocante à profilaxia e recuperação da fadiga física e mental.

Em países mais avançados cientificamente, tais remédios são padronizados em função de seu clima e da estrutura física de seus atletas.

A prática desportiva, ainda que controlada, pode acompanhar-se de sintomas astênicos bem conhecidos. Estas manifestações, que se expressam clinicamente por sintomas de fadiga física e psíquica, precisam de uma vigilância médica que deve ter por objetivo tratar o conjunto de fatores determinantes da astenia do desportista.

Foi realizada uma série de estudos preliminares com a Sulbutiamine (Arcalion), um medicamento já consagrado na Europa pelos seus efeitos neurotrópicos.

A FADIGA E SUAS MANIFESTAÇÕES

Os sintomas de fadiga física e psíquica constituem um alarme regulador central, traduzindo-se por formas diversas como a insônia, anorexia, irritação ou diminuição da memória. Existem fadigas mascaradas, como existem depressões mascaradas. Algumas formas de insônia no atleta são agravadas por um sonífero, enquanto um tratamento antiastênico judicioso as corrigiria em alguns dias. A anorexia é a mais banal, mas, muitas vezes, a primeira manifestação isolada de uma astenia do atleta.

Acredita-se, portanto, que todas as formas de fadiga têm um ponto em comum. Para o clínico, será a sensação desagradável descrita pelo atleta, que o incita a interromper as atividades físicas, e para o fisiologista, o denominador co-

mun é, sem dúvida, a via neuronal, pela qual transitam e se exprimem à periferia todos os sintomas clínicos da fadiga.

O TRATAMENTO

Para o tratamento funcional da fadiga do atleta, paremos fundamental considerar que além da abordagem etiológica específica, a terapêutica antiastênica do atleta deveria responder globalmente ao polimorfismo de causas e efeitos, características da fadiga do desportista.

Este ideal de tratamento afigurou-se-nos, no entanto, difícil, pela não existência, no Brasil, de pesquisas médico-desportivas convincentes no setor da terapêutica, que orientem e determinem a melhor forma de combater a fadiga do atleta. O que se tem utilizado até hoje, no sentido de aumentar o seu rendimento físico nos treinamentos e competições, são os múltiplos "Complexos Vitamínicos" que grassam o nosso País, carecendo também de estudos na área da Medicina do Esporte, a fim de adequação destas vitaminas e sais minerais ao nosso atleta

em função de seu precário balanceamento alimentar. Quanto a este ponto, salientamos o alerta do médico gaúcho Dr. Eduardo De Rose, que salientou que a maioria dos nossos desportistas tem origem em classes menos favorecidas economicamente e os conseqüentes maus hábitos alimentares. Afirma também a notoriedade da "pouca importância que os clubes e escolas vêm dando à nutrição dos atletas", o que a nosso ver ocasiona situações carenciais que propiciam a fadiga física e mental.

A SULBUTIAMINE — UMA NOVA POSSIBILIDADE TERAPÊUTICA

Nossos estudos preliminares, em busca de uma terapêutica ideal para a fadiga, tiveram como escolha uma nova molécula — a Sulbutiamine (Arcalion) —, uma molécula da família da série Tiamínica, de estrutura lipofílica, que se caracteriza por atravessar as barreiras lipido-proteicas e por seu neurotropismo específico sobre três estruturas do Sistema Nervoso Central: o Sistema Límbico e em particular o Hipocampo, as células de Purkinge no cerebelo e a formação reticular no tronco cerebral. A sua ação antiastênica, segundo a literatura, é desprovida de efeitos de tipo excitante (em particular o aumento da atividade motora espontânea) e tem sido provada repetidamente em Farmacologia Experimental (2,5) e na clínica (1,3,4,5,6,7).

O Dr. Eberhardt realizou na França estudos da eficácia da Sulbutiamine em atletas com distúrbios de fadiga (ansiedade, astenia, distúrbios do sono) e publicou os resultados em *Medicine Du Sport* (Interêt Therapeutique D'Arcalion 200 Em Milieu Sportif), assinando os efeitos benéficos de Arcalion sobre os critérios es-

tudados, encorajando-nos a estudos condizentes aos nossos atletas, em função de nosso clima e hábitos alimentares tão diferentes do europeu.

OBJETIVOS DO ESTUDO

Nossa iniciativa apóia-se na constatação de que a ausência de estudos cientificamente controlados em nosso meio sobre este problema não permite, na atualidade tratar-se com segurança os desportistas, deixando a critérios mais ou menos empíricos o tratamento da fadiga no atleta.

Para realizar nosso objetivo de ter a primeira opinião acerca da ação da Sulbutiamine (Arcalion) no atleta, efetuamos uma primeira experi-

ência com o propósito de que ela seria o pretexto para um estudo ulterior utilizando o método científico do duplo-cego contra placebo cujos resultados seriam objeto de análise estatística criteriosa.

ATLETAS E MÉTODOS UTILIZADOS

A população por nós estudada consistiu num contingente homogêneo de 12 atletas escolhidos pelos critérios seguintes:

- 1 — exame físico e laboratorial normais;
- 2 — ausência de tratamento medicamentoso concomitante;
- 3 — início da fase de treinamento.



Pesquisa de alterações na crase sanguínea a curto e longo prazos.

Como instrumentos de apreciação da atividade terapêutica utilizamos:

CRITÉRIOS QUALITATIVOS: questionários dirigidos no sentido da apreciação subjetiva das modificações induzidas pelo medicamento (em relação ao apetite, sono e psiquismo); assim como à tolerância à Sulbutiamine (Arcalion).



Controle tensiométrico durante hand-greep (contração isométrica).



Controle da frequência cardíaca pós-esforço imediato.

CRITÉRIOS QUANTITATIVOS: medição dos parâmetros clínicos antes e também após o tratamento em repouso e em esforço (frequência cardíaca e pressão arterial). Foram realizados testes de campo (teste de aptidão física – TAF) antes e após o tratamento, seguindo-se os critérios utilizados pelo Exército Brasileiro.

As medidas foram feitas em laboratório de Análises Clínicas, laboratório de Cardiologia Aplicada aos esportes e em pistas de atletismo, realizadas por médicos especializados em Medicina Desportiva e professores de Educação Física.

O tratamento com a Sulbutiamine (400mg dia) durou 90 dias, após o que procedemos a uma análise simples dos resultados no sentido de verificar o interesse de um estudo ulterior cientificamente controlado e analisado.

RESULTADOS

Os sintomas que nos pareceram ter respondido melhor ao tratamento são resumidos na tabela abaixo:



Teste de aptidão física (TAF): o atleta corre uma distância fixa de 3.200m.

TABELA 1

PERFIL DA MELHORIA SUBJETIVA (QUALITATIVA)			
ÁREA AFETADA	MELHORA		
	NENHUMA	POUCA	BASTANTE
a – Sono.....	7	3	2
b – Memória.....	2	5	5
c – Motivação.....	3	5	4
d – Concentração.....	3	5	4
e – Ansiedade.....	4	5	3
f – Rendimento Intelectual.....	2	6	4
g – Reflexos.....	5	5	2
h – Rendimento Físico.....	4	4	4
i – Cansaço.....	3	5	4

Os sintomas – transtorno de memória e diminuição do rendimento intelectual – melhoraram intensamente em 10 atletas (83,3%). Em 75% diminuíram os transtornos de concentração e a dificuldade de motivação. Igual percen-

tual afirmou haver diminuído a sensação de cansaço. Do mesmo modo melhorou a ansiedade (66,6%). Os índices de sono modificaram-se em 41,6% no sentido de uma melhora na qualidade subjetiva do sono.

As apreciações de melhora de rendimento físico foram assinaladas por oito atletas.

PARÂMETROS QUANTITATIVOS: No que concerne a alguns parâmetros quantitativos por nós avaliados, como

a pressão arterial, a frequência cardíaca e os testes de aptidão física — TAF, a falta de grupo de controle e o caráter objetivo destas avaliações não nos permitem tirar ilações substanciais, apesar dos resultados (individuais) encorajantes, como por exemplo a diminuição da frequência cardíaca em repouso após os 90 dias do tratamento, o que é um índice benéfico fisiologicamente.

Constatamos também no que diz respeito à pressão arterial que, em repouso, não houve diferença antes e após tratamento, o que é lógico, já que de acordo com a literatura a Sulbutiamine não tem nenhuma ação direta sobre o sistema cardiovascular. Também para o observado no teste de aptidão física-TAF, não verificamos diferenças importantes atribuíveis ao tratamento, o que coincide com a literatura consultada, no sentido de que não há indução ao incremento da atividade

muscular espontânea. Entretanto, comprovamos que individualmente há diferenças de performance importantes após o tratamento, o que permite especular que, ao diminuir os componentes psíquicos indesejáveis e físicos da astenia, os resultados desportivos melhoraram individualmente as performances desportivas dos atletas. Tal hipótese necessita contudo, tal como as outras observações, um estudo controlado posterior.

TOLERÂNCIA: quanto à tolerância ao medicamento foi excelente. Ao término dos três meses da nossa pesquisa, nenhum atleta havia abandonado o tratamento; em três casos notou-se algum tipo de insônia transitória e um caso apresentou quadro diarreico provavelmente não atribuído ao medicamento, tanto que prosseguiu com o tratamento assintomaticamente. Quatro casos de aumento em seu apetite.

CONCLUSÃO

A temática da fadiga no desportista oferece um campo de pesquisa interessante, que merece ser reconhecido na Medicina Desportiva.

Sendo essa fadiga, de alguma forma, um sinal de alarme, cuja expressão pode ser de natureza multifatorial, representada por um conjunto de sintomas e sinais por vezes bem polimorfos, um tratamento visando toda a componente física e psíquica da fadiga deve necessariamente agir sobre as vias comuns da expressão da fadiga.

Em virtude dos resultados preliminares obtidos, parecemos abrir-se com este novo medicamento um interessante campo de investigação em nosso meio no que concerne à Medicina Desportiva, suscitando-nos a continuação de um estudo nesta área cientificamente controlado, em duplo-cego contra placebo.

BIBLIOGRAFIA

- 1 - BIGORGNE A., PENNEAU D. — Essais Cliniques de Arcalion 200 chez l'adulte sur l'asthénie organique et psychogène. Arch. Méd. de L'Ouest, 1978 tome 10, pp. 63 à 65.
- 2 - CHARPENTIER J. — Etude histochemique de l'imprégnation des formations cérébrales après administration d'Arcalion 200. Rapport d'expertise toxicologique. Rapport d'expertise tératologique.
- 3 - DANIEL J. L. — Nouveaux concepts thérapeutiques de l'asthénie appliqués à la réhabilitation des coronariens. Volume thérapeutique des Entretiens de Bichat, 1974

- pp. 41 a 45, Sem. Hôp. Paris 1974 (50) pp 453 a 457.
- 4 - DENIKER P. — Rapport sur l'activité anti-asthénique 5007 (Arcalion - 200) Rapport d'expertise clinique — Avril 1981.
- 5 - DU BOISTESSELIN R — Etude histochemique de l'imprégnation des formations cérébrales après administration d'Arcalion. Expertise pharmacologique.
- 6 - EBERHARDT D. — Intérêt thérapeutique d'Arcalion 200 en milieu sportif Médecine du Sport, T. 55 1981, n° 1.
- 7 - FONDARAI J., CROCO L., NATHAN C. — Essais cliniques coopératifs de l'Arcalion. Evaluation de son activité dans les syn-

dromes asthénodépressifs par exploitation statistique d'un questionnaire d'auto-évaluation et d'une échelle d'observation clinique.

- 1^{er} Congrès International de Horgins, 31 mars-2 avril 1978 Psychologie Médicale 1978, 10, n° 10, pp. 2103 a 2114.
- 8 - DE ROSE, E. — Observações sobre a alimentação do atleta. Revista Sprint — Ano IV n° 1 Jan/Fev — 1985.
- 9 - PACHECO, P. R. — Causas psicogênicas que alteram o rendimento biopsíquico do atleta — REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA da Escola de Educação Física do Exército — n° 115 — 1985.



Notícias e curiosidades do esporte

No basquetebol, como é praticado no mundo inteiro, temos dois tempos de 20 minutos (total de 40 min). No basquetebol profissional norte-americano, as partidas são jogadas em quatro tempos de 12min, o que perfaz um total de 48min de jogo. Isto explica, em parte, as contagens centenárias registradas na grande maioria das partidas do campeonato profissional dos Estados Unidos.

O soviético Sergei Bubka, saltador com vara, entrou em definitivo para a história do atletismo ao estabelecer a marca de 6,00m, novo recorde mundial, em 13 de julho, no torneio de Paris. Tornou-se o único atleta a estabelecer o recorde da prova por cinco vezes em vinte anos, todos seguidos: em maio 84 (5,85m), junho 84 (5,88m), julho 84 (5,90m), agosto 84 (5,94m), e agora os 6,00 m. Bubka havia sido eleito atleta do ano de 1984 pelo jornal **Pravda**.

Você sabia que o voleibol foi criado em 1895, nos Estados Unidos, com o nome de "Minonette", e que até hoje não se tem uma explicação aceitável para este nome

tão singular dado à modalidade quando de sua criação?

A Federação Internacional de Tênis pensa em introduzir controle de doping nos torneios profissionais, como medida preparatória para os Jogos Olímpicos de 1988.

Na Alemanha Oriental, estão sendo usados robôs para auxiliarem os lutadores de boxe nos seus treinamentos, servindo de **sparings**. São controlados por rádio ou cabo e executam todos os movimentos de um lutador de boxe. Os robôs-lutadores são fabricados à base de couro e seu peso é ajustável de acordo com a categoria do pugilista que enfrentará no treino.

O norte-americano Clarence De Mar é uma das legendárias figuras das corridas de maratona americanas. Foi o segundo colocado na maratona dos Jogos Olímpicos de Paris (1924), aos 36 anos de idade. A sua longevidade desportiva foi impressionante, tendo sido o vencedor da maratona de Boston, uma das mais famosas e tradicionais do mundo, entre 1911

(aos 23 anos) e 1930 (aos 42 anos).

O Brasil conquistou, no dia 28 de julho deste ano, o hexacampeonato sul-americano de judô, competição realizada no dojô da Universidade Gama Filho (RJ). Vencedor na classificação geral, com 63 pontos, contra 38 da Venezuela, o Brasil ganhou todas as oito categorias masculinas. No feminino, a Venezuela foi a vencedora, com 28 pontos, e o Brasil foi o segundo com 23, sendo que foram feitas três campeãs sul-americanas. Ficou comprovado o salto dado pelo Brasil neste esporte, demonstrado pela flagrante superioridade técnica dos atletas brasileiros, que em quase todas as lutas (masc) venceram por **Ippom** e em pouco tempo de combate.

Foi estabelecida pelo atleta norte-americano Willie Banks nova marca mundial para o salto triplo. O recorde anterior pertencia ao brasileiro João Carlos de Oliveira (17,89m) e a nova marca (17,97m) supera em 8cm a anterior, obtida pelo brasileiro nos Jogos Pan-Americanos do México em 1975, e que permaneceu insuperável por dez anos.

O Cinquentenário do Comitê Olímpico Brasileiro

Ten Cel ANTÔNIO JOSÉ DE REZENDE MONTENEGRO
Instrutor da EsEFEx



O Presidente do Comitê Olímpico Brasileiro, Sylvio de Magalhães Padilha, continua sendo um expoente do desporto nacional. Na sua juventude tornou-se um atleta de nível olímpico, conquistando um honroso 5º lugar na prova de 400 m com barreiras, nas Olimpíadas de Berlim-1936, com o tempo de 53,3/10, estabelecendo um novo recorde brasileiro e sul-americano. Como dirigente esportivo obteve também projeção internacional, tornando-se membro permanente do Comitê Olímpico Internacional. Tudo isto foi conseguido mercê de seu empenho e dedicação ao desporto nacional e à causa olímpica. Na foto, tomada por ocasião das comemorações do cinquentenário do COB, vê-se o Major Padilha sendo cumprimentado pelo Ministro João Lyra Filho, e, ao fundo, João Havelange, presidente da FIFA.

I — INSTITUIÇÃO DO COMITÊ

Quando, naquele dia de 8 de junho de 1914, a Liga Metropolitana de Esportes Atléticos convocou, através do Dr. Álvaro Zamith, uma reunião com os representantes da Federação Brasileira das Sociedades de Remo, Comissão Central de Concursos Hípicos, do Automóvel Clube Brasileiro, Clube Ginástico Português, Centro Hípico Brasileiro, late Clube Brasileiro e Aero Clube Brasileiro, estavam acontecendo, na sede da Federação Brasileira das Sociedades de Remo, dois fatos de suma importância para o desporto brasileiro: instituiu-se o Comitê Olímpico Nacional e se fundava a Federação Brasileira de Sports.

Com o Comitê Olímpico Nacional, o Brasil conseguia unificar o esporte amador e, através de suas entidades, reunir os melhores atletas nas Olimpíadas. Aliás, já era isso o que se propunha fazer o Comitê Olímpico Provisório, instalado em 1913, graças a uma campanha das mais entusiastas promovida pelo *Jornal do Brasil*.

Para a instalação da Federação Brasileira de Sports, porém, tiveram que ser superadas algumas dificuldades. Uma Comissão estudou e redigiu os Estatutos aprovados em 15 de novembro de 1915. Mas, a I Guerra Mundial retardou o reconhecimento da entidade pela FIFA, em Amsterdã, e internamente, os paulistas contestaram a força da Federação Brasileira de Sports, uma vez que já tinham fundado a Liga Paulista de Football e, com intensa propaganda, anunciavam que a Federação Brasileira de Futebol, com sede em São Paulo, era mais importante.

Depois de estabelecida a polêmica entre as entidades, inclusive, com reflexos externos, pois os convites internacionais eram dirigidos ora à carioca ora à paulista, resolveu-se fundar a Confederação Brasileira de Desportos, no dia 5 de dezembro de 1916. Aprovaram o projeto as Federações de Remo da Bahia, Capital Federal e São Paulo; os desportos terrestres dos Estados do Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais, Capital Federal (Rio de Janeiro) e Pará, e os delegados da Associação Paulista de Sports Atléticos e da Federação Brasileira de Futebol.

O Comitê Olímpico Brasileiro foi definitivamente constituído em 20 de maio de 1935. Entretanto, o Comitê Olímpico Internacional deveria ter ad-

mitido sua existência muito antes daquela data, possivelmente desde 1913, quando o Dr. Raul do Rio Branco, jogador de futebol na sua mocidade, foi eleito membro daquele Comitê para o Brasil, fato que se repetiu em 1923 com a eleição para o mesmo Comitê Olímpico Internacional dos Drs. Arnaldo Guinle e José Ferreira Santos.

Nas comemorações do centenário da emancipação política de nosso País, em 1922, foram realizados, no Rio de Janeiro, com autorização do aludido Comitê Olímpico Internacional, os Jogos Latino-Americanos. Por outro lado, o Brasil participou de jogos olímpicos desde 1920. Tudo isso revela a existência de um órgão, o qual, não oficialmente constituído, exerceu, até 20 de maio de 1935, as funções do Comitê Olímpico Brasileiro.

II. EFETIVAÇÃO: ATA DA INSTALAÇÃO E FUNDAÇÃO DO COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO

“ Aos 20 dias do mês de maio de 1935, às 15 horas, nesta cidade do Rio de Janeiro, na sede da Federação Brasileira de Football, à Avenida Rio Branco, 137, 5ª andar, sala 512, gentilmente cedida por seu ilustre presidente, reuniram-se em assembléia especial os representantes autorizados de várias instituições nacionais, que esta assinam, convocados, na forma dos Estatutos do Comitê, senhores doutores J. Ferreira dos Santos e Arnaldo Guinle, para o fim de fundarem e instalarem o Comitê Olímpico Brasileiro e deliberarem sobre os assumptos decorrentes da mesma fundação. Abrindo os trabalhos da reunião, o doutor Arnaldo Guinle convida o doutor J. Ferreira dos Santos, para servir de secretário da sessão. O doutor J. Ferreira dos Santos, aceitando o convite, toma assento à Mesa ao lado do presidente da sessão. A seguir, o doutor J. Ferreira dos Santos procede à leitura da correspondência que consta dos seguintes documentos: carta do senhor Conde de Baillet-Latour, presidente do Comitê Internacional Olímpico, datada de Lausanne, nos 25 de abril do anno em curso, aplaudindo as providências tomadas pelos delegados do C.O.I. no Brasil, para a fundação do Comitê Brasileiro; carta do senhor Ministro Raul do Rio Branco, datada de Villa Fleur d'Eau,

Coppet, Suíça, aos 19 de abril do corrente anno, dando inteiro apoio à iniciativa de seus collegas no Comitê Internacional Olímpico e, como elle, delegados no Brasil, de fundarem na forma das leis olympicas e em obediência a ellas o Comitê Olímpico Brasileiro; officio da Federação Brasileira de Football pondo sua sede, installações e pessoal à inteira disposição do Comitê, para suas reuniões; idem da mesma entidade agradecendo o convite para a reunião de hoje e communicando que far-se-á representar por seu presidente, doutor Sergio Meira Filho; officio da União Brasileira de Esgrima assignado por seu presidente, senhor Oscar, digo Henrique Vallim, agradecendo o convite para participar dos trabalhos da presente sessão, mas, lastimando não poder comparecer, em virtude de motivos imperiosos que reclamam sua presença em São Paulo; officios das Federações Brasileiras de Athletismo, Basketball, Remo, Natação, Tennis, Vela e Motor e da Cyclista Brasileira, todas agradecendo o convite para esta reunião communicando que serão representadas nesta sessão, respectivamente, pelos seus presidentes capitão Orlando Eduardo Silva, doutor Gerdal Gonzaga Boscoli, doutor Ibsen de Rossi, Paulo

Kastrup, doutor Roberto Peixoto e pelos vice-presidentes doutor Oswaldo Silva Rego e Raul Pinheiro. Finda a leitura da correspondência, o doutor Arnaldo Guinle expõe, em ligeiras palavras, as razões da fundação do Comitê Olímpico Brasileiro, cita o artigo 17º dos Estatutos do C.O.I.; relembra as finalidades dos comitês olympicos nacionais para exclamar que não têm razão os espíritos menos avisados, que procuram confundir, em meio às dissensões esportivas internas, as verdadeiras finalidades do Comitê que tem a grande honra de contar com o apoio das entidades esportivas nacionaes presentes à reunião e perfeito entendimento e solidariedade de seus collegas, delegados do C.O.I., no Brasil, fundado e installado. As últimas palavras do presidente são vivamente applaudidas por todos os representantes e pessoas que assistiam à reunião. O presidente, continuando, diz que está sobre a Mesa o projeto dos Estatutos do Comitê Olímpico Brasileiro, que é do conhecimento dos delegados das instituições esportivas presentes à sessão. Pergunta, todavia, se há quem tenha objeção a fazer ou emenda a apresentar. Nessa occa-

vão, entra na sala da sessão o senhor Tenorio de Albuquerque, que é convidado pelo presidente, como membro da diretoria da Federação de Box a tomar assento à Mesa e participar dos trabalhos da reunião. O senhor Tenório de Albuquerque, aceitando o convite do presidente declara, no entanto, que precisa esclarecer sua presença, para que não parem dúvidas sobre seu procedimento. Diz que o presidente da Federação de Box é o senhor doutor Anyzio de Sá, que se encontra presentemente em viagem de recreio ao Rio da Prata. Também se encontra ausente da cidade o 1º Vice-Presidente. Está informado de que o convite dirigido à entidade, de que é 2º Vice-Presidente, foi entregue ao presidente da sociedade, motivo pelo qual não possui as credenciaes necessárias para representar a citada Federação na presente reunião. O presidente declara ser perfeitamente justo o escrúpulo do Senhor Tenório Albuquerque, pedindo-lhe, porém, para que acompanhe os trabalhos e leve delles notícia à sua entidade, que estando de accordo com as resoluções tomadas na presente reunião, officiará ao Comitê. Ninguém mais pedindo a palavra, o presidente encerra a discussão do assumpto e propõe sejam os Estatutos approvados, a fim de dar vida ao Comitê, que precisa iniciar suas actividades. A proposta é approvada, por unanimidade e sem discussão. O presidente declara que estando approvados os Estatutos convida a assembléa a eleger o presidente do Comitê e os membros da Comissão Executiva. Diz que elle e o seu collega doutor J. Ferreira dos Santos, em completa harmonia, com o feito único de orientarem os trabalhos da assembléa, organizaram uma relação com nomes de cincoenta personalidades que julgam possuidoras das qualidades requeridas e necessárias para ser membro do Comitê Olympico Brasileiro. O presidente lê os nomes das pessoas que constam da relação que é submetida à apreciação da assembléa. O doutor Sergio Meira Filho, representante da Federação Brasileira de Football diz que está de pleno accordo que sejam eleitos os indicados na relação apresentada pelos delegados do C.O.I. e que se eleve à presidência do Comitê o senhor Antonio Prado Junior, com que praticará a assembléa acto de justiça e honrará um verdadeiro esportista.

O doutor Ibsen de Rossi, representante da Federação Brasileira de Remo declara que não tem nenhuma restrição a fazer à proposta do seu collega, na certeza de que o illustre senhor Antonio Prado Junior possa dispensar ao Comitê os serviços de que é capaz. Encerrada a discussão e colhidos os votos verifica-se que a proposta do representante da Federação Brasileira de Football foi approvada por unanimidade. Em seguida são eleitos, pelo voto unânime da assembléa, para a Comissão Executiva, os senhores: doutor Renato Pacheco, Antonio Prado Junior, doutor Alvaro Prata, coronel Newton Cavalcanti, commandante Attila Aché, doutor Oswaldo Palhares, doutor Benedicto Montenegro, doutor Campos Líbero, doutor Maz de Barros Erhart, doutor Herbert Moses, doutor Octavio da Rocha Miranda e Erasmo Assumpção Junior. O presidente proclama os resultados verificados e, congratulando-se com os presentes e com o esporte nacional, pelo acerto das individualidades escolhidas para o Comitê Olympico Brasileiro, agradece aos representantes em particular e, de modo geral às suas entidades, a cooperação prestada na fundação e instalação do Comitê Olympico Brasileiro, lamentando, com sinceridade, não ver entre os presentes o representante da Confederação Brasileira de Desportos, apesar do convite que teve a honra de enviar ao seu digno presidente e dos esforços empregados pelo seu collega doutor J. Ferreira dos Santos, para que a mesma entidade se fizesse representar na reunião de hoje. O doutor J. Ferreira dos Santos diz que se aproveita do momento para agradecer ao collega e distincto amigo doutor Arnaldo Guinle as provas de consideração e amizade que sempre lhe tem dispensado, máxime, na organização do projecto que culminou com a esplêndida realidade do Comitê Olympico Brasileiro. Diz que esta obra de 12 anos pertence ao C.O.I.; muito embora esteja afastado de há muito dos postos de direcção e das competições esportivas internas, acompanha, todavia, mesmo de longe, a obra fecunda e altamente patriótica do seu illustre companheiro no C.O.I. e da delegação, a quem felicita cordial e vivamente. O doutor Arnaldo Guinle, agradecendo as palavras do seu collega, convida os presentes para a sessão de posse dos membros do Comitê

Olympico Brasileiro, recém-eleitos e que terá lugar quarta-feira, dia 22 do corrente, às 18 horas, neste mesmo local. Nada mais havendo a tratar nem ninguém pedindo a palavra, o presidente encerra os trabalhos da sessão às 18 horas e 25 minutos. E eu, Horacio Verne, especialmente designado lavrei a presente acta que vae assignada pela Mesa, representantes das entidades que tomaram parte na sessão e mais pessoas que assistiram à reunião para que produza os efeitos legais."

ACTA DA REUNIÃO EFFECTIVA A 22 DE MAIO DE 1935, PARA POSSE DOS MEMBROS DO COMITÊ OLYMPICO BRASILEIRO (COMISSÃO EXECUTIVA).

" Às 17 horas do dia 22 de maio de 1935, na sede da Federação, gentilmente cedida por seu illustre presidente, reuniu-se, sob a presidência do Dr. J. Ferreira Santos, membro do C.O.I. a Comissão Executiva do Comitê Olympico Brasileiro. O presidente declara que estando presentes os Senhores Doutor Arnaldo Guinle, Coronel Newton Cavalcanti, Dr. Alvaro Prata, Dr. Herbert Mozes, Dr. Renato Pacheco, Dr. Octavio da Rocha Miranda, estava aberta a sessão. São lidos telegrammas dos senhores Antonio Prado Junior, Drs. Oswaldo Palhares, Erasmo Assumpção Junior, Campos Líbero e Max de Barros Erhart agradecendo communição de suas eleições e excusando-se de comparecer pessoalmente à sessão de hoje, por motivos imperiosos. O presidente declara que o fim único da presente reunião é o de dar posse aos eleitos para a Comissão Executiva e, assim declara todos empossados. Pela ordem, pede a palavra o Snr. Coronel Newton Cavalcanti que diz que antes de tomar posse do seu cargo deseja sejam lhe prestados esclarecimentos que necessita para, de posse dos mesmos, accetar ou não sua eleição. Assim, deseja saber o seguinte: quaes os fins do Comitê; qual a situação do Comitê ante o dissídio esportivo e o que pretende ele fazer. O Dr. J. Ferreira Santos diz que pode dar immediatamente as respostas que está certo satisfirão o illustre esportista. Lê o artigo do regulamento do C.O.I. sobre as installações dos Comitês nacio-

nais e declara que o mesmo foi absolutamente e completamente observado. Diz que a função do Comitê é restrita à função que lhe é delegada pelo Comitê Internacional. Saliencia que o Comitê, pela sua natureza e organização, paira acima e fora das partidas esportivas; diz que o Comitê como órgão superior e independente, poderá tratar do restabelecimento da harmonia na família esportiva se para tanto for solicitado. Diz que o Comitê ama e deseja a paz e assim será elle um título de glória se pudesse consegui-la. O Dr. Arnaldo Guinle faz apreciações sobre a função coordenadora dos Comitês nacionais, para concluir dizendo que o Comitê Olímpico Brasileiro é um organismo superior, coordenador e que nada autoriza certas críticas feitas sobre a fundação do Comitê. O Sr. Coronel Newton Cavalcanti, retomando a palavra, agradece os esclarecimentos que lhe foram prestados e diz que aceita, diante de taes princípios, e está prompto a prestar seus serviços ao Comitê, certo de que assim procedendo presta serviço ao esporte brasileiro. Diz que não é inimigo do profissionalismo regulamentado como seria estultice pensar-se ser ele infenso ás especializações. É amigo da ordem, do trabalho, da disciplina. Declara-se, pois, incorporado ao Comitê. Está disposto a trabalhar. Uma salva de palmas cobrindo as últimas palavras ao orador. O presidente, agradecendo a franqueza usada pelo Coronel Newton Cavalcanti, realça seu gesto e congratula-se com o Comitê pela presença de tão digno esportista em seu seio e declarando empossados os membros da Comissão Executiva eleita na sessão de 20 do corrente, suspende a sessão às 18 horas e 40 minutos. E eu, Horacio Verne, especialmente designado, lavrei a presente acta."

CONSELHO EXECUTIVO ELEITO

O Conselho Executivo do Comitê Olímpico Brasileiro, eleito na oportunidade da sua constituição, compunha-se dos seguintes desportistas: Arnaldo Guinle, José Ferreira Santos (membros natos como representantes do C.O.I.), tendo sido eleitos Antonio Prado Junior, Alair Prata, General Newton Cavalcanti, Almirante Attila

Aché, Oswaldo Palhares, Benedito Montenegro, Cásper Líbero, Max de Barros Ehrardt, Herbert Moses, Otavio da Rocha Miranda e Erasmo Assumpção Junior.

III. OS PRESIDENTES

Desde sua constituição official, o Comitê Olímpico Brasileiro teve os seguintes presidentes:

- 1935 - 1946 — Antonio Prado Junior
- 1947 - 1950 — Arnaldo Guinle
- 1951 - 1962 — José Ferreira Santos
- 1963 (janeiro a outubro) — Alte Attila Aché
- 1963 (outubro em diante) — Sylvio de Magalhães Padilha

IV - MEMBROS DO COMITÊ OLÍMPICO INTERNACIONAL (C.O.I.) PARA O BRASIL:

1. Raul do Rio Branco, de 1913 a 1918
2. Arnaldo Guinle, de 1923 a 1961
3. José Ferreira Santos, de 1923 a 1962, membro da Comissão Executiva de 1960 até seu falecimento em 1962
4. Dr. Antonio Prado Junior, de 1938 a 1955
5. Jean Marie Faustin Godefroid Havelange, desde 1963
6. Major Sylvio de Magalhães Padilha, desde 1964, membro da Comissão Executiva, desde 1970, e Vice-Presidente do C.O.I. desde 1975.

V. COMPROMISSO

Depois de sua eleição, um novo membro é oficialmente recebido com breve discurso proferido pelo Presidente do C.O.I., estando reunida a totalidade dos membros do Comitê.

O membro admitido faz a seguinte declaração:

"Reconhecendo as responsabilidades que acompanham a grande honra de servir como um dos representantes do Comitê Olímpico Internacional junto ao meu país, comprometo-me a promover o Movimento Olímpico até o limite de minha habilidade, assim como a guardar e preservar seus princípios fundamentais, tal e como eles foram concebidos pelo Barão Pierre de Coubertin, mantendo-me, na minha qualidade de membro, afastado de toda influência política, sectária ou comercial."

Os membros eleitos até 1965 per-

maneciam como tal enquanto vivessem, ao passo que os demais, eleitos após aquela data, deixam as funções ao completar 70 anos de idade.

VI. ORGANIZAÇÃO E MISSÕES

1 - O Comitê Olímpico Brasileiro é uma associação civil constituída de acordo com a lei em conformidade com as disposições estatutárias e regulamentares do Comitê Olímpico Internacional, cabendo-lhe representar o olimpismo brasileiro junto aos poderes públicos, conforme é reconhecido pelo art. 23, inciso VI, da lei nº 6.251, de 8 de outubro de 1975 (institui normas gerais sobre desportos e dá outras providências).

2 - O Comitê Olímpico Brasileiro que está, no corrente ano, completando 50 anos de existência, é integrado por todas as entidades dirigentes do desporto no âmbito nacional, em número de 31 (trinta e uma), a saber:

FILIADAS

Confederações Brasileiras de: Atletismo; Basketball; Ciclismo; Desportos Terrestres; Esgrima; Futebol; Ginástica; Handebol; Hipismo; Judô; Levantamento de Pesos; Pugilismo; Remo; Natação; Tênis de Mesa; Tênis; Tiro ao Alvo; Vela e Motor; Volleyball.

VINCULADAS

Confederações Brasileiras de: Automobilismo; Caça e Tiro; Desportos Universitários; Motociclismo; Golfe; Culturismo; Xadrez; Futebol de Salão; Vôo e Vela; Pesca e Desportos Subaquáticos; Pára-Quedismo e Associação Brasileira de Rugby.

3 - As 19 (dezenove) entidades filiadas, acima relacionadas, são as dirigentes de desportos olímpicos, e as outras 12 (doze) vinculadas são as dirigentes de desportos não olímpicos, cabendo-lhes representação do desporto nacional no exterior e o intercâmbio com as entidades internacionais, salvo nos jogos olímpicos, jogos pan-americanos e em outros de igual natureza, quando a direção e organização das delegações brasileiras é de competência do Comitê Olímpico Brasileiro, com a colaboração das citadas Confederações.

4 - Assim, a representação dos desportos brasileiros nos jogos olímpicos, jogos pan-americanos, campeonatos mundiais, campeonatos continentais e

sul-americanos e nos diversos torneios internacionais é feita por intermédio do Comitê Olímpico Brasileiro ou de suas Confederações filiadas ou vinculadas, conforme a natureza da competição e da modalidade desportiva.

Por outro lado, são as referidas Confederações as entidades dirigentes dos diversos desportos no território brasileiro, sendo que, no âmbito estadual ou municipal, a direção cabe às federações estaduais e às ligas municipais que a elas são direta ou indiretamente filiadas.

5 - O Comitê Olímpico Brasileiro, portanto, é a entidade superior que congrega, direta ou indiretamente, todas as entidades de direção dos desportos, na forma comunitária, que integram o Sistema Desportivo Nacional, compreendendo 31 Confederações Desportivas e mais de 400 Federações.

6 - Na forma do disposto na Constituição da República Federativa do Brasil (art. 89, XVII, letra q): compete à União legislar sobre normas gerais sobre desportos, tendo o Congresso Nacional aprovado projeto de iniciativa do Poder Executivo que resultou na Lei nº 6.251 de 1975, que institui normas gerais sobre desportos, a qual dispõe:

"Art. 5º - O Poder Executivo definirá a Política Nacional de Educação Física e Desportos, com os seguintes objetivos básicos:

I - Aprimoramento da aptidão física da população;

II - Elevação do nível dos desportos em todas as áreas;

III - Implantação e intensificação da prática dos desportos de massa;

IV - Elevação do nível técnico-desportivo das representações nacionais;

V - Difusão dos desportos como forma de utilização do tempo de lazer.

Art. 6º. - Caberá ao Ministério da Educação elaborar o Plano Nacional de Educação Física e Desportos (PNED), observadas as diretrizes da Política Nacional de Educação Física e Desportos.

Parágrafo Único - O PNED atribuirá prioridade a programa de estímulo à educação física e desporto estudantil, à prática desportiva de massa e ao desporto de alto nível."

VII. FILOSOFIA

DO OLIMPISMO

"O olimpismo é uma das grandes realidades do nosso tempo. Depois do fator

religioso, forma, com o interesse artístico e a compreensão científica, o laço mais forte do estreitamento das relações humanas. Citius - Altius - Fortius é o seu lema, palavras latinas significando mais veloz, mais alto e mais forte. É a divisa de todos que desejam bater recordes." (Gen Jair Jordão Ramos)

"O importante nos Jogos Olímpicos não é vencer, mas competir, porque o essencial na vida não é conquistar, mas lutar". (Pierre de Coubertin)

"Quando se golpeia no coração dos homens, despertam-se as forças espirituais. Não há dúvida de que os Jogos Olímpicos constituem, antes de tudo, uma força espiritual." (Marcelo Garroni)

"O mito olímpico é uma poética evocação dos velhos tempos de liturgia religiosa desportiva, que tanto unia os povos helênicos, e que ainda bate vigorosamente no coração de muitos homens de boa vontade, constituindo uma prova de interesse que o desporto desperta entre os expoentes máximos do pensamento moderno" (Miguel Piernavieja Del Pozo).

"Não nos esqueçamos de que os Jogos Olímpicos foram criados não para ser um campeonato mundial, ou uma feira de músculos, mas uma manifestação pedagógica e uma festa da juventude em escala universal". (Otto Meyer)

"Os Jogos Olímpicos são festas de idéias e servem para uma humanidade melhor". (Avery Brundage)

"Os Jogos não têm, como os da Grécia Antiga, o poder de fazer cessar as guerras ou pelo menos interrompê-las; mas suas competições, que reúnem no estádio a juventude mais vigorosa de todos os continentes, criam, entre os povos, uma compreensão e solidariedade, rica de esperanças para o futuro da humanidade." (Lando Ferreti)

"Os Jogos Olímpicos devem concretizar um ideal: primavera das nações, ligação da cultura espiritual e da cultura física, compreensão, para além de todas as barreiras raciais, religiosas e políticas." (Will Daume)

A Olimpíada - Restaurando a beleza das competições clássicas da Grécia antiga, a Olimpíada moderna foi con-

cebida por Pierre de Fredi, barão de Coubertin, e inaugurada em Atenas no dia 6 de abril de 1896.

Como frisa o Comitê Olímpico Brasileiro, "é uma festa universal que permeia a plena identificação dos homens, sem restrições nem inibições, irmanando-os à sombra do ideal que a inspirou e que a mantém indestrutível, una e consolidada".

VIII. EFETIVO DO COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO

RUA DO CARMO, 20 - 32º ANDAR
- SALAS 3209/3211 TELS.: 221-7225
- 221-7252 - TELEGRAMAS:
"COLIMPBRAZ" TELEX: 2135287
COBR. BR - 20011 - RJ

DIRETORIA

Sylvio de Magalhães Padilha - C.O.I.
Presidente

Jerônimo Baptista Bastos
Vice-Presidente

Ramiro Tavares Gonçalves
Secretário Geral

Anísio da Silva Rocha
Diretor Dept. Financeiro

Carlos Osório de Almeida
Diretor Dept. Jurídico

André Gustavo Richer
Diretor Dept. Técnico

João Havelange - C.O.I.

MEMBROS

Alain-Pierre Joulle
Antenor de Santa Cruz Abreu
Antonio Carlos de Almeida Braga
Armando de Vasconcelos
Bruno Antonio Caloi
Carlos Arthur Nuzman
Carlos de Oliveira Dias
Eugenio Saller
Evald Gomes da Silva
Francisco Carmene Hungueria
Giulite Coutinho
Helio de Araujo Vieira
Henri Aidar
Hugo de Sá Campello Filho
João Corrêa da Costa
José Bruno Klein
José Ermírio de Moraes Filho
José Maria Teixeira
José Pereira Antelo
Octávio Pinto Guimarães
Pedro Richard Netto
Renato Borges da Fonseca

Roberto Abranches
Joaquim Mamede de Carvalho e Silva
Fernando Augusto Brochado
Geraldo Gonçalves Sá
Ruben Marcio Dinard de Araujo
Arthur Telles Cramer Ribeiro

CONSELHO FISCAL

Vicente de Paula Almeida
Pedro Barros Filho
Sergio Ribeiro Lins de Alvarenga
Marcelo de Castro Leite

ASSESSORES ESPECIAIS DA PRESIDÊNCIA

Ivar Oleris Pereira
Antonio Celestino da Silveira Brocchi
Renato Brihante Ustra

DEPARTAMENTO JURÍDICO

Comissão Jurídica

Henri Aidar
Alicirio Dardeau de Carvalho
Horácio da Silva Pinto
Athos Pimentel

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Comissão Técnica

Fernando Gonçalves
Helio Babo
Hélio de Araujo Vieira
José Fernando Gomes
João Corrêa da Costa
Antenor de Santa Cruz Abreu
Roberto Garofálo
Claudio Werneck de Carvalho Vianna
Raul Gastão Hecksher
Ahyilton da Conceição

COMISSÃO MÉDICA

Mario Carvalho Pini
Mauricio Leal Rocha
Eduardo Henrique de Rose

ASSESSORES DE IMPRENSA

Washington Rodrigues
Ney Bianchi
Ruy Porto
Henrique Nicoline

BIBLIOGRAFIA

- Revista **CBF – 70 anos** – 1984, da Confederação Brasileira de Futebol.
 - Publicação **Histórico e Participação do Brasil nos Jogos Olímpicos** – Comitê Olímpico Brasileiro – Nov 1977.
 - Boletim nº 31 – março-abril/1985 Comitê Olímpico Brasileiro.
 - **Revista Brasileira de Educação Física e Desportos** – julho - set/1980 – MEC.●
-

Aspectos femininos nos exercícios físicos

PAULO ROBERTO PACHECO
Maj Méd Instrutor da EsEFEx

DARLAN BRANDÃO BEZERRA
Cap Méd Instrutor da EsEFEx

É notória a participação cada vez mais intensa das mulheres nos desportos ou mesmo na utilização dos exercícios para manutenção da forma física.

A Medicina Desportiva das Forças Armadas tem dedicado mais ênfase às pesquisas dos aspectos femininos nos esportes, desde que incluiu em seus quadros componentes do belo sexo.

Os autores divergem quanto aos aspectos fisiológicos, endócrinos e psicológicos, particularmente em relação à prática de esportes no período pre-pubertário, contra-indicações à prática desportiva pelas mulheres, ao ciclo menstrual, anticoncepcionais, virilização da mulher pelo esporte, ambigüidades sexuais e atividades esportivas na terceira idade.

Nos esportes praticados indiferentemente por ambos os sexos, não se deve separar ou isolar os aspectos masculinos e femininos. É certa a existência de diferenças biológicas no tocante à constituição anatômica, modificações bioquímicas ligadas às oscilações cíclicas hormonais, que conferem à mulher estrutura física e psicológica de falsa aparência frágil, podendo levar à tese de que os exercícios físicos possam alterar esta feminilidade.

Como abordaremos aspectos ginecológicos e obstétricos, tornam-se necessários alguns conceitos (tabela 1).

É interessante assinalar que os dois hormônios sexuais mais importantes na mulher são: os estrogênios secretados, na primeira fase do ciclo (fase folicular) e a progesterona na segunda (fase lútea), embora produzam também os androgênios (hormônios masculinos).



O acompanhamento médico-desportivo nos exercícios é imprescindível.

TABELA 1

TERMOS	CONCEITOS
MENARCA	Corresponde ao instante em que ocorre o primeiro fluxo sangüíneo vaginal em uma menina sadia.
MENSTRUAÇÃO	Fenômeno biológico de caráter cíclico, que ocorre como resultado direto de variações das concentrações hormonais. É marcada por fluxos sangüíneos vaginais regulares com volume e duração mais ou menos constantes a cada ciclo para a mesma mulher.
CICLOS MENSTRUAIS	São períodos em média de 28 dias, cada um dividido em duas fases: folicular e lútea.
OLIGOMENORRÉIA	Significa uma diminuição do número de períodos menstruais anuais.
AMENORRÉIA	Interrupção ou ausência prolongada de períodos menstruais.
DISMENORRÉIA	Período menstrual sintomático, ou acompanhado principalmente de dores, cólicas e irritabilidade.
ANOVULATÓRIOS ORAIS	São "pílulas hormonais" utilizadas metodicamente para evitar a ovulação e conseqüente promoção da anticoncepção. Usadas também com finalidade terapêutica.
MENOPAUSA	Conjunto de sinais e sintomas que marcam o período final dos ciclos ovulatórios ou final do período fértil.

Particularidades do Esporte Feminino

Apenas em 1912 foram abertas algumas modalidades olímpicas para mulheres, que, gradativamente, vêm quebrando os preconceitos, participando na maioria das modalidades esportivas, inclusive maratonas, provando que são tão treináveis quanto os homens e conseguindo os mesmos benefícios dos exercícios. Somente em 1928 o atletismo feminino foi incluído nos jogos olímpicos em Amsterdam.

Devido a aspectos morfológicos (tabela 2) próprios, surgiu a necessidade de modificação das tabelas e seleção de modalidades de exercícios e competições.



Um bom aquecimento evita distensões musculares.

TABELA 2

ASPECTOS MORFOLÓGICOS E FISIOLÓGICOS

- a - Bacia mais larga
- b -- Menor caixa torácica
- c - Menor desenvolvimento na parte superior do tronco
- d - Convergência femural (genuvalgo)
- e - Mamas desenvolvidas
- f - Cúbito valgo fisiológico
- g - Pele com estrutura mais sensível a agentes térmicos e químicos
- h - Qualidade muscular inferior e menor tônus
- i - Maior fragilidade ligamentar
- j - Desproporção entre tecido muscular e adiposo
- l - Capacidade vital respiratória menor
- m - Frequência cardíaca de repouso mais elevada
- n - Alterações no volume e composição do sangue

Outros aspectos particularizam a mulher, como a menstruação, ciclos hormonais, volume sanguíneo e hemoglobínico menor que no homem, gravidez, preconceitos psicológicos, maternidade, vaidade e outros que, mesmo não apresentando doenças, chegam a limitar a convivência estreita e ativa com os treinamentos e competições. Há o problema com família e casamento, envolvendo filhos e, junte-se a isto o mito que afirma a masculinização da mulher pelos exercícios, o que absolutamente é falso, tendo em vista pesquisas de androgênios (hormônios masculinos) circulantes no sangue de atletas e a constatação de haver apenas um leve aumento de testosterona em limites normais. As atletas "masculinizadas", ou já possuíam esta tendência, ou apenas mesmo sendo bastante femininas tomaram hormônios e anabolizantes, provocando o aparecimento de características externas masculinas com finalidade de melhorarem a todo o custo seus índices olímpicos. É certo

um relativo aumento da agressividade nas atletas, provocado pela aspereza de determinados exercícios.

Ciclos Hormonais e Menstruação

A menarca tem seu aparecimento antecipado ou retardado pelos exercícios intensos, dependendo da modalidade esportiva. Devido à diminuição de tecido adiposo e conseqüente queda do peso corporal, o atletismo pode retardar a menarca, mas outros esportes, como a natação, que requer maior percentual gorduroso para melhorar a flutuação, podem estimular a precocidade da primeira menstruação, havendo constatação de casos em nosso Serviço de menarca em meninas nadadoras em idades de até nove anos. Há divergência entre os autores quanto a este aspecto, mesmo porque outros fatores influem, como o clima, hereditariedade, nível nutricional, número de irmãos e outros.

A fase folicular (1ª fase do ciclo) é marcada pela ação do estrogênio que retarda a sudorese, estimula a glicogênólise hepática e muscular durante os exercícios, isto devido ao aumento do nível glicêmico e de lactato. Tem sido defendida a tese de que esta fase é mais propícia a exercícios aeróbicos e que a 2ª fase (lútea) aos exercícios anaeróbicos.

Foi constatado que a menstruação não piora a performance. Uma diminuição no nível de progesterona nos períodos de treinamento, em relação aos meses que não treina, é um fato verdadeiro, mas o médico esportivo não deve tratar com hormônios os ciclos com duração entre 20 e 60 dias em atleta que esteja em treinamento, a não ser que apresente sangramentos intermenstruais ou desejo engravidar neste período. As amenorréias de mais de três meses, devem ser pesquisadas suas causas.

Quando se deseja regular o ciclo em relação a grandes competições, o ajuste deve ser feito no mínimo 3 meses antes, já que os efeitos colaterais poderão aparecer nos dois primeiros meses.

Nos casos em que o exercício físico promova queda acentuada nos níveis de estrogênio e progesterona, pode comprometer a gravidez durante os treinamentos, e seu tratamento consiste em administrar-se hormônios.

Quanto ao uso de anovulatórios orais, parece diminuir um pouco a performance da atleta, caindo sua endurance, mas a resposta metabólica ao exercício não muda, havendo até um aumento no volume sistólico e débito cardíaco, sendo os efeitos colaterais

da pílula os responsáveis pelas variações indesejáveis. Ao interromper-se o uso deste medicamento, caso resultem modificações nos ciclos menstruais, basta suspender o treinamento por algum tempo, que os ciclos normalizam-se.

Na dismenorréia (dores e cólicas menstruais), o exercício pode ser indicado como complemento no tratamento da mesma, pelos efeitos coadjuvantes benéficos (tabela 3).

TABELA 3

EFEITOS COADJUVANTES DO EXERCÍCIO (DISMENORRÉIA)

- a - Aumenta a resistência e tolerância à dor
- b - Aumenta a autodisciplina
- c - Diminui a percepção da dor
- d - Maior distração nos treinamentos e competições



Os melhores exercícios são os isotônicos aeróbicos.

A Gravidez e o Exercício

O exercício é recomendado nos últimos trimestres, principalmente a natação (por diminuir o risco de lesões e traumatismos fetais intra-uterinos).

Os exercícios devem ser submáximos para evitar-se modificações na oxigenação do feto. Os cuidados preventivos incluem o teste de esforço com controle da frequência cardíaca fetal e, havendo queda ou aumento nestes batimentos cardíacos maior que 16 sístoles, proibir os exercícios à gestante, bem como pesquisar insuficiência útero-placentária. Gestantes de baixo peso ou subnutridas não devem fazer exercícios intensos.

O exercício facilita o parto e diminui as complicações gravídicas.

No primeiro trimestre deve-se ter maiores cuidados quanto à variação hormonal e na escolha dos esportes, apesar da constatação de que o exercício não tem participação direta nos abortos nesta fase.

As mulheres portadoras de varizes em intensidade considerável, devem



É necessário um teste ergométrico na gestante após o terceiro mês, avaliando-se simultaneamente as variações na frequência cardíaca do feto.

extirpá-las cirurgicamente e, posteriormente com o uso de meias apropriadas, realizar exercícios isotônicos aeróbicos, evitando os isométricos (de força).

Aspectos Corporais Positivos

A mulher possui detalhes que facilitam seu rendimento esportivo em relação ao homem (tabela 4).

TABELA 4

ASPECTOS POSITIVOS NA MULHER

- a - Maior amplitude articular
- b - Maior hipotonia muscular e relaxamento que facilitam a flexibilidade
- c - Sistema nervoso cérebro-espinhal e autônomo possibilita reações mais rápidas
- d - Maior assiduidade nos treinamentos
- e - Maior perseverança
- f - Melhor relacionamento com o treinador
- g - Tolerância a maiores volumes de treinamento

As Contra-Indicações ao Exercício

As contra-indicações são semelhantes às dos atletas masculinos, sendo os exames preventivos médico-desportivos praticamente os mesmos, acrescentando-se as proibições nos distúrbios intensos dos ciclos menstruais e gravidez de alto risco.



Os exercícios são recomendados em todas as idades da mulher.

Conclusão

As vantagens do exercício se fazem sentir igualmente tanto em homens quanto em mulheres, melhorando a aparência, força, agilidade, aptidão física e ainda o bem-estar psíquico.

A mulher beneficia-se com o exercício em particularidades inerentes apenas ao sexo feminino, como na diminuição dos sintomas dismenorreicos,



A musculação não masculiniza a mulher.

auxílio no período de gravidez, preparando o corpo e estrutura psicológica para o parto, diminuindo, inclusive, as complicações gravídicas.

Alguns mitos devem ser desfeitos como a masculinização da mulher que pratica esportes, sendo evidenciado que, no máximo, haveria aumento da agressividade, a não ser que haja uso de hormônios masculinos ou tendência anterior para modificações na sexualidade e distúrbios hormonais que alteram a aparência física. Outro mito é aquele ligado à menstruação, que não é influenciada significativamente pelo exercício, salvaguardando-se os casos de dismenorréia e amenorréia.

Cuidados especiais devem ser tomados, durante a gravidez, com as lesões articulares, bem maiores no sexo feminino por sua evidente fragilidade articular (ligamentos) em relação ao masculino, proteção da hiperatividade dos seios com *soutiens* que não devem ajustar-se em demasia, limitando a respiração e na natação, em fase menstrual, usar-se tampão vaginal; mas a água não penetra neste orifício, mesmo após o parto.

A separação de meninos e meninas nos esportes faz-se necessária apenas após a fase pós-púbere, sendo que a

mulher possui em média 70% da força do homem e as diferenças começam a surgir em torno dos 10 anos, no início da puberdade. Nas atividades em que a força é muito importante, meninos e meninas tiveram performances similares até os 12 anos. Estudos realizados pela Dra. Ferris na Grã-Bretanha indicam que 60% das meninas, contra 30% dos meninos, não praticam esporte fora da escola e que metade delas pretende abandonar por completo o esporte ao deixar a escola.

A musculação não masculiniza a mulher pelo fato de possuir 30% de camada gordurosa maior que no homem, não deixando evidenciar demais o contorno muscular.

Concluimos, após estes fatores positivos, que os exercícios devem ser precocemente estimulados no sexo feminino.

Bibliografia

- 1 – Conduta da EsEFEx nos esportes femininos.
- 2 – TUBINO, M.J.C. – **Metodologia científica do treinamento desportivo** 2ª edição – São Paulo – Ibrasa, 1980.
- 3 – STEINHAUS-Ikai: **Some factors modifying the expression on human strenght** – Journal Appl. Physiologie, 1961.
- 4 – HÜLLEMANN, K.D. **Medicina esportiva clínica e prática** – São Paulo, E.P.U. – 1978.
- 5 – GREVE, M. **Mulher no esporte – uma reflexão crítica** – Revista Sprint – Jan/Fev – 1984.
- 6 – PINA, Alex – **Bases científicas do trabalho de musculação para o sexo feminino** – Revista Sprint – Set/Out – 1983.
- 7 – DANTAS, Estélio Henrique Martin. **Equilíbrio hidroeletrólítico e ácido-base. Influência na atividade física** – Revista Sprint – Set/Out – 1983.
- 8 – BARRETO, João Alberto. **Um esboço científico da psicologia do esporte aplicado à ginástica olímpica feminina** – Revista Sprint – Set/Out 1983. ●

Natação

Ombro do nadador

GERALDO GOMES DE MATTOS FILHO

Cap Instrutor da EsEFEx

Há quatro categorias de ombro do nadador. Categoria I: quando os ombros dos atletas só doem depois da execução, causando um prejuízo suave, não preocupando nem aos nadadores nem aos treinadores, pois a dor cessa em seguida. Categoria II: resulta num pequeno desconforto durante e depois do treino, porém não interfere na performance do atleta. Categoria III: quando a dor chega a interferir na performance do nadador. Categoria IV: quando o nadador é incapaz de treinar, chegando até mesmo a parar de competir. Também sente dor durante a prática de outro esforço atlético ou em atividades que se estendam acima da cabeça ou colocando peso diretamente sobre o ombro.

A Categoria I pode ser tratada com grande êxito aplicando gelo no local do ombro e conservando-o por aproximadamente vinte a trinta minutos, três a quatro vezes ao dia, antes e depois do esforço. Isto aliviará muito o desconforto e diminuirá o inchaço do ombro.

Pode-se acrescentar a prescrição de um suave antiinflamatório, para diminuir a irritação e inflamação; o mais simples para o uso de atletas é a aspirina comum, pois tem resultado imediato e seguro. Em crianças, dependendo da idade, recomendam-se um a dois comprimidos depois de todas as refeições e um ou dois comprimidos antes de dormir.

Continuar o tratamento por aproximadamente sete a dez dias e observar se a dor alivia. Se não aliviar com este método, então são receitados terapia física, ultra-som, estimulação eletrogalvânica ou bolsa de gelo, bem como um forte antiinflamatório. O ultra-som é muito similar às ondas curtas e ajuda a reduzir a inflamação. Normalmente, o nadador retorna a sua natação habitual. EGS (estimulação eletrogalvânica) é o método que reduz o tecido inchado.

Se o atleta parecer estar na fase da Categoria II, seu técnico pode escolher em alterar a execução da distância ou



o tipo de execução que o nadador está efetuando. O atleta pode, ainda, necessitar de repouso ou, se não há alívio, mudar de longa distância para velocidade ou, talvez, ainda, trocar a puxada para surtir efeito.

Ocasionalmente, com as lesões das Categorias II e III se tem usado o estimulador do nervo transcutâneo (TNS), que é a unidade estimuladora do nervo cutâneo sobre o ombro, o qual manda mensagem ao cérebro e à medula bloqueando a vinda do sinal da dor. A unidade TNS é usada por aproximadamente trinta minutos, antes e depois do treino e em alguns casos chega a ajudar um atleta para uma importante competição.

Se um atleta se recupera de uma contusão do ombro, o programa de reabilitação para fortalecer os músculos rotadores deve ser iniciado. Halteres de mão ou tubo cirúrgico é usado, trazendo o braço para 45 graus de abdução desde a posição normal e 30 graus de flexão à frente. Outro exercício é levantar o braço até 90 graus com o braço em rotação interna. Ocasionalmente, num velho nadador ou em outro caso selecionado, a injeção de cortisona no interior da bursa subacromial pode aliviar os sintomas da dor no ombro. O número de injeções deve ser li-

mitado, visto que, raramente, pode resultar em rotura dos músculos e tendões.

Se depois dos métodos tradicionais, ou seja, técnicas não cirúrgicas terem sido experimentadas e o atleta, num período de quatro a seis meses, ainda ser acometido de subsequente retorno ou persistência da dor, o mesmo se encontra na Categoria III ou IV; então, terá que ser feita a secção do ligamento coracoacromial (ainda que isto possa não ter um efeito duradouro).

A intervenção cirúrgica abaixo de anestesia local ou geral, com a retirada do ligamento coracoacromial, tem permitido a atletas retornarem ao hábito da natação normal. A realidade é que a cirurgia é limitada, mas permite ao atleta voltar à água, normalmente dentro de cinco a seis dias.

Um programa enérgico de reabilitação de fortalecimento deve-se seguir a este procedimento cirúrgico.

Em muitos atletas, simplesmente o corte do ligamento coracoacromial é insuficiente, havendo necessidade de remover a bursa subacromial. A procura por algum esporão que possa estar presente deve ser investigada. Pode ser indicada a acromioplastia parcial, usando a técnica de cirurgia específica de não desprender o músculo

deltóide. Mesmo com a acromioplastia parcial, o atleta pode voltar à água dentro de uma semana, porém, se o tempo de retorno for superior, seriam recomendáveis exercícios de fortalecimento dos músculos rotadores.

Artroscopia do ombro, a técnica de microcirurgia para se observar no interior da articulação do ombro, é o que há de mais novo para o entendimento e tratamento dos problemas do ombro. A infiltração do ombro, similar à do joelho, pode proporcionar alívio em alguns problemas suaves de cápsulas.

Rotura suave dos músculos rotadores pode ser vista através do artroscópio e ocasionalmente tratada usando-se instrumentos motorizados para aliviar o desconforto. O tendão do bíceps pode ser examinado quando ele passa através da articulação do ombro. Se a inflamação ou sinovite do tendão existe, ela pode ser tratada e o alívio obtido. A cabeça do úmero pode ser examinada para determinar se ela está se deslocando ou não.

No próximo artigo da série, falaremos de uma correia que é colocada na parte superior do braço, para se usar nos problemas do ombro do nadador.

(Traduzido da revista *Swimming World!* Jan 85) ●

BASQUETEBOL

MUSCULAÇÃO

MÁRIO DÁVILA FERNANDES
Maj Instrutor da EsEFEx

1. Objetivo

Este trabalho visa fornecer elementos para a preparação muscular específica do jogador de basquetebol.

Estão colocados sem obedecer a seqüência recomendada na ordem anatômica dos exercícios.

2. Exercícios

a. Exercício 1



b. Exercício 2



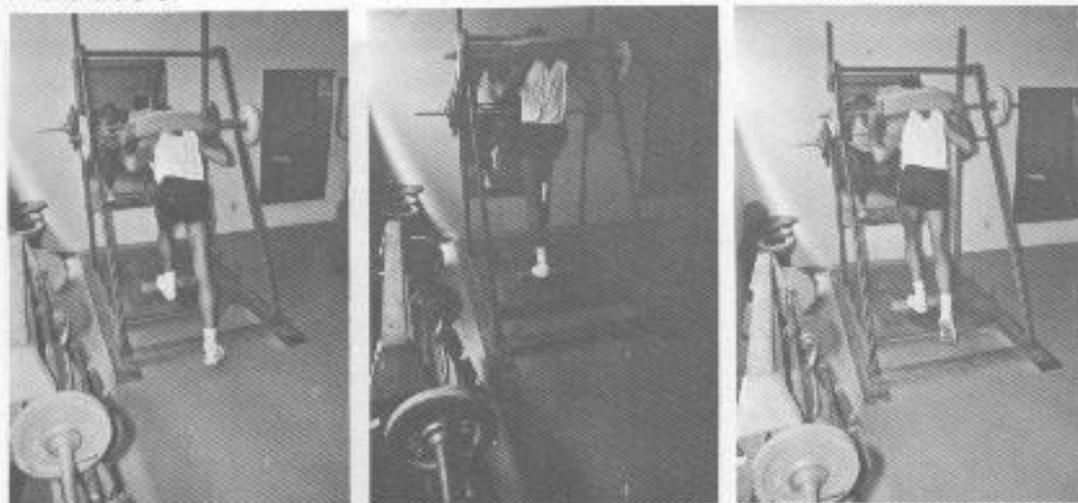
c. Exercício 3



d. Exercício 4



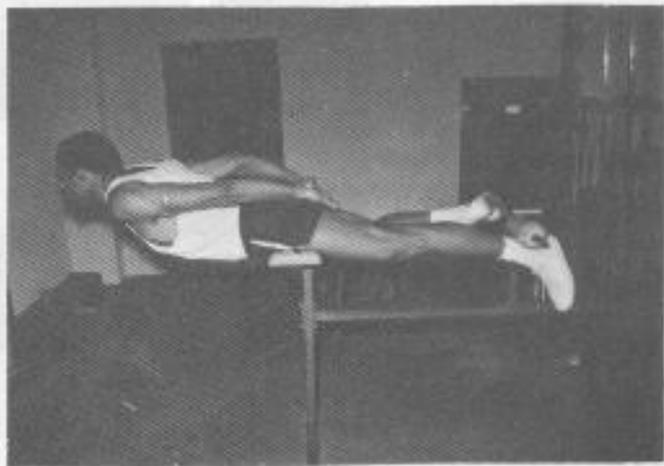
e. Exercício 5



f. Exercício 6



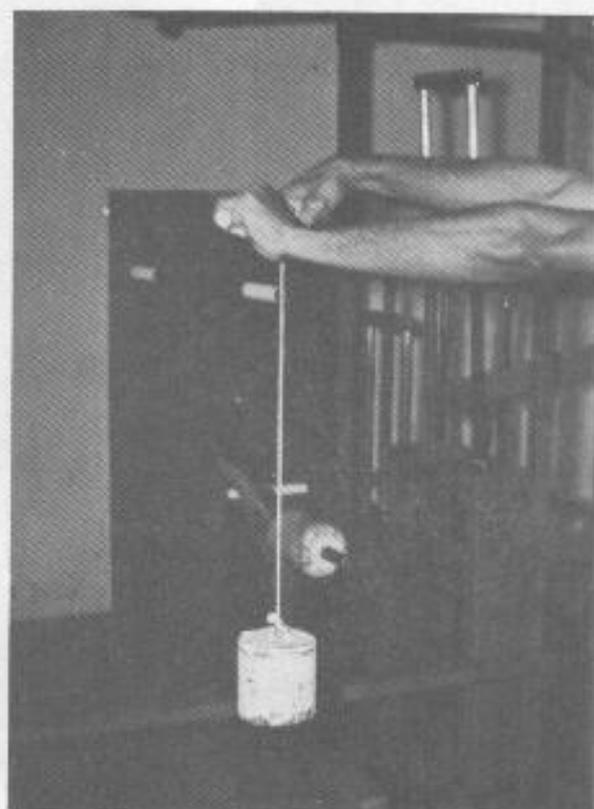
g. Exercício 7



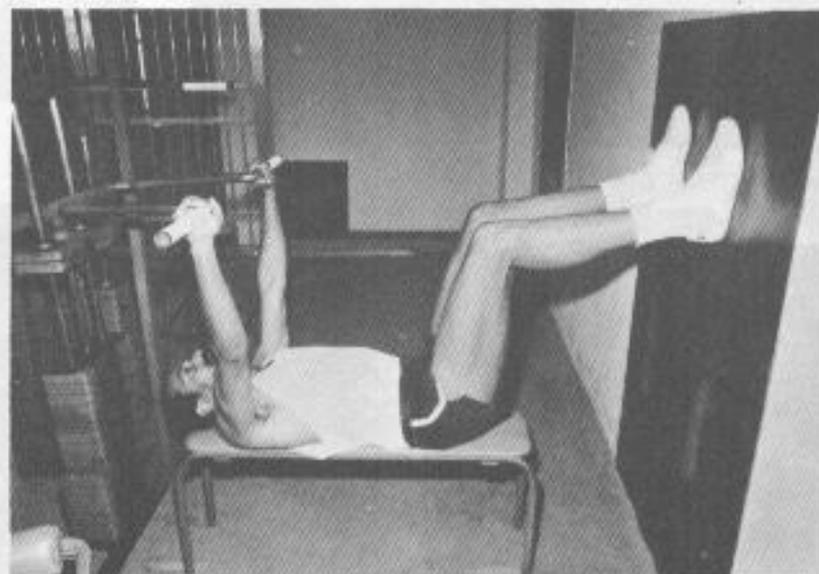
h. Exercício 8



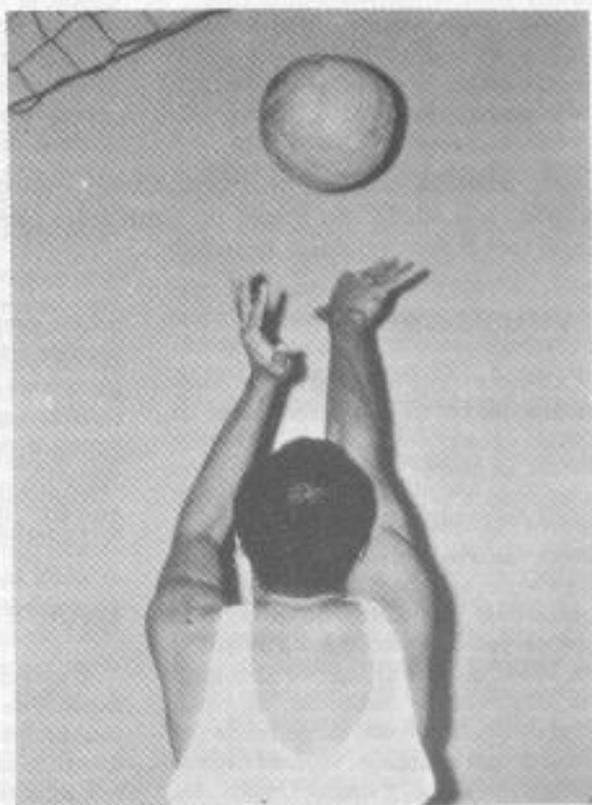
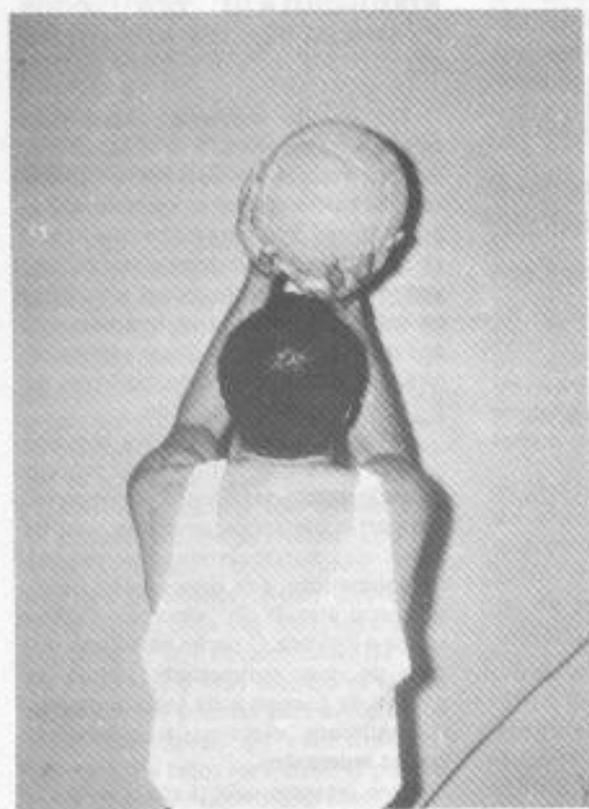
i. Exercício 9



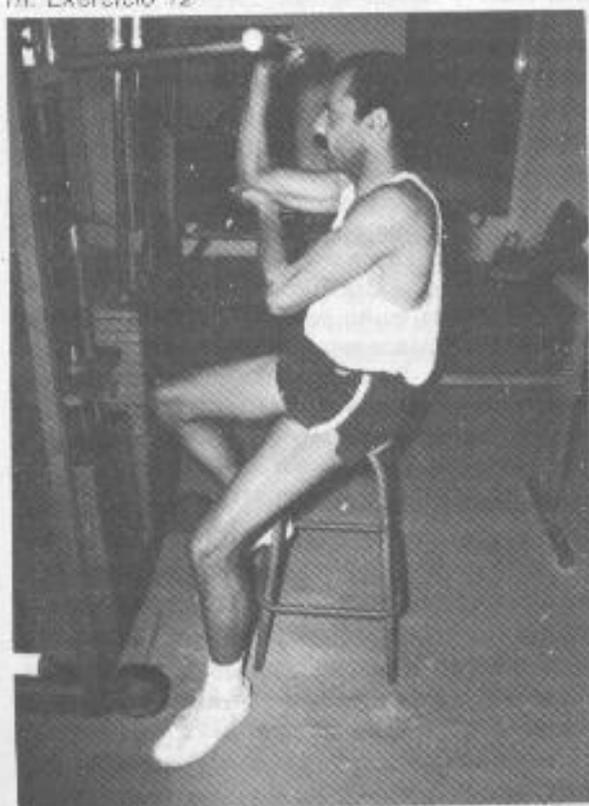
j. Exercício 10



l. Exercício 11



m. Exercício 12



3. Conclusão

Os elementos técnicos que compõem os fundamentos do basquetebol exigem uma variedade de exercícios, pois é um esporte que exige toda a potencialidade do corpo humano.

Recomendamos a inserção de coletes lastrados, plintos, barreiras e outros equipamentos complementando e enriquecendo os exercícios apresentados.

O mundo olímpico, hoje

NILSON GRAÇA
2º Sgt Monitor da EsEFEx

Sexo, política, doping, profissionalismo — uma porção de elementos estranhos aos ideais do Barão de Coubertin têm invadido as Olimpíadas. Qual será o destino desse mundo?

É UM MUNDO MESMO

Cento e vinte e seis países — quase tantos quanto os que fazem parte da ONU — compõem o mundo olímpico. Países de todos os continentes, línguas, credos, raças e sistemas políticos, unidos, no entanto, pela força do esporte. Se Pierre de Coubertin visse hoje — ele, que acreditava na união dos povos pelo ideal olímpico, decerto se sentiria recompensado. A 23 de junho de 1894, quando o Comitê Olímpico foi oficialmente instituído, as ambições de Coubertin não passavam de um projeto mal esboçado. Apenas catorze países — França, Estados Unidos, Inglaterra, Suécia, Grécia, Rússia, Itália, Espanha, Alemanha, Bélgica, Hungria, Holanda, Áustria e a antiga Boêmia — acreditavam nesse sonho. A realidade são os Jogos Olímpicos de hoje, cada um superando o outro, de quatro em quatro anos, como se sua chama realmente fosse eterna.

Neste mundo, porém, nem tudo é harmonia. Se os países se entendem, nos campos de competição, e o esporte, por si só, é capaz de manter para sempre esse entendimento, grandes e pequenos problemas vez ou outra perturbam a paz olímpica. Política, racismo, profissionalismo, sexo, doping, são alguns temas — os principais — em torno dos quais os homens do esporte frequentemente se reúnem para debates que se prolongam indefinidamente. Até aqui, esses debates têm sido pouco conclusivos, porque, entre eles, há sempre uma contradição: tenta-se separar o esporte da política, quando as duas coisas sempre foram e continuam a ser inseparáveis; condena-se o racismo, mas se admite que o alto comando do Comitê Olímpico Internacional às vezes assumia posições racistas; combate-se o profissionalismo, mesmo se sabendo que o amadorismo puro já não existe; cria-se uma batalha em tor-

no do problema da determinação do sexo de atletas, quando a própria ciência afirma que essa batalha pode ser perdida a qualquer momento; e luta-se contra o doping, sem antes ao menos defini-lo.

Enquanto o mundo olímpico discute, como estão os problemas?

ESPORTE E POLÍTICA

Desde que Pélope, valendo-se de um expediente não muito elogiável derrotou Enomau numa corrida de carros, tornando-se assim esposo de Hipodâmia e rei de Pisa, o esporte e a política têm estado intimamente ligados. Os espartanos costumavam competir nos antigos jogos pan-helênicos para mostrarem aos atenienses o quanto eram poderosos. Nero, sabendo que os campeonatos olímpicos eram adorados pelo povo, decidiu participar de uma corrida de bigas — sem adversários —, certo de que, vencendo, seria ainda mais respeitado e temido. Na Inglaterra medieval, o arqueísmo figurava como esporte obrigatório, pois os reis estavam convencidos do que era o que melhor servia aos seus propósitos de conquista. Por isso, esportes que não afinavam com os exercícios militares, como o futebol e o golfe, foram proibidos por diversos éditos reais.

De certo modo, o esporte, desde a Antiguidade, desenvolveu-se paralelamente aos exercícios militares. O homem primitivo corria, saltava, lançava objetos (princípios básicos do atletismo), como meio de sobrevivência. Com as primeiras sociedades organizadas, o manejo da lança e da espada, o apuro da força física e da velocidade, a habilidade nas lutas livres e com punhos nus tornaram-se importantes no preparo dos antigos exercícios. Servindo ao exército, numa época de conquististas, serviam também à política.

Esporte e política, juntos sempre.

UMA VERDADE: ATÉ MESMO O RESSURGIMENTO DOS JOGOS OLÍMPICOS FOI UM ATO POLÍTICO.

No mundo moderno — por mais que se diga em contrário — as ligações entre o esporte e a política não deixaram de existir. De certa maneira, até se acentuaram. Foi para evitar que jovens progressistas ameaçassem o seu conservadorismo, que educadores vitorianos os mandaram dedicar-se intensamente aos exercícios físicos. Dessa prática organizada nasceu o esporte moderno, na Inglaterra do século passado.

A ligação existe — embora sem que muitos o percebam — no próprio renascimento dos Jogos Olímpicos. Coubertin pretendia, com isso, unir os povos do mundo inteiro nos campos de competição. Era uma espécie de diplomacia através do esporte — Diplomacia e Política. O barão estava convencido de que, competindo juntas, as nações da Europa e de todo o mundo conseguiriam eliminar as diferenças que as separavam.

Bem intencionado, é claro, o recridor dos Jogos Olímpicos foi o primeiro a admitir que as ligações entre o esporte e a política eram bem maiores do que se dizia. Ele próprio concordou com os belgas, em 1920, quando os então organizadores dos Jogos se recusaram a convidar os países derrotados na I Guerra Mundial, num gesto evidentemente mais político do que esportivo. Hitler fez com os Jogos de 1936 aquilo que todos sabiam que iria fazer: propaganda do seu regime e afirmação de sua 'raça ariana'. E nem por isso o Comitê Olímpico Internacional esforçou-se muito para interditar Berlim como cidade-sede.

Nenhum país, hoje, aventura-se a organizar uma Olimpíada pelo simples prazer de servir ao esporte. Os ingleses o fizeram, em 1948, para provar o quanto haviam resistido aos bombardeios alemães. Os finlandeses, em 1952, quiseram mostrar ao mundo os encantos de uma nação que merecia ser melhor conhecida. O mesmo aconteceu com os australianos, em 1956. Que o fascismo era coisa do passado — e que Roma ainda era a cidade eterna — ficou demonstrado pelos italianos, em 1960. Os japoneses conseguiram, em 1964, afirmar o valor de um povo que se reerguera das cinzas de Hiroxima e

Nagasáqui, para construir uma Tóquio quase imponente. E os mexicanos, em 1968, gastaram milhares de dólares que não possuíam, só para que se soubesse o quanto eles se orgulhavam de si mesmos.

COMO SEPARÁ-LOS SE ESTÃO SEMPRE JUNTOS?

O esporte – sempre – foi mais um meio que um fim. Meio de afirmação pessoal, através da qual um atleta supera outro numa prova difícil. E meio de afirmação política, religiosa e até racial, através da qual um país, seita ou o grupo acreditam na força do esporte e se utilizam dela para conquistar um lugar na sociedade ou no mundo.

Política e esporte não se misturam – costumam dizer os membros do Comitê Olímpico Internacional, entre eles seu presidente, Avery Brundage. No entanto, cada vez mais, uma e outra coisa se entrelaçam. Sinal de que, ou Brundage e seus seguidores se têm mostrado impotentes para evitar o que tanto combatem, ou esse entrelaçamento é, de fato, inevitável. O problema é discutido com muita frequência, nas sessões ordinárias do Comitê, ou às vésperas de cada Olimpíada. Mas sua própria equação é difícil. Ao que parece, a questão já não é saber se o esporte e a política devem ou não viver juntos, intimamente ligados, como tem sido desde Pélope e Enomau, mas saber de que forma isso pode ocorrer, sem prejuízo do esporte. A frase favorita dos membros do Comitê – esporte e política não se misturam – pode ser edificante, mas se inspira muito mais no idealismo do que na realidade. Esporte e política talvez não devessem viver juntos, mas vivem, há muitos séculos, e continuarão a viver. Quem poderá separá-los?

O GRITO DO PODER NEGRO

De 1958 para cá – desde que a chamada “guerra fria” entre americanos e soviéticos deixou de preocupar o mundo olímpico, surgindo em lugar dela outra guerra, entre negros e brancos – as atenções se desviaram momentaneamente da política para o racismo. Era como se o preconceito racial fosse um problema inteiramente novo com o qual Avery Brundage e todo o Comitê Olímpico Internacional jamais se haviam deparado.

Como no caso da política (na verdade, política e questões raciais, hoje, são quase uma coisa só), o problema não foi bem equacionado por aqueles que censuraram os representantes do **black power** por suas manifestações na Cidade do México. Tommie Smith, Lee Evans, John Carlos, Bob Beamon competiram limpamente nos Jogos Olímpicos, ganhando merecidamente suas medalhas de ouro, prata e bronze.

Não fizeram mais do que erguer seus punhos, com luvas negras, numa espécie de protesto silencioso contra as perseguições que os homens de sua cor sofrem nos Estados Unidos. E, no entanto, foram punidos por isso.

O racismo, como a política, sempre existiu no esporte. Mas nenhuma medida oficial se tomou contra ele, enquanto os manifestantes não constituíam minoria. Os exemplos desse tipo de preconceito são muitos (ver capítulos dos Jogos Olímpicos de 1904, 1912 e 1936), sem que, em alguns deles, houvesse intervenção efetiva do Comitê Olímpico Internacional.

Coubertin chegou a manifestar, em suas memórias, certo desagrado pelo “Anthropological Day”, lamentável espetáculo racista em St. Louis, mas nada fez para evitá-lo, na época. O mundo inteiro cruzou os braços quando ainda uma vez o racismo roubou de Jim Thorpe as duas medalhas de ouro que ele ganhara em Estocolmo. E o mesmo Avery Brundage, numa época em que mal sonhava com a presidência do Comitê Olímpico Internacional, apoiou tudo o que os alemães fizeram em Berlim.

O racismo, portanto, não começou em 1968, como Avery Brundage e o Comitê Olímpico Internacional quase sugeriram, ao aplicar aos atletas negros as primeiras punições por esse tipo de manifestação, em toda a história dos Jogos Olímpicos. O que, no fundo, não deixou de ser uma medida racista.

OS PROFISSIONAIS E A LENTA E CONSTANTE MORTE DO AMADORISMO

Os antigos gregos aceitavam, respeitavam e até admiravam seus atletas profissionais. Um deles, Xenofonte, famoso corredor da cidade de Corinto, sagrou-se várias vezes campeão olímpico, foi celebrado em versos por Píndaro e morreu mais do que rico, numa luxuosa casa que comprara com as

moedas de ouro ganhas nos diversos jogos pan-helênicos.

Com todo o sentido religioso que tinham os festivais esportivos daquela época, não havia qualquer incompatibilidade entre o culto aos deuses e o dinheiro que se podia ganhar com ele. Pelo contrário: os atletas que viviam do esporte e para o esporte, dedicando todo o seu tempo às corridas, aos lançamentos, aos saltos e às lutas, bem mereciam as moedas de ouro. Com elas, não precisavam trabalhar. Não trabalhando, podiam se dedicar inteiramente aos treinamentos. Treinando, tornavam-se campeões. E... quem melhor do que um campeão para homenagear os deuses do Olimpo?

Quase 25 séculos se passaram, desde a época de Xenofonte até o renascimento dos Jogos Olímpicos, em 1896. Tempo mais do que bastante para que o esporte deixasse de ter um sentido religioso e para que o atleta profissional perdesse o seu prestígio. Na Inglaterra do século passado – berço do esporte moderno – já havia duas categorias de atletas: os profissionais e os amadores. Os primeiros, em sua maioria lutadores de boxe a punhos nus, corredores e golfistas, não gozavam de bom conceito, sobretudo porque os esportes a que se dedicavam, nos bairros pobres de Londres ou nas cidades ainda mais pobres do interior, admitiam apostas entre os espectadores. Muitas vezes, as lutas, as corridas a pé e as partidas de golfe exigiam a intervenção da polícia, pois as discussões entre os apostadores tornavam-se violentas e acabavam em conflito.

Os amadores, em geral praticantes do remo e do atletismo, pertenciam a uma aristocracia que começava nas **public schools**, passava pelas universidades e acabava nos jardins dos castelos onde se abrigava o ócio da nobreza vitoriana. Naturalmente, eram bem mais respeitados do que os profissionais, dos quais procuravam manter-se tão longe quanto possível.

Com a popularização do boxe, das corridas a pé e do golfe – a que se seguiu a do futebol, esporte mais novo e também profissionalizado –, os amadores sentiram-se ameaçados. Entre as suas competições, apenas uma, a tradicional regata Cambridge – Oxford, conseguia atrair público, enquanto milhares de pessoas cada vez mais se interessavam pelas atividades dos profissionais. Temendo duas coisas – o esvaziamento do esporte amador e uma possí-

vel invasão do remo e do atletismo pelos que competiam por dinheiro —, a aristocracia reagiu. Campanhas pelos jornais, contra as “práticas remuneradas do esporte”, foram feitas em toda a Inglaterra. Rígidos códigos, definindo exatamente o que era um **amador**, foram redigidos e publicados pelos clubes e colégios que se uniam no combate ao profissionalismo. Segui-los à risca não diferenciava apenas o amador do profissional, mas o verdadeiro desportista do apostador sem escrúpulos, o **gentleman** do homem comum. O primeiro desses códigos, publicado em Londres pelo Amateur Athletic Club, apareceu em 1866 e dispunha o seguinte:

“É amador todo cavalheiro que nunca tenha participado de uma competição pública; que não haja enfrentado profissionais, por preço ou por dinheiro proveniente das inscrições ou de qualquer outra fonte; que, em nenhum período de sua vida, tenha sido professor ou monitor de exercícios físicos como meio de subsistência; e que não seja operário, artesão ou jornalista.”

O QUE SÃO OS ÍDOLOS: PROFISIONAIS OU AMADORES?

Tal código — refletindo a posição aristocrática dos amadores de então — felizmente não foi observado por muito tempo. A ele se opuseram homens mais tolerantes, inclusive de própria nobreza, como foi o caso de Lorde Lugan, graças a quem, em 1871, a definição de amador tornou-se menos rígida. Ao mesmo tempo, com a popularização do esporte, o profissional passou a ser mais aceito, não só no boxe, nas corridas, no golfe e no futebol, mas também no atletismo e no remo.

Por uma evolução natural, as coisas mudaram tanto, em um século, que já não existem definições rígidas, nem oposições aos que fazem do esporte um meio de vida. Mais do que isso, à medida que o amadorismo foi se tornando mais e mais uma abstração, o profissionalismo foi-se tornando mais e mais uma prática respeitável, a ponto de os maiores ídolos do esporte moderno — de Wilt Chamberlain a Rod Laver, de Jack Nicklaus a Emerson Fittipaldi, de Cassius Clay a Pelé — serem atletas profissionais.

Poucos focalizaram tão bem o problema como o inglês Peter Mac Intosh, professor de educação física da Univer-

sidade de Birmingham, num dos melhores capítulos do seu livro **Sport in society**. Recorda o professor o diálogo em que Alice (**Alice no País das Maravilhas**), diz a Humpty Dumpty que ele estava empregando a palavra “glória” fora do seu verdadeiro significado. Ao que Humpty Dumpty respondeu:

— Quando uso uma palavra, dou a ela o sentido que eu mesmo escolho. Nem mais, nem menos.

O amadorismo de hoje, segundo Peter Mac Intosh, seria uma simples palavra manipulada pelos homens do esporte com a mesma arbitrariedade de um Humpty Dumpty. Desde que o Comitê Olímpico Internacional prefere não definir com precisão o que é ou não um amador, deixando a tarefa por conta de cada país ou de cada esporte, a confusão é inevitável.

É possível que um atleta seja amador nos Estados Unidos ou na União Soviética, e não o seja, por exemplo, pelos padrões adotados na Suécia. É possível, também, que dentro de um mesmo país um atleta seja amador, pelas regras estabelecidas em um determinado esporte, e não o seja, segundo os princípios de outro, embora se comporte da mesma forma em ambos.

NO FIM NÃO HAVERÁ LUGAR PARA OS DOIS

Basicamente, o Comitê Olímpico Internacional considera amador, “todo aquele que não obtém vantagens materiais do esporte”. Uma definição vaga, certamente. Nos Estados Unidos, um jovem universitário ganha bolsas de estudo no valor de alguns milhares de dólares, para competir por uma escola, e é considerado amador. Na União Soviética, os atletas olímpicos dedicam-se só ao esporte, embora, oficialmente, sejam estudantes, militares ou mesmo operários. Tanto os americanos como os soviéticos — para citar o exemplo das duas maiores nações olímpicas — oferecem vantagens materiais a seus amadores, sem as quais não ganhariam tantas medalhas de ouro. Diante disso, estaria certo julgar-se uma mentira a afirmação de que os jogos olímpicos só têm lugar para atletas amadores? A essa altura a questão já não é saber se isso é certo ou errado.

AS BOLINHAS MÁGICAS

A caminho do stand de tiro onde se

disputaria uma das provas do pentatlo moderno dos jogos olímpicos de 1968, o sueco Hans-Gunnar Liljenvall resolveu parar numa cantina para tomar uma cervejinha gelada. Um, dois, três copos, não se sabe ao certo até que ponto ele matou sua sede. A verdade é que chegou ao local de competição sóbrio o bastante para fazer 934 pontos e ajudar sua equipe a ganhar uma medalha de bronze.

Liljenvall e seus companheiros já estavam prontos para as comemorações habituais, quando um dos juizes da prova informou-o de que, de acordo com um sorteio, toda a equipe sueca teria de se submeter ao chamado exame antidoping. Pura rotina, disse o juiz. Bastava colher urina e saliva de cada um, além de uma série de pequenos outros requisitos, e todos poderiam ir embora em alguns minutos. Liljenvall, é claro, já ouvira falar em doping. Ele próprio censurava os atletas que procuravam aumentar sua resistência fazendo uso de estimulantes e outras drogas. Mas, como não tinha nada a temer, chamou os companheiros e seguiu o juiz.

Entre os pequenos outros requisitos estava um teste do qual Liljenvall também ouvira falar: soprava-se uma bola de encher e via-se se ela mudava de cor. Pois bem: a sua, como num passe de mágica, coloriu-se toda ao primeiro sopro. Os médicos designados pelo Comitê Olímpico Internacional concluíram que o atleta sueco estava alcoolizado, e que, portanto, enquadrava-se rigorosamente na chamada lei do doping.

— Mas como alcoolizado? — protestou Liljenvall.

O mesmo espanto tomou conta dos outros integrantes da equipe sueca. Com efeito, como seria possível a um homem bêbado marcar 934 pontos numa prova de tiro acertando várias vezes na mosca? Os médicos explicaram que ninguém chamara Liljenvall de bêbado, e sim de alcoolizado. E, como o álcool estava incluído entre as substâncias consideradas dopantes, pouco importava se a cervejinha o ajudara ou não a acertar na mosca.

A BUSCA DA VITÓRIA E A MORTE NA PISTA

A Suécia foi desclassificada na prova por equipes do pentatlo moderno, passando a medalha às mãos da França, que ficara em 4.^o lugar. Mas nem Liljenvall nem seus companheiros, nem

muitos especialistas em medicina esportiva concordaram com a decisão do Comitê Olímpico Internacional, ainda que baseada em testes cientificamente válidos. A partir desse fato, o problema do doping, em torno do qual sempre houvera certa unanimidade, foi reaberto. Concordava-se com um ponto: o uso de estimulantes em provas esportivas era condenável. Ninguém podia esquecer o ciclista dinamarquês Ennemark Jensen que morreu numa pista de Roma, durante os Jogos Olímpicos de 1960, por ter-se dopado com um dos derivados da anfetamina. Ninguém podia esquecer, também, de outros casos registrados, no esporte de todo o mundo, em que atletas se tornavam vítimas de sua vontade de vencer. A luta contra "as bolinhas mágicas", os estimulantes conhecidos pelo nome genérico de doping, tinha sua razão de ser. Mas, agora, alguns médicos achavam que ela estava se radicalizando.

Os exames antidoping realizados no México obedeceram ao critério de sorteio pois seria impossível, numa competição esportiva entre mais de seis mil atletas, submeter-se todos eles a

testes não muito baratos. Antes, o Comitê Olímpico Internacional, sempre com base em opiniões médicas, divulgara uma longa relação de substâncias consideradas dopantes, o álcool entre elas.

AFINAL, QUEM SABE O QUE É DOPING?

Os médicos que discordaram da relação fundamentavam-se em vários pontos. O primeiro deles: não havia, dentro da medicina, uma definição precisa de doping. Qualquer substância administrada a um organismo, com o objetivo de obter determinado efeito, podia ser encarada como doping. O que incluía os medicamentos e mesmo as vitaminas empregadas sob prescrição médica, e não apenas os estimulantes como as anfetaminas.

— Pelas normas atualmente adotadas — observou o médico inglês Herman Stockwell — temos que tomar cuidado. Imaginem se um atleta aos nossos cuidados se apresenta, à véspera de uma prova, excessivamente tenso. E nós, os médicos, lhe recomendamos uma dose mínima de calmante, apenas para que ele durma melhor. Estaremos

correndo o risco de sermos acusados de "dopadores", quando, na verdade, agimos rigorosamente dentro do que a própria medicina determina.

Esses argumentos não foram o bastante para que se devolvesse à equipe sueca a medalha de bronze que, segundo muitos, conquistara corretamente. A cervejinha foi fatal. Os próprios médicos do Comitê Olímpico Internacional admitiram que um copo ou um barril não poderia ter apurado a pontaria de Liljenvall, ou mesmo o tornado menos tenso. Tratava-se de um atirador frio, habituado a provas internacionais, a quem uma cervejinha, ou várias, não ajudaria em nada. Quando muito, poderia atrapalhar.

A questão doping continua reaberta, agora sem aquela unanimidade que se seguiu à morte do ciclista em Roma. As determinações do Comitê Olímpico Internacional foram feitas para proteger o atleta do esporte. Assim, a partir do momento em que tiveram um efeito contrário, deveriam ser revistas. Pelo menos, para que uma cervejinha não causasse tanto barulho.



Atletas gregos na disputa de uma das modalidades de luta praticadas na antigüidade clássica.

A luta e sua importância como atividade física e militar

O homem, devido a sua estrutura anatômica, executa movimentos naturais, tais como: andar, correr, saltar, lançar, levantar e transportar, trepar (escalar e equilibrar-se), atacar e defender, atividades estas que mais se coadunam com a sua constituição física e que no decorrer de sua existência são aprimoradas e desenvolvidas de acordo com o seu desenvolvimento corporal.

A atividade de atacar e defender, ou seja, a luta, é realizada desde o momento em que a criança sai do ventre materno, (quando começa a luta pela

sobrevivência), iniciando-a contra a natureza, que lhe é um meio hostil, e contra si mesma à medida que esboça suas reações. Na infância, adolescência e idade adulta, além de lutar pela obtenção de suas necessidades básicas, luta pela manutenção de sua integridade física quando é assediada por outros animais ou pelo próprio homem.

Por sua estrutura anatômica, o homem está entre os mamíferos como o menos dotado de recursos naturais para realizar sua defesa. Não possui longas presas ou agudas garras capazes de dilacerar como as feras ou longos e

afilados bicos com poder de penetração como possuem as aves. Desta forma, viu-se na contingência de usar a maior arma de que foi dotado pela natureza e que o coloca numa posição de destaque em relação aos demais: a sua inteligência.

Todas as antigas civilizações procuravam desenvolver e aprimorar técnicas de ataque e defesa, de modo que o homem educasse seus movimentos e soubesse utilizar todas as partes do seu corpo, a fim de sobrepujar seu adversário com o máximo de eficiência e mínimo gasto de energia. A luta, nas mais

ROGÉRIO RODRIGUES DIAS
Cap Instrutor da EsEFEx

diversas formas, foi uma das poucas atividades físicas praticadas por todos os povos da antigüidade, por menor que tenha sido o desenvolvimento cultural, só sendo comparada à prática das corridas, arremessos ou lançamentos, e à dança.

Hoje em dia, dezenas de formas de combate corpo a corpo são conhecidas e a maioria praticada de acordo com regras preestabelecidas e sob a direção de uma federação internacionalmente reconhecida.

No mundo, raras são as crianças que nunca tiveram aulas de alguma modalidade de luta, como parte de seu processo educativo. No Brasil, fato idêntico acontece e tal é a aceitação popular, que já nos tornamos celeiro de campeões, haja visto os resultados nos últimos Jogos Olímpicos (Judô).

Nas Forças Armadas, em termos internacionais, as instruções de combate corpo a corpo são altamente desenvolvidas, sendo que, em diversos países, a prática de determinada forma de luta constitui um método regular de Educação Física. Em várias representações nacionais que participam de competições, como jogos olímpicos, campeonatos mundiais etc, seus integrantes pertencem à FFAA. É interessante ressaltar que, em alguns países, é exigido, até para a promoção, que o militar atinja um certo nível de conhecimento na modalidade de luta que pratica.

No Brasil, dentro do meio militar, a esse tipo de atividade somente é dada ênfase por ocasião das competições esportivas e raramente como instrução regular à tropa; ficamos, por isso, numa posição bem modesta em relação ao que acontece no restante do mundo.

O Exército, em particular, possui um manual de Ataque e Defesa (C 20-50) que poucas vezes é utilizado na prática; normalmente, em frações especiais e com o tempo destinado às instruções bem reduzido. Para que o homem fique apto a realizar as técnicas previstas no nosso manual, há necessidade de que participe de uma instrução aprimorada, de modo que, ao final da mesma ele saiba comandar seu corpo na execução dos gestos específicos, posteriormente deve praticar ao máximo para que os automatize e consiga executá-los com força, velocidade e no momento oportuno.

Este ano, na Subseção de Lutas da EsEFEx, tivemos a satisfação de ministrar dois estágios de Ataque e Defesa,



Guerreiros da antigüidade, adestrando-se em técnicas de combate corpo a corpo.

em que pusemos em prática tudo o que prescreve o C 20-50, pois tínhamos como objetivo, além do adestramento da tropa, pesquisar as prováveis deficiências de nosso regulamento. As Unidades que participaram foram o Dest Prec da Bda Pqdt e o PIC do 1.º BPE, a quem somos gratos aos seus respectivos Comandantes, por permitirem que executássemos este trabalho.

Os resultados foram considerados altamente positivos, haja visto que os elementos do PIC do 1.º BPE passaram a ministrar regularmente esta instrução ao restante do efetivo daquela Unidade. No Dest Prec da Bda Pqdt, os efeitos também foram excelentes e esta

atividade foi incluída na programação normal de instrução.

No tocante às deficiências, observamos que falta a identificação dos pontos vulneráveis do corpo humano, porém, isto pode ser facilmente sanado, pois toda Unidade possui um médico que pode perfeitamente ministrar este assunto. Faltam as técnicas de golpes traumáticos (pancadas), também igualmente fáceis de serem superadas, pois normalmente dispomos, entre os integrantes de uma OM, de elementos possuidores de conhecimentos de Karatê, Boxe, Tae-Kwondo etc, que muito podem auxiliar nesta atividade. Finalmente, faltam as técnicas de combate

com arma branca, havendo necessidade de uma complementação.

Quanto aos aspectos positivos, verificamos a sua perfeita adequabilidade para o ensino a homens das mais diversas características físicas, a sua perfeita seqüência metodológica e o grande interesse que esta atividade desperta no instruído, uma vez que todo jovem deseja aprender a se defender e, para que isto aconteça, é imperioso que frequente uma academia especializada, sendo mais uma despesa no seu orçamento. Outra observação feita que



Elementos do PIC do 1º BPE ministrando instruções de defesa pessoal aos recrutas incorporados no ano de 1985.



Elementos do PIC do 1º BPE apresentando aos recrutas técnicas de defesa contra facadas.

muito nos agradou, foi a confiabilidade nas técnicas preconizadas, pois todas foram testadas em situações bem próximas do real e comprovaram sua eficiência. Cabe-nos ressaltar que estes testes foram feitos por nossos estagiários.

Para os integrantes da Subseção de Lutas da EsEFEx, foi muito gratificante a oportunidade de provarmos que nosso Exército dispõe de uma excelente fonte de consulta, adequada ao biotipo de nossos homens, não carecendo de meios sofisticados ou pessoal especializado para que este assunto seja ministrado à tropa. Temos certeza de que se seguirmos o que prescreve o nosso C 20-50, poderemos em muito melhorar não só o preparo físico, como também o preparo profissional de nossos soldados, tornando-os cada vez mais aptos ao combate.

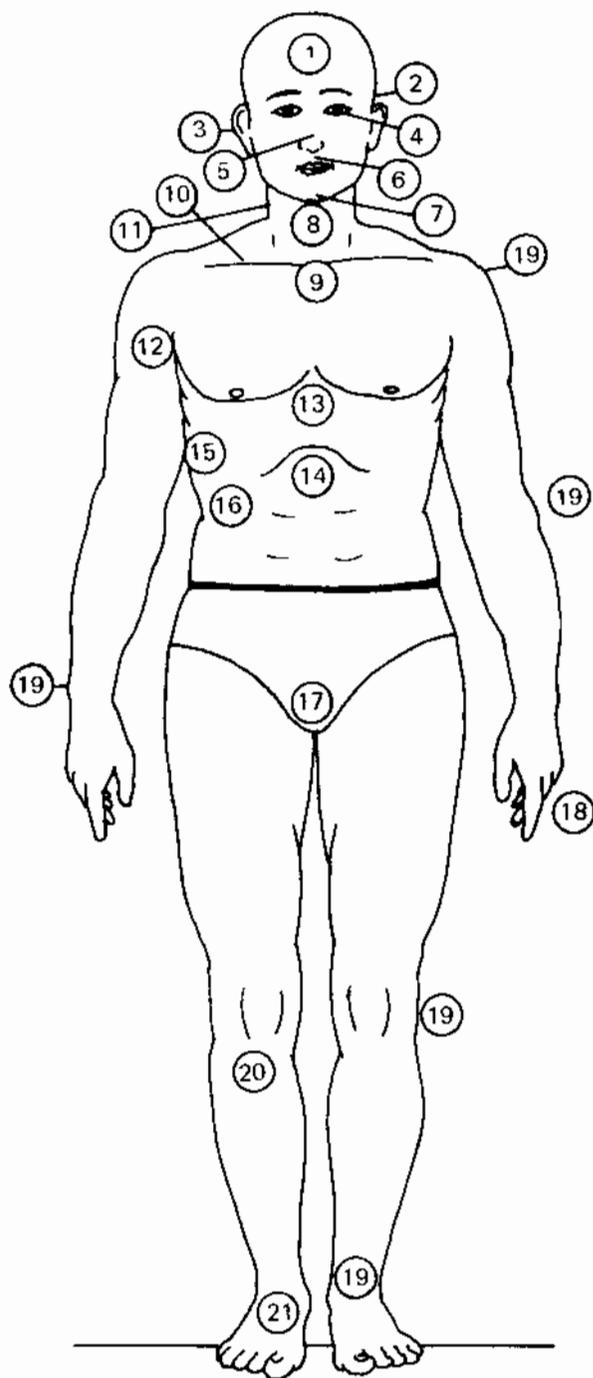
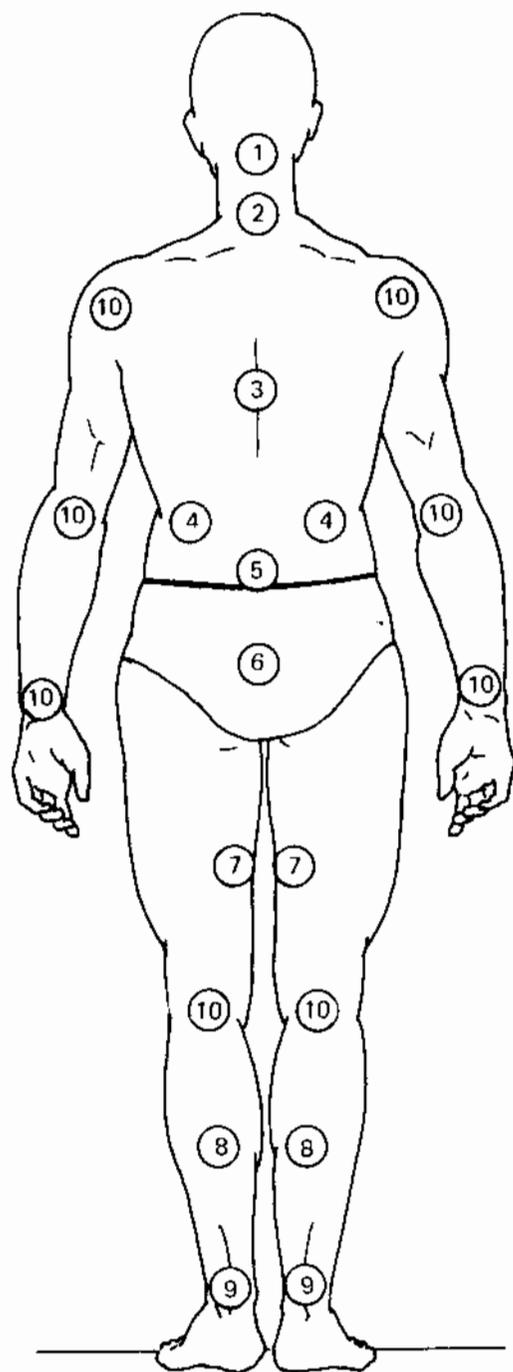


Técnicas de luta no solo sendo executadas por elementos do D Prec da Bda Pqdt durante a realização do teste de avaliação.



Aluno do estágio de Auxiliar de Precursor neutralizando um ataque a pauladas dirigido à cabeça.

PONTOS SENSÍVEIS DO CORPO HUMANO



- 1 - Bulbo
- 2 - Nuca
- 3 - Coluna Vertebral
- 4 - Rím
- 5 - Plexo Lombo-Sacral
- 6 - Cóccix
- 7 - Nervo Ciático
- 8 - Pantorrilha
- 9 - Tendão de Aquiles
- 10 - Articulações

- 1 - Fronte
- 2 - Têmpera
- 3 - Ouvidos
- 4 - Olhos
- 5 - Nariz
- 6 - Lábio Superior
- 7 - Mandíbula
- 8 - Pomo de Adão
- 9 - Base da Garganta
- 10 - Clavícula
- 11 - Jugular e Carótida
- 12 - Plexo Braquial (axila)
- 13 - Plexo Solar
- 14 - Estômago
- 15 - Costelas Flutuantes
- 16 - Fígado
- 17 - Testículos
- 18 - Dedos
- 19 - Articulações
- 20 - Parte Anterior da Tíbia (Abaixo da Rótula)
- 21 - Peito do Pé