

REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fundada em Maio de 1932 — pelo General NEWTON CAVALCANTI

ORGÃO OFICIAL DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO - Urca - Telefone 26-2375
Rio de Janeiro — Brasil

Diretor Geral — Ten. Col. JOSE DE LIMA FIGUEIREDO
Diretor — Cap. DANILO DA CUNHA NUNES
Redator-chefe — 1.º Ten. ZALMIR LOCIO CAVALCANTI
Gerente — Cap. DIONIZIO MACIEL DO NASCIMENTO JUNIOR
Redator-auxiliar — Cap. OTACILIO ALMEIDA
Tesoureiro — 2.º Ten. HERIQUE LUIZ ABRY

ANO X — FEVEREIRO DE 1942 N. 51

Preço: último número, 2\$000; atrasados, 2\$500

Toda a correspondência deve ser endereçada à Revista de Educação Física, sem mencionar nome ou função.

As assinaturas constam de 6 números, são pagas adiantadamente e começam com o número a ser editado.

Preço sob registro: 15\$000.

Dou à educação física uma grande amplitude: ela compreende a disciplina e a orientação dos movimentos, desde os mais regrados e elementares, como os exercícios de ginástica, até os mais variados e pitorescos, como as excursões e as dramatizações. Por menos importância que tenham as definições e classificações, existem, todavia, e criam sérios problemas, mormente no campo da educação, onde todos os assuntos se entrosam de maneira impressionante, invadindo o setor de outros, setores em geral traçados arbitrariamente. A ter que fixar um contorno, a educação física assume aquela amplitude, e se relaciona, ou se confunde mesmo, com a educação social, isto é, o desenvolvimento de hábitos para viver em sociedade.

O homem, como todo animal, ama e preza a mobilidade. A primeira atitude é a da marcha: ele caminha. Para vencer, precisa caminhar bem. Caminhar bem é caminhar com desembaraço, firmeza, convicção, saúde. Para se chegar a esse estado, a educação física dará a sua preciosa colaboração. Se o homem tem alma lírica, num sentimento místico — ele tenderá a uma atitude paralela: assim como anda, ele dançará. Dançavam os primitivos e ainda dançam contemporâneos, uns para servir a rituais próprios, outros para atender aos imperativos de sua sensibilidade artística. Ai não mais queremos a firmeza e a convicção do homem que marcha, mas a agilidade, a graça, o movimento rápido que permita a crea-

ção de imagens, e se sucederem até o infinito. Mas, também, nesse terreno, é a educação física a grande mestra, dando ao corpo essa destreza de movimentos que o habilita para as mais difíceis empreitadas e dando ao espírito a que ela encantadora harmonia de comando, graças à qual os movimentos assumem expressões de extraordinária beleza. Há ainda os homens que amam, no movimento, a dificuldade, o perigo, a audácia, o que sobrenatural: são os autênticos sportmen. Não lhes deu a natureza asas, mas eles voam, na ponta de uma vara, descrevendo curvas no ar, que são grá-

como as dramatizações, dansas, etc. — o homem reafirma, continuamente, a importância da educação dos movimentos.

Quais os fins dessa educação ou, por outras palavras, qual seu valor educativo? Sempre a primeira resposta é em função do próprio indivíduo — agente e instrumento de seus atos, o corpo humano. O qualificativo "físico" bem está a mostrar a preocupação plástica. Essa educação formará o indivíduo forte, proporcionado, saudável. Fora disso, entretanto, há um mundo de valores morais nessa ampla educação física.

Em primeiro lugar, ela é uma criadora de

si e a confiar em suas forças.

O segundo aspecto moral da educação física é que ela é uma escola de coragem. Coragem e bravura, no melhor sentido dessas palavras. Quem crê na sua energia, quem confia na sua vontade, é um bravo. Os esportes são competições que se processam a miúdo. Cada qual tem o ideal de vencer. Está em campo aberto para lutar, dentro das regras da competição, mas dando a si próprio um valor humano determinado. A prática da competição nos habitua com os perigos da luta. Aqueles que estão habituados a esses perigos, são homens que encaram a luta espor-

considera, para que, dela, decorra essa poderosa força socializadora, indispensável ao homem.

E todas essas atividades — é a própria existência humana que as convoca, de um lado para dar gasto aos excedentes de energia orgânica; de outro para satisfazer o próprio organismo nos seus anseios naturais de movimentos; de outro, para corresponder a objetivos projetados pelo espírito do homem; de outro, finalmente, para dar sentido e ocupação a suas horas de lazer. Todos esses aspectos, uma conexão íntima os irmana e os integra nos planos superiores da filosofia da vida.

Facil é de compreender, de todas essas palavras, a essência de civismo que a educação física encerra: escola de disciplina, escola de saúde, escola de desenvolvimento e aperfeiçoamento do corpo, dando a cada povo o homem forte e ordeiro, de que ele necessita — é, ao mesmo, uma escola inigualável de energia, de vibração, de bravura, de coragem, de sociabilidade e de compreensão humana, que, levando os homens ao máximo de sua potencialidade, os valoriza e, em consequência, contribui para a formação dos povos fortes, que não são apenas aqueles que apresentam os tipos físicos perfeitos, mas também os que se podem orgulhar de possuir uma alma coletiva alertada, vigilante, energética, com força e generosidade, com lealdade e humanismo, ao serviço de sua pátria, na mais generosa, emotiva e fecunda de suas concepções.

O CIVISMO NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Celso Kelly

ficis de coragem e habilidade. Não tem, à semelhança dos peixes, os órgãos de flutuação, mas singram as águas, boiam à sua superfície, mergulham e atravessam espaços longínquos, submarinamente. Vêem a marcha regular, mas sentem que a energia de que são possuídos lhes permite uma velocidade muito maior. Na terra, no mar e no ar, fazem prodígios de acrobacias, contrariam as leis de gravidade e insistem em ser os mais ágeis e invencíveis dentro de nossa privilegiada espécie. Todos eles são os filhos do esporte, os grandes beneficiados da educação física. Assim, nos movimentos mais sistemáticos, como os exercícios de ginástica; nos mais livres, como os esportes; nos mais criadores e expansivos,

energias. O cultivo do movimento é a destruição da apatia. É a negação da inércia. A transformação súbita ou progressiva da passividade. Estimular os movimentos é estimular a ação. Estimular a ação é despertar energias. Nenhuma contribuição mais valiosa para a atualidade do que despertar no homem todas as suas energias e dotá-lo de todos os requisitos para uma ação vigorosa em sua sociedade e em seu tempo. Os grandes objetivos da escola "ativa", no campo geral da educação, tem sido exatamente esses: atividade e cada vez mais atividade. Dar à criança o hábito de fazer, despertar-lhe o sentimento de iniciativa, incitá-la a produzir por

tivamente, com a audácia e bravura que superam os demais.

O terceiro aspecto é que aquela energia e essa bravura teem um freio natural na sociabilidade, isto é, nas conveniências da vida em comum: há aqui vários aspectos. O da disciplina, para eficiência do próprio grupo, assume maior importância, dada sua força coordenadora. O da correção e lealdade na disputa são intrínsecos à própria disputa. Pode-se admitir uma competição leal, quando o anseio de vencer cega o indivíduo na ética que deve obedecer na luta? Há uma arte de disputar e essa arte consiste em saber vencer e saber perder; sobretudo, em saber atuar em grupos e saber atuar de grupo para grupo. Tudo isso, a educação física

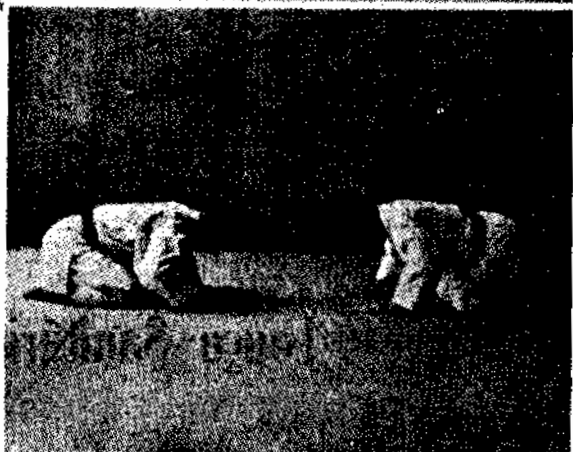
UM MÉTODO JAPONES DE EDUCAÇÃO FÍSICA (JUDO)

CAP. MILTON CAMPELLO NOGUEIRA
(Instrutor da E. E. F. E.)

Dizem os japoneses que ao emprego das nossas energias devem corresponder sempre a segurança do êxito e a certeza da eficácia.

Para atingir qualquer finalidade, dizem eles, precisamos ser claros, objetivos, e agir sem precipitações. Em todas as coisas e para todos os fins, há um momento ótimo em que a nossa ação se faz sentir melhor e mais eficientemente. É preciso ter calma. Esperar pelo momen-

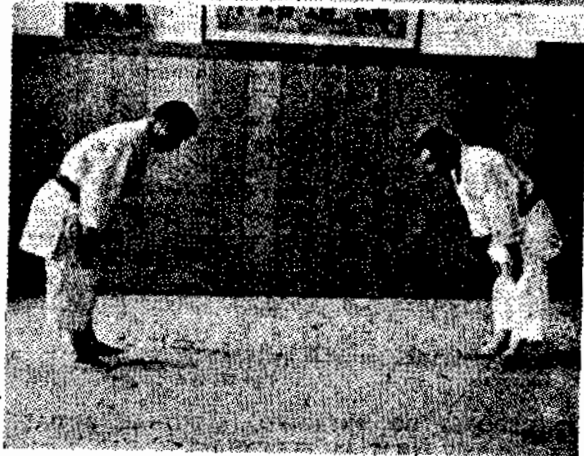
to, assim dizendo, eles tomaram agora do Judo e ampliaram-no nas suas finalidades de mero processo de defesa pessoal; elegeram-no em método de educação física moral e mental, sob os auspícios da "Kodokwan", a grande escola, fundada pelo professor Jigoro Kano em 1882, que já há alguns anos atrás tinha o número de seus alunos elevados à casa dos 100 mil, enquanto número de indivíduos em treino ou treinados sob os seus regulamentos atingia a soma de alguns milhões, e que hoje superintende todas as organizações, entidades ou associações, praticantes do Judo, não somente no Japão, mas no mundo inteiro.



Em resumo, o método japonês de educação física fundamentado no Judo enfeixa três grandes finalidades:

- desenvolvimento harmonioso do corpo humano;
- aperfeiçoamento dos métodos de defesa pessoal;
- fortalecimento da disciplina moral e mental do cidadão.

Para tanto, os japoneses propõem apenas dois únicos meios: trabalho físico e doutrinação. Aliás esses



to oportuno, saber prepará-lo, empregarmos a fundo, resolutamente, com todas as nossas forças, quando ele se nos apresentar, eis tudo o que é preciso fazer, eis o que nos dá a certeza da realização integral da nossa vontade.

Sob essa base que eles chamaram "da máxima eficiência" ou "do mais alto e mais eficiente emprego da energia mental", base que nada mais é do que o princípio universal da economia de forças para a objetividade dos fins, sistematizaram, então, o Jiu-jitsu, velho processo de ataque-e-defesa dos tempos feudais. E, dessa sistematização, o Jiu-jitsu surgiu mais racional, mais objetivo, mais eficiente, com um rótulo novo: Judo.

Dizem mais os japoneses:

Tanto o homem quanto a mulher, como seres vivos que são, precisam ter o corpo saudável e forte; e vivendo em sociedade, em constante conflito com o meio, é natural que devam ter ainda um perfeito controle sobre o seu corpo e o seu espírito, afim de que possam, em qualquer época, enfrentar com sucesso qualquer emergência, accidental ou não.

são também os meios de que todos os métodos de educação física lançam mão. Aqui, porém, um e outro estão cercados de uma história própria onde não faltam a todo momento as parcelas de puro misticismo. A curiosidade do raro e do exótico, para o que todos nós somos propensos, nos induz a estudá-los à luz de um sem

numero de pequeninos fatos marcantes da sua origem e da sua evolução, mas que todavia, não iremos fazer por ser este artigo apenas um exame perfunctório do método do Judo.

Das diferentes modalidades de trabalho físico realizado, a mais simples consiste nos flexionamentos visando o desenvolvimento harmonioso do corpo. São exercícios que trabalham os músculos e articulações, com as mesmas características gerais da ginástica comum de todos os métodos conhecidos. São flexionamentos da cabeça, tronco e membros, que apenas tem uma particularidade, aliás interessantíssima: são executados numa associação de movimentos em que cada um representa uma certa idéia de elevado alcance moral afim de despertar atração e conquistar o aluno.

Uma segunda modalidade acha-se publicada em língua japonesa em um pequeno libreto. Não conhecemos o livro. Entretanto, pela descrição que nos faz o próprio professor Jigoro Kano, creador do Judo, no seu livro "Judo (Jujutsu)", não temos a menor dúvida de que se trata da forma de trabalho físico a que nós no método oficial brasileiro denominamos de exercícios educativos (sinergias musculares escolhidas como base de preparação para um exercício mais complexo ou para um exercício de caráter utilitário). Consiste em uma combinação de diversos movimentos visando ainda o desenvolvimento harmonioso do corpo e procurando ao mesmo tempo servir de treinamento básico para os golpes de ataque e defesa do Judo.

Uma outra é constituída pela forma de exercícios a que dão o nome genérico de "Randori", significando "Randori" literalmente "exercícios livres". Com a finalidade de treinamento para a luta o "Randori" é um combate livre de ataque-e-defesa pessoal entre dois contendores que podem empregar todos os golpes menos perigosos do Judo, tais como chaves de braço, chaves de perna, chaves de mão, chaves de pé, quedas, força-mentos, estrangulamentos, etc., com a condição porem de respeitarem as regras e convenções do Judo e não darem à luta o caráter da extrema violência de uma agressão. Toda a atenção deve ficar concentrada na subjugação do adversário e, por conseguinte, voltada ex-

clusivamente para os processos de ataque-e-defesa, isto é, para a aplicação dos golpes.

Dada a abundância de movimentos e atitudes que os golpes livres exigem e o interesse que sempre despertam, tanto para quem tenta desferi-los, cuidando de derrubar, subjugar, causar dór, ou, de qualquer modo, vencer o adversário, como para quem os evita ou procura contratacá-los, o "Randori" pode também ser praticado com o fito do desenvolvimento harmonioso do corpo humano, ou seja com a finalidade própria da educação física. Os japoneses tem a preocupação de fazer o exercício atraente e veem nas qualidades do "Randori" um fator preponderante sobre a ginástica comum: além de mais intenso, o exercício é sempre feito com prazer e vivo entusiasmo. Daí a sua aplicação indireta.

A quarta modalidade de trabalho físico denomina-se "Kata", cujo significado literal é "forma" ou talvez "estilo", quando empregamos essa palavra estilo com a significação expressa entre nós nos setores esportivos. É uma seriação de exercícios em ordem previamente arrumada para ser executada por dois contendores. Os golpes empregados são todos de natureza perigosa, porisso, a condição essencial é que cada contendor saiba de antemão exatamente o que o outro vai fazer.

Aí se treinam e se estudam as pancadas, as cuteladas, os pontapés, as defesas contra arma, enfim, todos os exercícios que por seu feito altamente perigoso poderiam causar acidentes graves ou mesmo funestos se fossem praticados livremente sob a forma de "Randori", onde cada qual age por sua própria conta, por sua própria iniciativa, sem que o oponente saiba das intenções ou dos golpes que o outro vai desferir.

Por último, então, veem as competições, onde os torneios são sempre realizados sob um ritual rígido, ditado pelos princípios morais e regras da "Kodokwan", e onde os contendores, como no "Randori" e no "Kata", antes e depois dos combates trocam saudações respeitosas, significando isso a promessa de uma luta leal, exclusivamente cuidados da técnica e da perfeição do Judo e o respeito e acatamento que cada um, vencedor ou vencido, inspira ao

outro e o agradecimento a honrosa consideração com que mutuamente se distinguiram combatendo juntos.

A doutrinação com o caráter de catequese para o aperfeiçoamento moral e mental do homem e da mulher é o complemento do trabalho físico. Faz-se normalmente no decorrer da execução dos exercícios por meio de convenções e postulados, mas às vezes surge também em sessões especiais que se compõem de leituras e palestras, com explanações adequadas e questionários diversos, dirigidos ao auditório constituído pelos néfitos.

A "Kodokwan" exige constantes provas de respeito entre os seus aficionados. Certos movimentos — já dissemos — visando desenvolver harmoniosamente o corpo e conseguir a pureza das atitudes, representam cada um uma idéia de elevado alcance moral. Executando-os sob a influência dessa idéia, homens e mulheres vão se inculcando de nobres sentimentos ao mesmo tempo que educam o físico. A saudação é obrigatória e recíproca. Tem a imperiosidade da sinceridade e é deveras impressionante no gesto. É sempre mística e profunda, não só quando feita no "Randori", no "Kata" e nos combates, mas ainda quando dirigida aos superiores e instrutores quando os praticantes do Judo entram ou saem dos ginásios que, antes de tudo, são tidos como lugares de cultura e meditação. No interior dos ginásios todos devem comportar-se com o máximo de seriedade e atenção. A arrumação, a cooperação e as conversas úteis são coisas fundamentais. O barulho é reduzido ao inevitável. E assim é tudo o mais: trabalho, convicção, respeito em tudo e com todos, para o que muito concorre a origem sagrada do nome "Dojo" da Religião Budista, significando mosteiro ou convento budista e que agora é dado aos ginásios, onde se disputam os torneios, realizam-se os exercícios, e onde são também feitas as leituras e palestras.

— 0 —

Se perguntássemos agora — será o método japonês do Judo um bom método de educação física? — a resposta poderia não ser completa mas a dariamos assim:

Todo método de educação física, desde que se assente em bases pedagógicas e fisiológicas, é bom. Será melhor, entretanto, quando dirigido para as afinidades da

massa humana a que se destina. Isso aliás é o que poderíamos chamar a espora psicológica do método.

Educação, qualquer que seja, física ou não, se resume em pedagogia. E em última análise, pedagogia nada mais é do que a exploração da psicologia nos métodos de ensino.

Não houvesse, pois, outros motivos, não fosse o Jiu-jitsu o esporte nacional japonês por excelência, de fundo ancestral, cercado de misticismo, não possuísse ele as incontáveis qualidades que possui para o adestramento do corpo humano, bastaria o desenvolvimento vertiginoso que teve, aperfeiçoado sob a nova forma do Judo, para justificar plenamente a importância que os japoneses lhe emprestaram para criação de um método nacional de educação física, para o aperfeiçoamento do corpo e do espírito dos seus concidadãos.

Um Fato Digno De Menção

Vasto foi o programa esportivo desenvolvido, no dia do encerramento do ano letivo, terminando com o jogo entre as fortes equipes da E. E. F. E. e da Escola de Aeronáutica.

Essa partida era ansiosamente esperada não só devido ao valor reconhecido da E. E. F. E. como também ao fato de ter a A. Ae. vindo de levantar brilhantemente o Campeonato Olímpico Regional recentemente levado a efeito entre todas as unidades da 1.ª Região Militar. O desenrolar dessa proua, teve características dramáticas que emocionaram a enorme assistência presente.

Basta dizer que o primeiro tempo do jogo terminou com a vitória espetacular da E. Ae pelo elevadíssimo escore de 22 x 8, e ninguém mais supunha que os oficiais da E. E. F. E. pudessem fazer uma reação à altura do nome que reputa essa unidade do Exército.

Mas a reação que ninguém esperava chegou a tempo. E chegou de forma mais espetacular ainda do que foi possível imaginar. Ao iniciar-se a segunda metade do jogo os defensores da E. E. F. E. pareciam outros homens. Agigantando-se acima de suas próprias forças, foram conquistando o domínio do campo, e cesta após cesta fizeram diminuir a enorme diferença que desencorajou os mais otimistas. Enquanto isso, a E. Ae., reforçada agora com elementos novos da F. A. B., envidava os maiores esforços para garantir a vitória que já parecia assegurada

mas que fugia a olhos vistos, ante a titânica vontade de vencer dos rapazes da E. E. F. E.. Aos dois minutos finais desse prêmio memorável, ainda estava vencendo a E. Ae. pelo escore de 31x30, quando o guarda da E. E. F. E. saiu com quatro faltas e enorme esforço da reação, que já assombrava os assistentes, ficou periclitando por mais um minuto. Mesmo assim não desanimaram

os rapazes da E. E. F. E.. Jogando com entusiasmo, mudaram rapidamente a marcação por zona que vinham, então, fazendo passando a marcar homem a homem, impedindo, assim, que a E. Ae. se asse- n h o - reasse da situação. E, finalmente, com dois lances

resultantes de uma falta pessoal, marcada no momento em que infalivelmente seria decretada o derrota dos seus bravos oponentes,

conseguiu, a E. E. F. E., pela primeira vez passar à frente dos seus leais adversários, garantindo a vitória por um ponto de diferença. Indiscutivelmente foi um jogo em que, pelo entusiasmo, técnica, disciplina e cavalheirismo, não houve vencedor ou vencido. No "placard" venceu o quadro mais bafrjaço pela sorte, e, dessa vez foram os rapazes da E. E. F. E. os mais favorecidos.



O Sapato De Pregos e Seu Emprego Nas Provas De Pista

De todas as formas de trabalho físico ou atlético, é a corrida, sem dúvida, aquela que se apresenta como a mais completa, mais natural e mais útil, quer ao seu praticante, quer ao responsável pela dosagem do trabalho. A corrida, pela multiplicidade de aspectos pode fornecer elementos a uma sessão suave, média ou de grande intensidade, podendo ainda representar uma prova natural ou essencialmente técnica, como a corrida sobre barreiras e o revezamento. A corrida como esporte, tem a sua prática confundida com a penumbra da história, pois disputa com a luta e com a marcha, a glória de ser o marco inicial das competições atléticas.

Com o correr dos tempos e na ânsia incontida de se melhorar os resultados atléticos, várias modificações têm sido impostas com referência à corrida, quer no que se refere ao local — pista, — quer no uniforme do atleta, quer no estilo e principalmente no sapato.

O sapato de pregos é hoje universalmente conhecido e utilizado, sendo que a falta de oportunidade do seu uso, ou o excesso, podem, longe de constituir elemento de melhoria ao atleta, representar uma causa de diminuição e mesmo de desastres na preparação de um corredor.

Queremos com este trabalho, focalizar as principais indicações e oportunidades do uso do sapato de pregos, tendo a certeza de que bem observado, constituirá elemento de valia aos que se dedicam ao preparo de nossa mocidade atlética. Assim considerando, dividiremos a nossa exposição nos seguintes capítulos:

- 1) O sapato de pregos nas diferentes fases do treinamento atlético.
- 2) O sapato de pregos e a natureza da corrida considerada.
- 3) O sapato de pregos dentro duma sessão de treinamento.
- 4) O sapato de pregos e a natureza da pista.
- 5) Condições a um bom sapato de pregos.

O sapato de pregos, nas diferentes fases do treinamento atlético.

O treinamento de todo atleta em geral, e do corredor em particular, pode, esquematicamente, ser dividido em 3 períodos, de duração variável, de acordo com a natureza de cada atleta:

- a) o "condicionamento" do atleta;
- b) o treinamento especializado na prova;
- c) a manutenção de "forma" atlética.

a) O "condicionamento", é a fase inicial, preparatória geral, em que procuramos, pelos exercícios variados, obter efeitos gerais sobre o organismo, tais como a saúde, equilíbrio de peso, enfim, todas as medidas que visem fortalecer o atleta e colocá-lo em condições de suportar um treinamento mais intenso e especializado, próprio do 2.º período de seu preparo atlético.

Cap. Conceição N. de Miranda

e 1.º Ten. Méd. Dr.

Brenno Cruz Mascarenhas

(Instrutores da E. E. F. E.)

facil compreender que o sapato de pregos deve ser evitado, ou limitado ao mínimo, porisso que procuramos tonificar o organismo em geral e em particular os músculos e articulações. O trabalho é variado, visando aquela finalidade: ginástica, exercícios de alongação e principalmente corridas em terreno acidentado, de preferência de piso macio — grama, areia, etc. — com sapato leve e sem pregos. Esse trabalho, tonifica os músculos do pé e da perna, bem como as articulações. Como sabemos, o uso do sapato de pregos, modificando os pontos de apoio normais do pé, solicita consideravelmente não só a articulação tibio-társica, como os músculos da pantorrilha (flexores plantares do pé), de modo que somente após um período adequado de adaptação e preparo, poderá ser empregado com sucesso. Portanto, devemos na fase de "condição" abolir o uso de sapato de pregos.

b) No período de treinamento especializado na prova, o sapato de pregos tem a sua indicação nitidamente marcada, pois o atleta já preparado, deixou o terreno variado e veio para pista, para iniciar o treinamento da sua prova. Neste período, procuramos o apuro técnico, a adaptação ao estilo, enfim as qualidades para se obter o rendimento máximo. O sapato de pregos é indispensável, e só com seu auxílio, atingiremos bons resultados.

Sendo o sapato de pregos, um re-

curso artificial, uma exigência de ordem técnica, visando a melhoria dos resultados atléticos, não podemos deixar de encará-lo sob este aspecto, para nortearmos a justa indicação ao seu uso. Portanto, mesmo nesta fase de treinamento especializado, não devemos abusar do seu emprego, porem limitá-lo às necessidades técnicas, como especificaremos nos capítulos que se seguem.

c) O terceiro período, da manutenção da "forma" atlética, em que o corredor atingiu o máximo de rendimento, constitui uma fase instável e delicada, em que qualquer excesso ou desvio, pode acarretar um desequilíbrio na "forma" e consequente decréscimo de produção.

O sapato de pregos deve ser empregado com moderação, restringindo-se o seu uso às práticas em que é considerado como indispensável, tais como no treinamento das partidas de velocidade, nos tiros para tomada de tempo na prova, etc.

O sapato de pregos e a natureza da corrida considerada.

Sem limites precisos, as provas rasas, são divididas em corridas de velocidade, meio fundo, fundo e grande fundo, sendo que cada uma apresenta particularidades que merecem ser assinaladas.

As provas de velocidade: 75, 100, 300 metros e mesmo 300 ou 400, requerem de maneira obrigatória o sapato de pregos. Seria impossível um bom resultado numa prova de velocidade, sem o sapato de pregos. Quanto às particularidades de prego, abordaremos mais abaixo. Nas partidas de velocidade, o sapato de pregos é indispensável, pois do contrário, o atleta não poderá se empregar a fundo e adquirirá vícios difíceis de corrigir.

As provas de meio fundo: 800, 1.500, 2.000 metros, devem ser corridas

com o sapato de pregos, se bem que, sem o caráter de obrigatoriedade dos anteriores. Varia com a natureza do atleta e da pista, como veremos adiante. Os melhores resultados, foram obtidos com sapato de pregos.

As provas de fundo: 5.000, 10.000, 15.000, corrida da hora, merecem grande cuidado do técnico, pois vários fatores condicionam a indicação ou não do sapato de pregos, desde o preparo do atleta, sua constituição, tipo de passada, natureza e estado da pista, etc. Numa pista dura, evitar o sapato de pregos. Num dia de chuvas, com pista molhada, indicar o seu emprego. Quando usar o sapato de pregos, este deve ser leve, flexível e de pregos curtos e fortes, ao contrário das provas de velocidade. Do contrário, usar sapato de couro, leve, de sola fina, podendo ser protegido por uma palmilha amortecedora.

Deve-se ter em conta, que o sapato de pregos exige maior gasto de energia, solicitando de maneira mais intensa as articulações e músculos dos membros inferiores.

As provas de grande fundo: 30.000, maratona, são corridas em ruas, estradas, campos, etc., donde a contra-indicação do sapato de pregos. O indicado será um sapato de couro, leve e largo, arrejado, com amortecedor de borracha, podendo em casos especiais ser adotado de pequenas ranhuras metálicas ou denteações na sola, para evitar os deslises no terreno.

Quanto às provas artificiais: corridas sobre barreiras, revesamentos, etc., que são essencialmente técnicas, o sapato de pregos tem sua indicação obrigatória, pois do contrário o estilo

e o rendimento serão grandemente prejudicados. Passar barreiras sem o sapato de pregos é um perigo, pois o menor deslize, poderá determinar um acidente. Os pregos devem ser semelhantes aos das provas de velocidade, sendo que pode ser empregado o sapato com pregos na planta e no salto.

O sapato de pregos dentro duma sessão de treinamento.

Na sessão preparatória, bem como em todo trabalho anexo à prova, tais como educativos, saltitamentos, alongação, corridas em passo moderado, devemos evitar o sapato de pregos. Utilizá-lo unicamente, no trabalho de saídas, usando ou não os blocos de partida, nos tiros de distância — tomada de tempo — nas passagens de barreiras, no treinamento de passagem de bastão e no trabalho de passada em meia velocidade em linha reta, em que se procura a máxima correção: abrir a passada, movimento dos braços, elevação dos joelhos, posição do tronco, da cabeça, etc.

A volta à calma, deve ser executada sem sapato de pregos.

Usar sempre a meia soquete de algodão.

Nas competições atléticas o sapato de pregos deve ser calçado minutos antes da chamada e retirado imediatamente após a chegada, a fim de esperar nova chamada.

O sapato de pregos e a natureza da pista.

Deixando de lado a parte relativa ao prego só na planta, ou na planta e salto, porisso que este é mais próprio das provas de campo, podendo ser utili-

zado nas provas de barreiras, todas as corridas rasas são disputadas sem prego no salto. O tamanho dos pregos, devem merecer particular interesse do treinador, pois varia com a estrutura da pista e com a corrida considerada. Tanto mais macia é a pista; tanto mais longos os pregos. Nos dias de chuva e nas pistas fofas, os pregos devem ser longos; nas pistas duras, ressecadas, os pregos devem ser curtos, pois nessas pistas o prego longo força demasiadamente as articulações e os músculos que facilmente se tornam fatigados e dolorosos.

Quanto à corrida considerada: o comprimento dos pregos deve ser inversamente proporcional à distância a percorrer. Nas provas de fundo como vimos, podemos substituir os pregos, por denteações, que tem por finalidade poupar ao máximo o trabalho da articulação do tornozelo e dos músculos da perna; o sapato de pregos obriga a correr na ponta dos pés e nas provas de grande fundo, o atleta não pisa de ponta de pé, nem de calcanhar, mas num meio termo, capaz de suportar muito tempo sem fadiga.

Condições a um bom sapato de pregos.

O sapato de pregos, deve apresentar as seguintes características:

- 1) *leve*, para permitir o máximo de rendimento;
- 2) *flexível*, para deixar livre as articulações;
- 3) *adequado com a prova*;
- 4) *ajustado*, para evitar perda de equilíbrio;
- 5) *pregos de aço*, de boa qualidade, bem implantados, para permitir o melhor apoio possível.

Média Ou Moda?

Qual o valor central a ser escolhido como ponto de partida para determinarmos a situação de um indivíduo, relativamente aos elementos biométricos nele tomados?

Major Médico

Dr. Sete Ramalho

Ex-Instrutor da E. E. F. E.

Quando queremos apreciar o valor relativo de uma ou mais medidas, tomadas diretamente ou calculadas posteriormente,

partimos sempre de um ponto central e verificamos quanto se afastam deste ponto, para mais ou para menos. Este afastamento nos é dado em graus, positivos ou negativos, conforme sejam seus valores absolutos superiores ou inferiores ao ponto de partida.

Sobre o assunto tem havido controvérsias e tem-se criticado o critério da MÉDIA como ponto central, achando-se que está mais de acordo com a realidade das coisas a escolha da MODA.

A MÉDIA, diz-se, é uma medida muita frequentemente irreal; o "Homem Médio" é uma figura fictícia, inexistente,

Nota da Redação — O trabalho de estatística biométrica apresentado pelo Cap. med. Sete Ramalho é um estudo original, pois está baseado em observações interessantíssimas, até então não referidas nos autores conhecidos, merecendo, portanto, a maior divulgação.

Partindo da afirmativa de que o número de observações necessárias à regularidade de uma curva de frequência está na razão direta da extensão da medida (dispersão), o Dr. Sete chega a provar não só está verdade, como outras conclusões úteis aos trabalhos estatísticos nos estudos antropométricos, pondo por terra a convenção das 300 observações e estabelecendo um novo argumento a que chamou: ponto de saturação, mostrando, assim, que com um pequeno número de observações, a média se afasta menos da moda real que a própria moda.

considerando-se o calculado pela média, e não o achado naturalmente pela verificação da moda.

Estamos de pleno acordo com este julgamento. Apenas uma restrição apresentamos, e esta mesma é que nos forçou a escolher a MÉDIA e não a MODA como ponto central para as tabelas de graus calculadas para uso da Escola de Educação Física do Exército: — só deveremos usar a MODA, como ponto central quando o número de observações for suficientemente grande, para que se não cometam erros maiores do que ao fazermos uso da MÉDIA.

E' esta nossa afirmativa que desejamos demonstrar.

Viola e seus seguidores baselam frequentemente o cálculo de suas tabelas, em um número de observações que foi julgado por eles muito bom: — 300 casos. Na mesma quem julgue ser 100 observações número já suficiente para colhermos daí a MODA e calcularmos as escalas de graus, como por exemplo, fez Medulla, erro proveniente talvez da falta de uma observação cuidadosa das curvas de bioestatística.

Segundo lei que já tivemos oportunidade de enunciar em nossas lições de Biometria, o número de observações indispensáveis à regularidade de uma curva de frequência está na razão direta da extensão que a medida tem: — quanto mais variações tem ela, tanto mais observações se fazem necessárias.

Usando a MODA com um pequeno número de observações (e consideramos 300 casos como tal), poderemos nos afastar muito mais da verdadeira MODA, colhida com um número suficiente de observações do que se tivéssemos, então, escolhido a MÉDIA.

Para demonstrarmos nossa afirmativa, escolhemos quatro medidas diferentes: — a altura, a envergadura, a capacidade vital e o peso, utilizando 1.200 fichas na Escola de Educação Física do Exército, todas elas cuidadosamente tomadas por médicos que se dedicam a esses estudos.

Organizamos essas fichas em ordem, a partir da 1934, até 1938, e estabelecemos nosso trabalho estatístico básico, isto é, fizemos a seriação de cem em cem fichas, obedecendo à ordem em que as mesmas se encontravam arquivadas. Assim não se poderá alegar que houve arrumação prévia, para demonstrarmos o que queríamos. As referidas fichas se acham à disposição daqueles que desejarem verificar as observações que fizemos.

Passemos agora a verificar os resultados que obtivemos, primeiramente com os 12 grupos de 100 fichas cada um; depois com 6 grupos de 200 fichas; e, sucessivamente, com os 4 de 300; com os 3 de 400; com os 2 de 500; com os 2 de 600 e finalmente, com os grupos de 700 — 800 — 900 — 1.000 — 1.100 — 1.200.

Vejamos agora, nas tabelas anexas, as frequências, ou melhor, as ocorrências encontradas, e analisemos os resultados.

PARA GRUPOS DE 100 FICHAS:**Capacidade vital:**

A Moda variou entre 35 dl e 44dl.
A Média, entre 37dl,82 (38.00) e 44dl,69 (45.00).

A moda real observada em 1.200 casos, foi de 40 dl.

Perguntamos: Quem errou mais, o indivíduo que, com 100 observações, escolheu a média de 38 dl ou o que, com o mesmo número de observações, escolheu a moda de 35 dl? — Quem está mais próximo do homem serial médio, expressão da realidade média humana?

Estatura:

A moda variou entre 1m,58 e 1m,74, conforme o grupo escolhido.

A média, entre 1m,65 e 1m,69.

A moda real, existente com as 1.200 observações, é de 1m,69.

Quem erraria mais, o que escolheu a moda de 1m,58 para ponto central ou o que escolheu a média de 1m,69?

Envergadura:

A moda variou entre 1m,67 e 1m,76.

A média, entre 1m,69 e 1m,76.

Quem erraria mais, o que escolheu a moda de 1m,67, ou o que escolheu a média de 1m,69, sabendo-se que a moda real é 1m,70 em 1.200 observações?

Peso:

A moda variou entre 55kg. e 66 kg. |

A média, entre 59kg. e 65kg.

Quem erraria mais, aquele que, dispondo do 7.º grupo de observações, por exemplo, com uma média de 59kg,08 ou uma moda de 55kg., escolhesse esta ou aquela, sabendo-se que a moda real é 60kg. com 1.200 observações?

PARA GRUPOS DE 200 OBSERVAÇÕES:**Capacidade vital:**

A moda variando entre 35dl. e 44dl.; a média entre 39 dl e 43 dl. Quem tivesse, por exemplo, as 200 observações, correspondentes ao 4.º grupo, teria como moda 35 dl. e como média 39 dl.

Quem erraria mais (sabendo-se que a moda real é 40,00), escolhendo a média ou escolhendo a moda?

Altura:

A moda varia entre 1m,63 e 1m,69; a média entre 1m,66 e 1m,69.

Aquele que tivesse, por exemplo, as 200 observações do 4.º grupo, erraria mais escolhendo a moda (1m,64) do que escolhendo a média (1m,67), sabendo-se agora que a verdadeira moda é de 1m,69.

Envergadura:

A moda varia entre 1m,70 e 1m,75; a média entre 1m,70 e 1m,75.

O indivíduo, por exemplo, que dispusesse das 200 observações correspondentes ao 6.º grupo, erraria mais escolhendo a moda de 1m,75 ou a média de 1m,74, sabendo-se agora que a moda real, com 1.200 observações, é de 1m,70?

Peso:

A moda varia entre 57kg. e 65 kg.

A média entre 60kg. e 63kg.

Atuando com o 4.º grupo de 200 observações, onde a média é de 60kg,68 e a moda 58kg., o erro seria muito maior utilizando esta, pois a moda real é 60kg.

PARA GRUPOS DE 300 OBSERVAÇÕES:**Capacidade vital:**

A moda varia 35 dl e 40 dl; a média entre 39dl e 43dl.

Quem dispunha do 3º ou 4º grupo de observações teria como moda 35dl e como média, respectivamente, 39 dl e 40 dl.

Sabendo-se agora que a moda real é 40dl, quando erraria mais?

Estatura:

A moda variou entre 1m,62 e 1m,72; a média, entre 1m,68 e 1m,68.

Quem dispuzesse, por exemplo, das observações constantes do 4º grupo, escolhendo a moda (1m,62) ou a média (1m,68), quando estaria mais próximo da verdadeira moda (1m,69)?

Envergadura:

A moda variou entre 1m,70 e 1m,75; a média entre 1m,71 e 1m,74.

Quem dispusesse do 4.º grupo de observações teria que escolher entre a moda (1m,75) e a média (1m,74). Quando erraria mais, sabendo-se que a verdadeira média serial (moda) é 1m,70?

Peso:

A moda varia entre 58kg e 65kg.; a média entre 61kg. e 63kg.

No 3º grupo de observações a média é de 60kg,52 e a moda 58kg.

PARA GRUPOS DE 400 OBSERVAÇÕES:**Capacidade vital:**

A moda varia entre 35 dl e 40 dl, a média entre 40dl e 43dl.

No 3º grupo de observações, a moda é 35 dl e a média 40 dl. Se tivéssemos escolhido esta última não teríamos errado, em relação à verdadeira moda.

Estatura:

A moda varia entre 1m,62 e 1m,72; a média entre 1m,67 e 1m,68.

No 3.º grupo de observações, a moda varia entre 1m,62 e 1m,65 e a média é de 1m,67. A verdadeira média serial (moda) é, como sabemos, 1m,69.

Envergadura:

A moda varia entre 1m,70 e 1m,75; a média entre 1m,72 e 1m,74.

No 3.º grupo de observações, a moda é 1m,75 e a média 1m,74.

Sendo a moda verdadeira 1m,70, onde o maior erro em relação a ela?

Peso:

A moda varia entre 57kg. e 65kg.; a média entre 61kg. e 63kg.

Quem dispuzesse do 2º grupo de observações teria como média 61kg. e como moda 57kg. Quando estaria mais certo, com a média ou com a moda, sabendo-se que a verdadeira média serial é 60kg.?

PARA GRUPOS DE 500 OBSERVAÇÕES:**Capacidade vital:**

Moda fixada em 40dl (coincidindo com a moda de 1.200 observações).

Média variando entre 40 dl e 43 dl.

Observe-se que daí em diante a MODA se fixou em 40dl e a média ficou um pouco maior (41dl).

Isto significa que, para a capacidade vital, o ponto que designaremos, até me-

lhor nome, de "PONTO DE SATURAÇÃO", está em 500 observações (cerca do dobro das julgadas suficientes).

Estatura:

A moda varia entre 1m,65 e 1m,69; a média entre 1m,67 e 1m,68. O observador do 2º grupo de 500 observações erraria mais usando a moda (1m,65) do que a média (1m,67), sabendo-se que a verdadeira média serial é de 1m,69.

Envergadura:

Moda fixada em 1m,70; média variando entre 1m,72 e 1m,73.

Verifica-se que daí em diante a moda não mais se afasta de 1m,70.

Embora a média vá disto se aproximando cada vez mais, quem a escolher errará mais.

Isso significa que para a envergadura, também, o "PONTO DE SATURAÇÃO" está em 500 observações.

Peso:

Moda: de 55kg. a 65kg.; média: de 63kg.

Em qualquer dos dois grupos quem escolhesse a moda erraria por 5kg. (a mais ou a menos, conforme o grupo escolhido), o que adotasse a média erraria por 3kg.

PARA GRUPOS DE 600 OBSERVAÇÕES.

Fixada a moda da capacidade vital e da envergadura em 500 observações, prossigamos no estudo das outras qualidades até que tenhamos as mesmas fixadas.

Estatura:

A moda varia ainda entre 1m,65 e 1m,69; a média de 1m,67 a 1m,68.

No 2.º grupo de observações, quem adotasse a moda (1m,65), em lugar da média (1m,67), erraria muito mais em relação à moda real (1m,69).

Peso:

A moda varia entre 60kg. e 65kg.; a média entre 61kg. e 63kg.

O possuidor do 2º grupo de observações teria a moda de 65kg e a média de 63kg; a verdadeira moda é, como vimos, de 60kg.

PARA GRUPOS DE 700 OBSERVAÇÕES:**Estatura:**

Moda: 1m,69; média: 1m,68.

Daí em diante a moda se fixou em 1m,69, isto é, tem seu "PONTO DE SATURAÇÃO" em 700 observações, mais do dobro do exigido pelos autores citados.

Peso:

A moda parece querer se fixar em 65kg. mas a variação 60kg tem apenas um caso menos. Fixação de moda duvidosa.

A Média: 62kg. Sabemos que a verdadeira moda é 60kg.

PARA GRUPOS DE 800 OBSERVAÇÕES:

Resta-nos apenas continuar no estudo do peso.

Peso:

Moda 65kg. Ainda duvidosa, pois nos 60kg. ha apenas uma observação menos.

Média 62kg.

Observe-se que a média se fixou desde o grupo anterior em 62kg.

PARA GRUPOS DE 900 OBSERVAÇÕES:

Peso:

Moda: 60kg; média 62kg.

Daf e mdiante a moda se fixa em 60kg. e a média continua fixa em 62kg.

O "PONTO DE SATURAÇÃO" para o peso é, pois, muito maior do que em qualquer outra das 4 medidas que tomamos para nossas experiências.

Por que?

Porque é, de todas, a que apresenta maior extensão, isto é, possui maior número de variações. Isto está de acordo com a lei que estabelecemos e que já nos referimos.

Façamos um resumo das variações em cada um dos elementos estudados:

Apliquemos "el cuento" agora ao caso dos valores biotipológicos, corda mais rudemente tangida por aqueles que criticam nosso critério de adoção (embora provisório) da média aritmética.

Usemos para nossos comentários os próprios valores encontrados por Barbára (I fondamenti della biotipologia umana):

| Valores | Variações | Extensão |
|-----------------------|-----------------|----------|
| Tronco | De 8.1 a 53.5 | 454 |
| Membros | De 86.5 a 160.4 | 739 |
| Abdomen total | De 5.9 a 39.0 | 331 |
| Tórax | De 2.2 a 14.5 | 123 |

Como se vê, o valor que menor número de variações possui é o "Valor Tó-

sentam decímetros cúbicos ou litros; mesmo que se desprezasse a fração de litro (o que não é o parecer dos autores do método), ainda assim as extensões das medidas, exceção feita para o valor tórax, seriam uma (σ valor abdomen total) comparavel à da capacidade vital e outra (σ do valor tronco), comparavel à da envergadura, ambas precisando de 600 observações para ser atingido o "ponto de saturação". Como fazê-lo com as trezentas preconizadas?

Poder-se-á objetar que seria mais fácil colher a moda nos valores grupados, onde a extensão pode ser muito reduzida. Isto seria absurdo para quem maneja com estatística, pois é sabido que, conforme o intervalo de classe e mesmo com igual intervalo de classe poder-se-á obter modas diferentes em uma mesma estatística, bastando mesmo, para o segundo caso, variar de um ponto o início do grupo primeiro.

Perguntamos ainda: será justo usar de um artifício quase desonesto para acharmos uma moda, mesmo assim não isenta de erro em relação à verdadeira moda?

Será justo que, para umas medidas (aquelas de "ponto de saturação" facilmente alcançável) açote-se como valor central a MODA e para outras, cujo "ponto de saturação" exige numerosíssimas observações, a MÉDIA, uma vez que a primeira é tão suscetível de variação?

Não serão as tabelas assim organizadas bastante confusas?

Insistimos: -- a Média é o menos variável dos valores centrais.

Concluímos: -- Devemos usá-la, segundo o conselho de Yule, até que tenhamos um número suficiente de casos, momento este em que poderemos, então, sem receio de cometermos maiores erros, passar a adotar a MODA como ponto de referência.

| Medida | Extensão | Variações | Ponto de saturação |
|----------------------------|----------|---------------|--------------------|
| Capacidade vital | 36 | | |
| Envergadura | 42 | (2.4 a 6.0) | 600 observações |
| Estatura | 37 | (1.55 a 1.97) | 600 " |
| Peso | 53 | (1.51 a 1.88) | 800 " |
| (44 a 97) | 1.000 | " | " |

Nota — Aumentamos propositadamente de mais uma centena os "PONTOS DE SATURAÇÃO" encontrados para cada uma das medidas, pois assim pensamos que exige a segurança da adoção de Moda como ponto central.

Com exceção da medida da "Envergadura" (uma exceção que não podemos ainda explicar), as demais medidas aumentaram o número de observações necessárias ao encontro de uma MODA firme, na razão direta da extensão de sua variabilidade.

rax", com 123, isto é, mais do dobro das variações do peso, cujo "ponto de saturação" para a verdadeira moda só é atingido nas proximidades de mil observações. Devemos considerar que a razão que deve presidir a provavel lei de saturação (que estamos ainda pesquisando), nos parece mais uma razão geométrica do que aritmética. Portanto, não se deve pensar que, como a extensão de uma medida é o dobro da de outra, segue-se que o número de observações deve sê-lo também. Talvez seja mesmo elevado ao quadrado.

No caso dos valores cúbicos os dados situados antes do ponto existente repre-

Instruções para o Campeonato de Esgrima do Exército

O Exm.º Senhor Ministro em Aviso n.º 3 395 — Inst. 23, de 17 de novembro de 1941, aprova as instruções, que a este acompanham, para o Campeonato de Esgrima do Exército.

INSTRUÇÕES PARA O CAMPEONATO DE ESCRIMA DO EXERCITO

Considerando que a esgrima é um esporte que, por suas tradições, deve ser cultivado pelos oficiais;

Considerando que ela desenvolve e aperfeiçoa qualidades úteis aos oficiais no exercício de suas atividades;

Considerando que a sua prática faz parte da instrução profissional dos oficiais (n.º 45 do R.I.Q.T.);

Considerando que o relativo abandono em que se encontra a prática da esgrima, é sobretudo devido à falta do salutar estímulo das competições.

Resolvo:

I — Fica instituído o Campeonato de Esgrima do Exército, que será disputado anualmente, sob a direção da Escola de Educação Física do Exército, por atiradores selecionados entre os oficiais das diferentes regiões militares.

II — O Campeonato de Esgrima do Exército compreenderá a disputa de provas das três armas: florete, espada, e sabre.

III — A execução das provas obedecerá ao Regulamento de Provas da Federação Internacional de Esgrima.

IV — A seleção para os finalistas em cada prova será feita na sede das Regiões Militares, em data e forma previstas pela Comissão Esportiva Regional, de acordo com os seus meios, de maneira a poderem apresentar os seus melhores atiradores à

Escola de Educação Física do Exército, em cada ano, até o dia 31 de Dezembro.

V — Cada Região poderá apresentar, no máximo, quatro atiradores para o campeonato, inscrevendo dois por prova; um mesmo oficial poderá tomar parte nas três armas.

VI — O oficial inscrito no campeonato deverá se apresentar para as provas uniformizado e armado de acordo com o Regulamento de Provas da Federação Internacional de Esgrima.

VII — A seleção entre os oficiais das unidades sediadas na Primeira Região Militar será realizada sob a direção da Escola de Educação Física do Exército, através de duas competições, a saber:

A — Torneio Preparatório;

B — Campeonato de Esgrima da Primeira Região Militar.

A — TORNEIO PREPARATÓRIO

1 — O Torneio Preparatório constará da disputa de provas das três armas: florete, espada e sabre.

2 — A execução das provas obedecerá ao Regulamento de Provas da Federação Internacional de Esgrima.

3 — Para inscrição no Torneio Preparatório, basta que o oficial a solicite em ofício remetido pelo seu comandante ao comandante da Escola de Educação Física do Exército.

4 — Data para o próximo torneio: 1 a 15 de novembro de 1942;

Local: Escola de Educação Física do Exército.

B — CAMPEONATO DE ESCRIMA DA PRIMEIRA REGIÃO MILITAR

1 — O Campeonato de Esgrima da Primeira Região Militar constará das provas e obedecerá ao mesmo regulamento que o torneio preparatório.

2 — Serão considerados em condições de tomar parte no campeonato:

a) os atiradores melhores classificados no Torneio Preparatório, em número a ser determinado pelo comandante da escola;

b) os oficiais considerados com o Curso de Mestre de Armas ou portadores de títulos de Campeões Brasileiros ou Continentais de Esgrima.

3 — Data: 1 a 15 de dezembro de 1942.

Local: Escola de Educação Física do Exército.

VIII — Aos vencedores em cada prova será conferido o diploma respectivo, além dos prêmios que venham a ser oferecidos.

IX — Caberá à Região Militar que maior número de primeiros lugares obtiver a posse temporária do troféu que será instituído por este Ministério. Em caso de empate, o número de segundos lugares decidirá e assim sucessivamente.

X — Data para o Primeiro Campeonato do Exército: 1 a 15 de janeiro de 1943.

Local: Capital Federal (Escola de Educação Física do Exército).

Importância do Exame Radiológico em Medicina Esportiva

O exame radiológico é um meio produtivo intimamente ligado à Educação Física. Intervindo obrigatoriamente na admissão dos candidatos aos diversos cursos da E. E. F. E.

O exame radiológico é o coroamento indispensável da série de pesquisas clínicas e de laboratório e se muitas vezes entra como fator subsidiário, não raramente se manifesta decisivo na apreciação das possibilidades esportivas de um jovem.

Na ficha médica da E. E. F. E., logo após os qualificativos habituais aparecem a idade, peso, altura, biotipo, fatores esses que influem nas imagens radiológicas, principalmente da do coração e neste particular é indispensável o perfeito conhecimento do biotipo. A silhueta cardíaca bem como os diâmetros do coração variam com ele, e a aorta também está sujeita às variações dos biotipos humanos.

Na E. E. F. E. há uma unidade de pontos de vista dos médicos que integram o Departamento Médico, que já de há muito assentaram, como é óbvio, só admitir candidatos absolutamente hígidos capazes portanto de suportarem um regime intensivo de trabalho físico. Considerando porém que a finalidade deste trabalho não deve se cingir apenas à possível utilidade a médicos militares, mas também aos médicos outros que militam em colégios, clubes e outras organizações esportivas, estender minhas considerações ressaltando a importância da Educação Física como meio terapêutico.

Entre nós, são compulsórios os exames radiológicos do coração, aorta e pulmões e dependentes muitos de indicações clínicas fortuitas.

O candidato à matrícula nos diversos cursos da E. E. F. E. (ou como deveria ser em qualquer organização esportiva de regime de trabalho físico semelhante em intensidade e duração), é um indivíduo julgado apto para o serviço do Exército, o que faz pressupor condições de saúde senão ótimas pelo menos boas; tal indivíduo no primeiro contacto com a Junta Médica sofre um rigoroso exame clínico, ocasião em que se investigam nos seus antecedentes hereditários e pessoais as causas múltiplas que poderão ter lesado traiço-

Pelo 1.º Ten. Méd.

Mario Victor de Assis Pacheco

(Instrutor da E. E. F. E.)

eiramento os diversos órgãos, maxime o coração e os pulmões.

A prova de Bürger informa sobre o comportamento do coração aos exercícios de respiração retida e elimina os sincopótipos (no meio civil sincopótipos seriam poupados de realizar os exercícios de respiração retida); as provas de corridas de 200, 400 e 800 metros evidenciam o comportamento do coração em face dos exercícios executados com respiração livre. O exame eletrocardiográfico identifica os distúrbios do ritmo, a intercorrência de extrasístoles, diz finalmente da compatibilidade ou incompatibilidade entre o exercício físico e o traçado obtido.

Pois bem, o candidato aprovado nesse exame rigoroso, com reações negativas no sangue, pode esbarrar seriamente por ocasião do exame radiológico. É preciso, assim, acentuar que há casos de lesões cardíacas de prognóstico sombrio e em tal estado de evolução que somente o exame radiológico revela, ocasião em que esse exame deixa de ser subsidiário para ser decisivo.

Deve-se ainda acentuar a necessidade imperiosa do conhecimento dos efeitos remotos dos exercícios físicos sobre o volume do coração, de modo que não se interprete como anormal um coração cujos diâmetros, cordas e flexas excedem os limites normais dos indivíduos não afeitos ao trabalho físico intenso e duradouro.

Há bem pouco tempo permitimos tomar parte no Pentatlo Militar Moderno um oficial com uma nitida excedência volumétrica do coração, resultante natural do seu longo passado esportivo, e tal oficial devidamente controlado, revelou ótima adaptação às diversas provas em que competiu, tendo sobressaído na prova de nado livre 300 metros.

Se é verdade que no Exército só os indivíduos hígidos praticam educação física, não é menos verdade que a educação física é, sem exagero, um processo terapêutico valioso de certas doenças do aparelho circulatório.

Na hipertensão arterial dos 15 aos 35 anos, quando ainda em fase evolutiva inicial sem comprometimento renal, de cifras pouco elevadas, sem sinais subjetivos, a educação física é a terapêutica oportuna, pois, bem dosada e controlada, promove, no fim de algum tempo, modificações benéficas na mecânica circulatória, nas trocas metabólicas, na ventilação pulmonar, consegue uma melhor eficiência do motor cardíaco e uma maior rede de escoamento (aumento do número e diâmetro dos capilares). Pois bem, esse conjunto determina não só a volta da tensão arterial às cifras normais, como, principalmente, evita a evolução da hipertensão para as fases perturbada e complicada de Donzelot.

Ora, nos resultados que colimamos com a educação física, entre outros meios de controle, o Raio X é indispensável para verificar o comportamento do coração do hipertenso submetido ao trabalho físico.

Já no hipotensão arterial constitucional, via de regra em contradição em indivíduos de musculatura gracil, em geral longuetos, o Raio X revela silhueta cardíaca, quase se confundindo com a sombra da coluna vertebral; a par do tratamento médico o regime alimentar instituído, os exercícios físicos, executados com respiração livre, controlados pelo médico, conseguem fazer subir a tensão ao nível normal, desaparecendo outrossim os sinais subjetivos da doença. O controle, *pari-passu* que evidencia a elevação das cifras de tensão, o melhor aspeto da prova de Bürger, mostra também se recorreremos ao Raio X o maior volume do coração e mais potente energia contrátil.

Sem sairmos do propósito que temos em mente, vamos abordar rapidamente a questão de "Cardiopatias e Educação Física"; as múltiplas cardiopatias podem ser divididas em congênicas e adquiridas, orovalvulares e miocárdicas; interessam-nos mais perto aquelas que, pela sua sintomatologia e evolução, permitem uma vida ativa de indivíduo que, ignorante de sua doença, deseja praticar educação física. Frequentemente, fazem educação física e mesmo esportes, indivíduos portadores de insuficiência aórtica, mitral e estenose mitral. Ora, há contra-indicações absolutas e relativas assim como indicações formais e relativas.

Quando indicamos a um cardiopata a prática de certos exercícios físicos, não basta e seria talvez fatal largá-lo no campo. É preciso um controle rigoroso para verificar se as modificações que desejamos estão surgindo.

Entre os diversos meios de controle, o Raio X avulta nessa verificação e quase sempre ele diz da oportunidade de suspender, diminuir ou intensificar o regime de trabalho imposto a cardiopatas.

Aqui terminamos essa parte do coração e Raio X, certos que cabe melhor ao radiologista abordar as questões de técnica radiológica, cálculo de área e volume do coração.

Trataremos, agora, do Raio X, pulmões e educação física.

O exame radiológico dos pulmões é também obrigatório em todos os candidatos à E.E.F.E., tal medida encontrando sua justificativa na possibilidade de certas lesões pulmonares escaparem ao exame clínico.

Em princípio, só deve praticar educação física o indivíduo que não tenha antecedentes próximos tuberculosos, cujo exame clínico nada revele de anormal e cuja

imagem pulmonar ao Raio X seja normal. Mas, o que é imagem pulmonar radiológica normal, perfeita? Quando podemos afirmar a tuberculose pulmonar? Poderá o Raio X fazer tal afirmativa por si só? Aqui se torna imprescindível a aliança entre o apurado senso clínico do médico esportista com o radiologista.

Poderá um indivíduo que nada sente, que nada conta nos seus antecedentes próximos e remotos, cuja exame clínico é bom, escarro negativo, mas que apresenta regiões veladas, gânglios calcificados, reações hilares, aumento do diâmetro e extensão da

árvore brônquica, poderá esse indivíduo, sem prejuízo para sua saúde, praticar educação física?

Até bem pouco tempo, a maioria daqueles sinais faziam temer a existência de um processo tuberculoso, hoje, porém, está provado e assim pensa a maioria dos tisiólogos, que o diagnóstico da tuberculose pulmonar só se afirma quando se evidencia o bacilo virulento, isto é, capaz de produzir reações típicas no animal de laboratório.

A acentuação da rede hilar isoladamente é frequente com "reliquat" de in-

fecções do nasofaringe, de bronquites, gripes, sarampo, etc.

As sombras de ápice, outrora sinal evidente, e de T. P. hoje também com frequência, resultam de manifestações terciárias da sífilis e de micoses.

A calcificação de gânglios do hilo já perdeu por sua vez a importância que já teve anteriormente.

Como deverá agir, então, o médico-esportista?

Se o indivíduo apresenta ao Raio X acentuada reação hilar, gânglios calcifica-

dos e mesmo sombras, porém, sem antecedentes, exame clínico normal, exame bacteriológico negativo, não há justificativa para condenar este indivíduo à vida sedentária, basta controlá-lo com mais frequência.

Se, porém, de par com aquelas imagens radiológicas, exames bacteriológicos negativos, houver sinais esteto-acústicos suspeitos, a prática de educação física será suspensa até que se prove a inexistência de infecção.

Não quero terminar este trabalho sem emitir minha opinião pessoal sobre este assunto, opinião essa compartilhada pelos mestres da fisiologia do treinamento entre nós, capitães médicos Dr. Luiz da Silva Tavares, Adolpho Riedel Ratisbona e 1.º Ten. médico Dr. Pio da Rocha. Entre os vários "Campos abertos a discussão" em medicina esportiva, continua ainda o das modificações remotas do aparelho respiratório em consequência dos exercícios físicos.

Qual será para nós o significado de uma acentuada reação hilar revelada ao Raio X? É muito fácil salvaguardar a responsabilidade profissional impedindo a prática de educação física, mas devemos assumir a responsabilidade quando estivermos convictos do contrário.

Raciocinemos. Um indivíduo sadio inicia a prática racional de educação física. Que assistimos? Melhora de suas condições físicas, aumento de sua resistência à fadiga, desenvolvimento de sua destreza, flexibilidade, virilidade, etc., etc., etc. O coração aumenta sua potência, melhora sua eficiência, equilibram-se os fatores neuro-humorais, o trabalho do coração é facilitado por melhores condições de mecânica circulatória, isto é, maior rede de escoa-

mento que se traduz por uma melhor tonicidade dos vasos, pelo maior número de capilares, que de colabados passam a ser vectores de sangue, pelo aumento do diâmetro dos capilares, que de estreitados se alargam.

Ora, se admitimos como benéficas essas modificações, isto é, se reconhecemos aos capilares periféricos aquelas modificações, por que negá-lo aos capilares dos pulmões onde necessariamente se intensificam as trocas gasosas, para o que é imprescindível o maior rendimento de sangue?

Se admitimos maior rede capilar na musculatura esquelética, se achamos que estes capilares aumentam sua luz e superfície e se, finalmente, julgamos tudo isso resultante dos bons efeitos da educação física, porque icêntrico achado indiretamente e patenteado ao Raio X, por uma acentuação da trama hilar, nos fará hesitar em atribuir a índice de treinamento?

Mais uma vez se salienta a importância da anamnese médico-esportiva. Realmente, se o indivíduo nunca praticou educação física e esportes e apresenta tal acentuação da rede hilar junto com emagrecimento, palidez, temperatura, antecedentes obscuros, etc., a imagem radiológica é suspeita pelo conjunto dos outros sintomas. Outro indivíduo com a mesma reação hilar, praticante antigo de esportes, peso normal, exames diversos normais, por que proibir o exercício físico e mesmo o nosso regime?

Para terminar, direi que outra manifestação remota revelada pelo Raio X é a expansão e maior nitidez da árvore brônquica.

Aquí, também volto a perguntar por que conhecemos à musculatura esquelética a faculdade de aumentar seu tonus, sua

contratilidade, elasticidade e volume, e não reconhecemos como normal as mesmas modificações da musculatura da árvore brônquica? Por que admitimos a neo-formação capilar e maior diâmetro dos capilares da musculatura esquelética (maior condução de sangue) e não admitimos como normal a neo-formação alveolar e maior diâmetro dos bronquíolos o que se torna então vectores de maior quantidade de ar?

CONCLUSÕES:

1) Antes de permitir a educação física, devemos firmar a inexistência da tuberculose pulmonar pelo exame do escarro e inoculação da cobala, toda vez que houver suspeita.

2) Não dar valor eliminatório à imagem radiológica somente.

3) Contraindicar os exercícios físicos, nas imagens suspeitas quando ainda houver sinais clínicos duvidosos, mesmo com exame de laboratório negativo.

4) Permitir os exercícios físicos nas imagens com acentuação da rede hilar, calcificação de gânglios e sombras, desde que os exames de laboratório sejam negativos e que o indivíduo apresente robustez física, passado esportivo e outros sinais de treinamento como hipotensão arterial, bradicardia, bradipnéia, etc.

Nota — Sempre que nos referimos a exercícios físicos, queremos dizer prática de lições de educação física de intensidade e duração variáveis. O assunto tuberculose pulmonar comprovada e exercícios físicos especiais, não entra nas cogitações deste trabalho, por constituir matéria para discutir em colaborações com fisiólogos.

GINÁSTICA DE APARELHOS

PELO

CAP. ARALDO L. FONTENELLE BEZERRIL

(Instrutor da E. E. F. E.)

Os aparelhos de ginástica surgiram com o objetivo de aprimorar a preparação física do homem. Dentre eles, o mais antigo é o cavalo de pau que os romanos já utilizavam, e que na idade média era empregado na preparação física dos cavaleiros para os torneios e para a guerra.

Somente em 1819, quando Jahn premido pela necessidade de continuar as escondidas o seu trabalho de revigoramento físico da mocidade prussiana, combatido naquela época como nocivo aos interesses da França vencedora, foi que começaram a surgir novos aparelhos, ainda hoje adotados no treinamento dessa forma de ginástica.

Assim, Jahn, que com o seu método havia preparado a juventude prussiana para a desforra de Iena, conseguindo por duas vezes entrar em Paris, lutando contra os aguerridos exércitos de Napoleão, teve de idealizar aparelhos que substituíssem os galhos de árvores e obstáculos naturais utilizados numa série de exercício do seu método de ginástica.

Surgiu, assim, a barra substituindo os galhos de árvore e o cavalo de pau aperfeiçoado com alças, para a execução de uma série de novos exercícios, pois o mesmo, até então, era utilizado quase exclusivamente para o adiestramento dos cavaleiros. Além disso, devido a dificuldade dos movimentos executados nas alças do cavalo de pau, Jahn, idealizou um novo aparelho, para a prática de exercícios preliminares, nascendo assim a paralela que hoje é empregada como aparelho independente.

Até então, não existia a ginástica de aparelhos como um ramo independente da educação física; os aparelhos que surgiram acidentalmente no método de Jahn foram sendo aperfeiçoados, e com o tempo novos foram idealizados, nascendo assim, a Ginástica de Aparelhos que hoje tem lugar nas competições olímpicas como esporte individual.

Atualmente, os referidos aparelhos estão de tal forma difundidos, como auxiliares prestimosos da educação física, que vamos encontrar seu emprego desde os parques infantis até os estádios olímpicos.

Podemos dividir os aparelhos de ginástica em duas categorias distintas:

- a) aparelhos de ginástica propriamente ditos;
- b) aparelhos de ginástica recreativa.

Nestas duas categorias iremos encontrar em número enorme de aparelhos, uns, de origem muito antiga e outros bem modernos, que representam o fruto dos constantes e pertinazes estudos em prol da educação física.

Cada aparelho de ginástica tem as suas características fundamentais, porém, não existe necessidade que os mesmos sejam muito perfeitos quando visamos apenas trabalho físico.

Tendo porém, a ginástica de aparelhos passado a categoria de esporte individual, fazendo parte dos programas das competições olímpicas, houve necessidade de padronizar as formas e as dimensões dos aparelhos, assim como o material empregado na sua confecção.

Os aparelhos utilizados nas competições olímpicas, são:

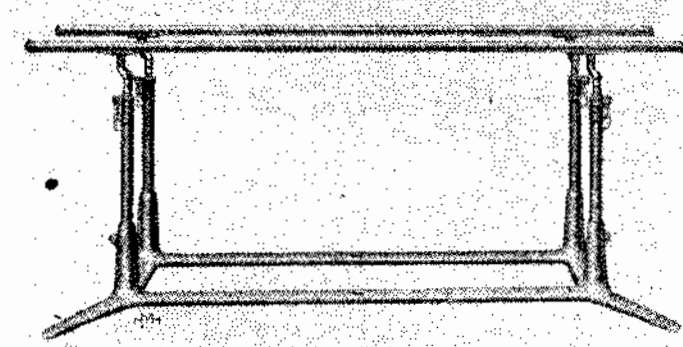
- a) paralelas;
- b) barra;
- c) cavalo de pau (com ou sem alça);
- d) argolas;
- e) trave de equilíbrio.

Nas Olimpíadas de Berlim tomaram parte na competição de Ginástica de Aparelhos 14 nações num total de 111 atletas, tendo sido utilizados os aparelhos abaixo descritos, inteiramente de acordo com as características estipuladas pelas regras internacionais.

PARALELA

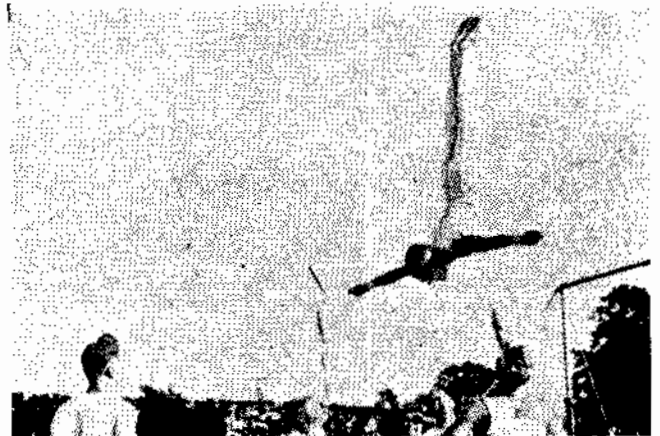
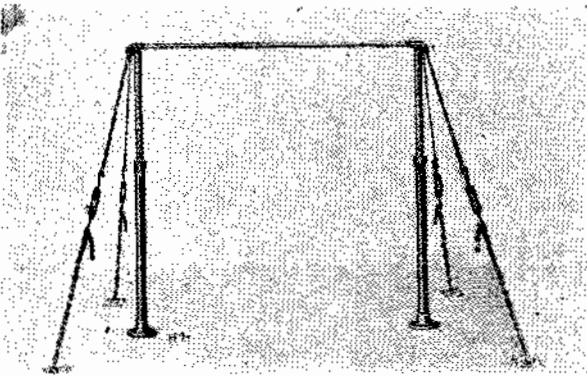
Homens — Altura: 1m,60; comprimento das travessas: 3 a 3,40m; afastamento das travessas: 42 a 46cm; travessas de madeira polida talhada em forma oval com diâmetro vertical de 5 e horizontal de 4cm.

Mulheres — Altura das travessas: uma a 1,50m e outra a 2,30m de altura, afastadas de 42 a 46cm.
A paralela utilizada nas Olimpíadas de Berlim foi a de modelo MEFA.



BARRA

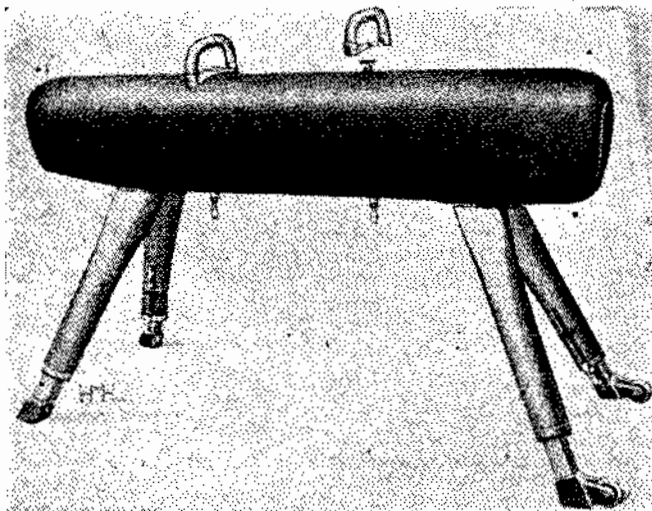
Altura: 2,40cm, largura: 2,25cm, diâmetro da barra: 28 a 30mm, barra de aço polido. A barra utilizada em Berlim foi tipo MEFA.



CAVALO DE PAU

a) *Com alça:* largura 35 a 37cm, comprimento 1,80m e altura de 1,10m corpo de madeira alcochoada coberta de couro, suporte de madeira com 4 pernas, alças de madeira polida, com 28mm de diâmetro, afastadas de 42 a 46cm e presas no dorso do cavalo, tendo a altura maior 12cm e medindo a empunhadura 8cm.

b) *Para salto:* com as mesmas características do cavalo anterior, apenas diferindo na altura que é de 1,30m e sem alça.



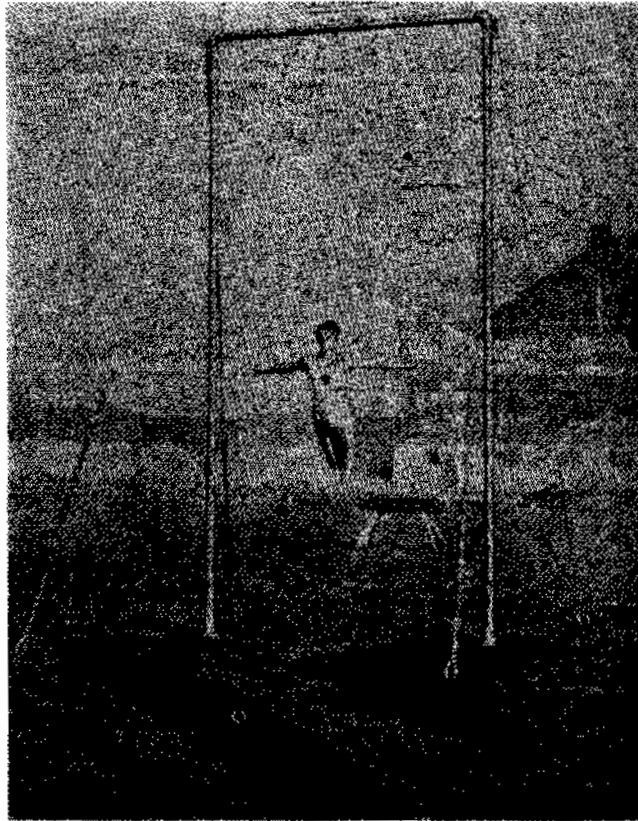
PRANCHA DE IMPULSAO

Para as provas de salto em cavalo de pau, foi empregado, uma prancha de impulsão em plano inclinado, com 90cm de comprimento, 50 de largura e 10cm de altura.



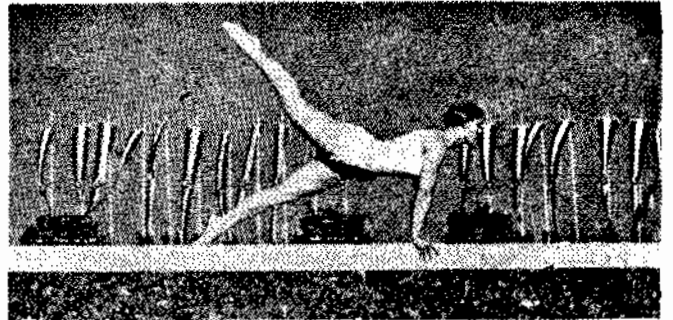
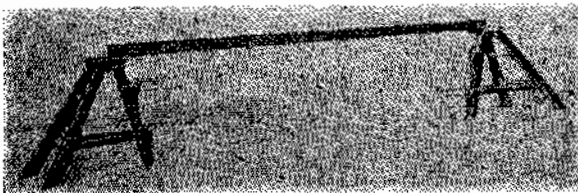
ARGOLA

Altura e comprimento da trave de suspensão: 5,50 e 3m, respectivamente; altura das argolas 2,40 a 2,50m do chão; argola de madeira polida com 28mm de espessura, diâmetro interior de 18cm, suspensas em cordas de 30 a 33mm de espessura e afastadas entre si de 42cm. Em Berlim foi utilizado o modelo MEFA.



TRAVE HORIZONTAL DE EQUILIBRIO

Comprimento: 5m, largura: 8cm, presa pelas extremidades num suporte a altura de 1,20m. Nas Olimpíadas de Berlim utilizaram o modelo MEFA.



Sendo a ginástica de aparelhos pouco difundida no Brasil e não fazendo mesmo parte das competições esportivas, não é preciso que esses aparelhos tenham características rígidas. No entanto, é conveniente que na construção dos mesmos sejam, observadas, tanto quanto possível, as características exigidas pelas regras internacionais, afim de que possam ser utilizados não só na preparação física, como no treinamento dos exercícios compulsórios exigidos nas competições Olímpicas.

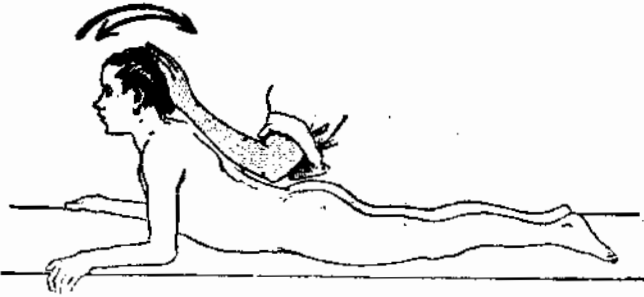
A Ginástica de Aparelho faz parte do programa das Instruções práticas, ensinadas na E. E. F. E., que é a responsável pela orientação da preparação física do nosso Exército.

Essa forma de trabalho físico tem características excepcionais que a torna de grande utilidade na preparação física do soldado.

Dada a violência e dificuldade de certos exercícios onde as qualidades morais são solicitadas ao máximo, cria no espírito do soldado a confiança nas suas possibilidades físicas que lhe dá a satisfação de dominar seu instinto de conservação, enfrentando os obstáculos com coragem e segurança, preparando assim o seu caráter para as lutas nos campos de batalha.

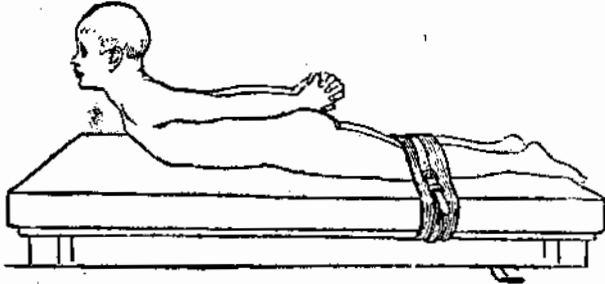
Exercícios Corretivos Da Cifose

EXERCÍCIOS SEM APARELHOS



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

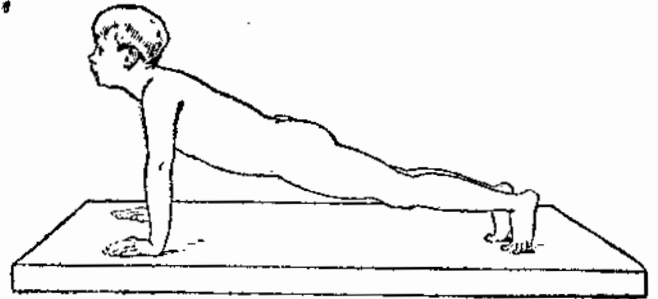
Nesta posição, o médico coloca o ante-braço entre os omoplatas, sobre a coluna vertebral, e a mão sobre a cabeça. A criança faz então movimentos de flexão e extensão da cabeça, aos quais o médico faz uma ligeira oposição.



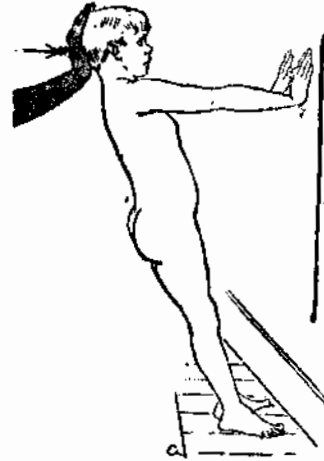
b) *Hiper-extensão do tronco:* A criança é deitada em decúbito ventral. Junta as mãos e cruza os dedos sobre o dorso. Recomenda-se então que levante e abaixe o tronco.



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

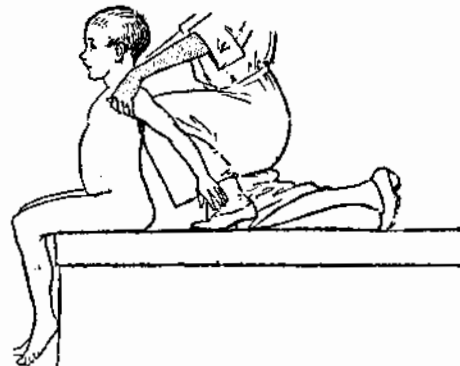


d) *Levantamento horizontal do tronco e dos membros:* Criança deitada em decúbito ventral. Com o corpo reto, a criança faz flexão e extensão dos ante-braços sobre os braços.



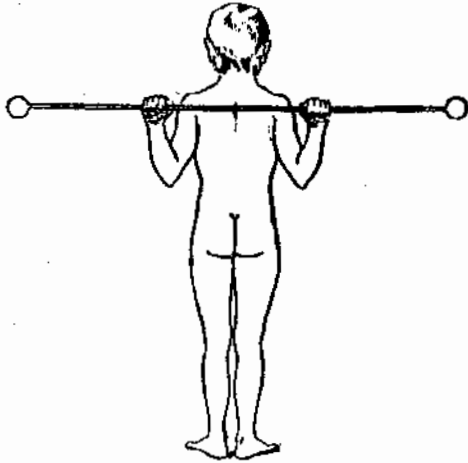
e) *Mesmo movimento executado na posição vertical contra uma parede.*

Este movimento deve ser executado sempre com oposição do monitor.



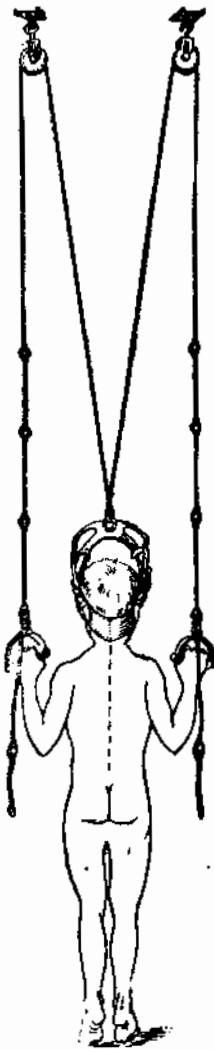
f) *Afastamento dos braços com pressão do joelho do operador:* O operador fica sobre uma mesa, tendo à frente a criança sentada na borda. Apóia a coluna vertebral da criança sobre um dos seus joelhos, e faz movimentos de aproximação e afastamento dos braços.

EXERCÍCIOS COM APARELHOS



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

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



Mesmo movimento executado com os membros inferiores estendidos.

Suspensão Schmidt:

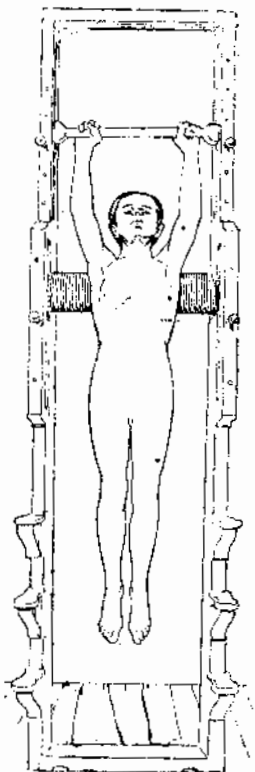
O aparelho compõe-se do seguinte:

1.º — uma mentoneira para ser colocado sob o queixo da criança;

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

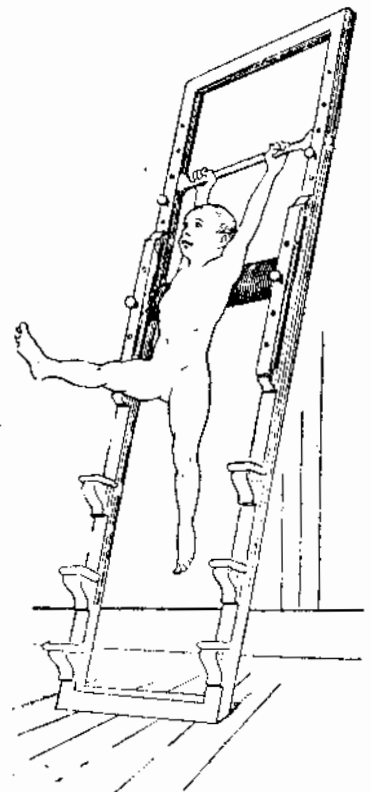
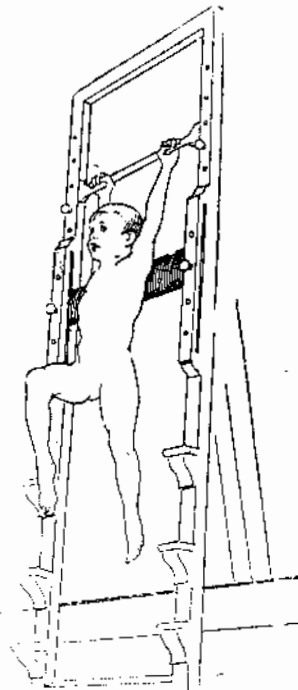
Estas cordas terminam por dois punhos, que podem ser colocados em alturas diferentes.

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



Escada com prancha dorsal:

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



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

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

Centros de Educação Física Corretiva nas Escolas Elementares de Los Angeles

Por

Edna Carew Jennings

Presentemente, o objetivo da educação é equipar as crianças mental e fisicamente para enfrentar os problemas do mundo que sempre está em transformação. Nós não sabemos que condições mundiais, que falta de segurança, que transtorno econômico estão diante destas crianças. Mas nós sabemos que elas precisarão corpos fortes e mentalidade clara para enfrentar o futuro. Antes de tudo, elas não devem ser fracas pela deficiência física e confusão mental. As escolas de Los Angeles, compreendendo isto, acentuam grande ênfase à educação física, e particularmente à educação física corretiva. Boa saúde é essencial para boa vida. Boa postura é essencial para boa saúde. Postura defeituosa nem sempre pode ser corrigida pelos jogos diários da criança, e assim exercícios corretivos são dados como suplemento às suas atividades regulares.

O Departamento de Educação Física e o Departamento de Saúde e Educação Física Corretiva, são duas divisões distintas. Cada um tem seu diretor e corpo docente. Um cuida das crianças normais, o outro experimenta reduzir defeitos nos anormais.

Dr. Iven Lokrantz organizou o Departamento de Educação Física Corretiva e Saúde em 1920, e é ainda seu diretor. Naquela ocasião, havia um centro corretivo na única clínica escolar. Hoje há 5 clínicas, 13 centros corretivos, com um professor bem treinado em cada um. Há 40 médicos, 20 dentistas e 100 enfermeiras. Estes tratam de 200 crianças aproximadamente e 60 escolas elementares. Médicos escolares visitam cada escola pelo menos uma vez por mês. Todas as crianças fazem exame físico logo ao entrar para a escola, e todos os anos ou de dois em dois. Uma ficha de saúde é feita pela enfermeira na ocasião do primeiro exame e esta ficha contém todo o curso da criança na escola. Todos os resultados de exame e recomendações são nela escritos. Se uma criança vai de uma escola para outra, esta ficha de saúde vai com ela. Se o médico escolar encontra um defeito no coração, amígdalas infeccionadas, dentes estragados, pulmões fracos, perturbações nos olhos ou ouvidos, postura defeituosa, a criança é encaminhada para a clínica onde especialistas cuidam do caso.

Há 13 centros corretivos localizados nas escolas que são mais acessíveis

para as crianças daquela localidade. Estes centros tomam crianças de 15 a 20 escolas. O professor que se dedica à educação física corretiva, permanece no centro e não viaja de escola a escola como faziam, anteriormente. Há dois cirurgiões ortopedicos cujo tempo é dividido entre as clínicas e os centros de correção. Cada criança no centro é examinada por um deles, pelo menos, uma vez enquanto ela estiver em sua classe corretiva. Sua mãe ou pai deve estar presente a este exame.

O centro é equipado com grande aparelhagem apropriada, barras, balanças, bastões, tamboretas, bolas e uma vitrola. Há um espelho muito grande onde um acriança pode ver-se a si mesma como outras a veem, e pode praticar o modo correto de se ter em pé até estar satisfeita com sua aparência e conseguir sentimento de boa postura. O novo centro tem quartos de vestir. Os mais antigos transformaram salas de aula, com biombos formaram vestiários.

Os tipos de postura incorreta indicados para os professores dedicados a correção, são:

- 1 — Chifose — ombros recurvados;
- 2 — Lordose — costas reentrantes;
- 3 — Escoliose — curvatura lateral da espinha;
- 4 — Abdômen saliente;
- 5 — Pernas arqueadas e joelhos unidos.
- 6 — Pés chatos e tornozelos inclinados;
- 7 — Cabeça inclinada e peito chato;
- 8 — Curto tendão de Aquiles;
- 9 — Casos benignos de paralisia infantil.

As crianças são selecionadas para o centro por vários modos. Os professores regulares da sala de aula são preparados para reconhecer postura incorreta ao vê-la, e encaminham a criança à enfermeira escolar. A enfermeira faz uma visita a cada sala de aula uma vez por semana, e observa os defeitos de postura bem como casos de doenças infecciosas: sarampo e resfriados comuns. A mãe pode pedir para levar

o filho ao centro se ela julga que ele deve ser beneficiado pelo exercício especial. O médico escolar ou médico particular pode indicar o caso. A enfermeira escolar é quem comunica à mãe a hora determinada para levar o filho ao centro corretivo. A mãe e a criança têm uma consulta com o professor de exercício corretivo, durante meia hora ou mais. A criança é despida e examinada. Um breve histórico social é tomado, e anotado em ficha. A alimentação da criança e rotina diária, são discutidas. São dados exercícios para casa. Se a mãe não parece suficientemente interessada, a criança não é admitida na classe corretiva, porque anos de experiência têm mostrado que não há resultados se não houver cooperação da família. Há sempre crianças com mães ansiosas esperando ingressar nestas classes.

A ficha inclui várias informações: primeiro, mostra histórico de sua saúde e defeitos de postura, isto além de seu cartão de saúde.

E' tomada uma fotografia da criança despida exceto calças curtas ou tanga: uma fotografia de costas e uma de lado, em posição natural. Os retratos são tomados com a câmara a 24 polegadas do chão e 8 pés distantes da criança. São revelados com um filme quadriculado sobre eles para que os desvios possam ser facilmente vistos. Ao fim da permanência da criança na classe corretiva, antes de ser desligada, fotografias semelhantes são feitas para mostrar aproveitamento.

Traçados de joelhos batidos e pernas arqueadas são feitos sobre grandes folhas de papel com lapis azul. Em data mais tarde, outro traçado é feito sobre o mesmo papel com um lapis de cor diferente, para mostrar aproveitamento, se houver. Altura e peso são avaliados. Uma régua flexível de arquiteto que pode conservar suas posições, é usada sobre as costas e peito das crianças, e são traçadas linhas numa grande folha de papel, para comparação com últimas mensurações. A ampliação torácica é avaliada.

Fotografias em movimento são tomadas especialmente quando há hábitos peculiares de andar. A mãe pode ver o defeito mais claramente num retrato ou fotografia de movimento que de uma apreciação da própria criança.

Depois da primeira consulta individual com a mãe, a criança é alis-

tada na classe corretiva. Ela vai com 7 ou 8 outras crianças, meia hora por semana. (em um centro experimentou-se classes de uma hora, duas vezes por semana, e isto provou tal sucesso, que este novo horário talvez seja adotado). A mãe da criança vai com ela sempre que possível, porque a intensa cooperação de casa dá os melhores resultados. O grupo, vestido apenas de calças bem curtas, executa os exercícios aprendidos na semana anterior e a professora faz correções individuais.

Então, eles aprendem uma nova série de exercícios para praticarem em casa. Alguns desses exercícios são dados com música de vitrola, tempo de valsa ou marcha. As crianças gostam e adquirem melhor ritmo. Enquanto eles se vestem, o professor tem pequenas palestras com o grupo de mães.

As crianças permanecem mais ou menos seis a oito meses na classe. Depois disto, são demitidas, mas chamadas de seis em seis meses, para uma verificação e uma palestra. Se for necessário, ingressa novamente.

Sugestões e recomendações dadas às mães:

1. **Exercícios** devem ser dados calmamente e não quando a criança está com pressa para fazer outra coisa. É melhor fazê-los cedo, pela manhã, antes da criança estar cansada, mas em algumas condições caseiras, à tarde ou à hora de deitar, é melhor. Os exercícios deitados devem ser dados sobre superfícies duras, sobre uma esteira no chão ou um banco. O exercício sentado, deve ser dado sobre cadeiras baixas ou tamboretas, nunca alto demais, para conforto da criança.

2. **Descanso** — As crianças devem dormir tão suficientemente durante a noite, que acordem pela manhã sem que se as chamem, 11 ou 12 horas são necessárias para crianças da escola primária. As janelas devem estar abertas e a criança deve dormir só, se possível. Meia hora de repouso à tarde é aconselhável numa sala perfeitamente ventilada e silenciosa. Não devem ter livros ou brinquedos para recreio enquanto descansam.

3. **Brinquedos** — Algum equipamento de jogo que tende a fazer a criança usar um pé mais que outro, ou que desenvolve um lado mais que outro, não deve ser usado, como causas de curvaturas laterais ou ombros em nível diferente. Carrinhos ou patins que são empurrados com um pé, não são bons; nem é bom usar um patim só. Pular corda e barras horizontais, são excelentes: contribuem a

uma boa postura, equilíbrio e coordenação. Qualquer pai pode instalar uma barra horizontal no quintal.

4. **Material para sentar** — As crianças devem sentar em cadeiras feitas para elas. Se a criança senta para as refeições e metade do dia em cadeiras próprias para adulto, seus pés não tocam o chão e ela está sentando em péssima postura todo o tempo. Um tamborete ou caixa colocada sobre seus pés e uma almofada dura às suas costas, tornam-na melhor acomodada e menos irrequieta. A refeição será, assim, mais agradável para a família bem como para ela.

5. **Hábitos** — É de grande importância a regularidade dos hábitos de saúde da criança. Sua rotina de

vida deve ser estabelecida tão cedo quanto possível e tornar-se mecânica. Ela deve fazer cada coisa do dia às mesmas horas, desde os primeiros dias de vida: comer, descansar, tomar banho, jogar, dormir ou evacuar. Para que estas ações se tornem hábitos, é preciso regularidade na sua execução.

Assim, os Centros Corretivos de Los Angeles instruem as mães e cada vez mais este número aumenta. Com milhares de crianças, ensinadas todos os anos a terem consciência de uma boa postura, e treinadas em obtê-la, nós devemos ter um povo de melhores condições para enfrentar as dificuldades da vida que o futuro pode trazer.



BASQUETEBOLE

Entre os diferentes tipos de sùmula de basquetebol que existem atualmente, o adotado na E. E. F. E. parece ser o melhor. Entretanto, este tipo é ainda suscetível de modificações, capazes de torná-la ainda mais prática.

Essas modificações são as seguintes:

— Com relação ao desconto de tempo, a sùmula ora adotada, traz uma casa para irregularidades, outra para lances livres e três outras para pedidos de tempo dos capitães e dos juizes.

Ora, em primeiro lugar, ha motivos para descontos de tempo além dos lances livres que não são irregularidades, como por exemplo, as substituições, que são coisas normais num jogo; teríamos então, que enquadrar os descontos a elas referentes na casa das irregularidades, o que não expressa a verdade.

Por outro lado, os pedidos de tempo dos capitães também são coisas normais. A sùmula traz duas casas denominadas "Descontos de tempo pedidos pelos capitães dos quadros" com os números 1, 2, 3, etc., adiante. Se um capitão pede tempo ou se ha um débito contra ele (substituição com duração maior que 30 segundos, por exemplo), o apontador riscou o número correspondente (1 se for o primeiro pedido, 2 se for o segundo, etc.) Suponhamos que houve pedido e que o capitão desistiu do resto do tempo no fim de 45 segundos. Que aconteceu? O desconto durou apenas 45 segundos, e, pela sùmula, seríamos levados a creditar que ele tivesse durado 1 minuto, uma vez que o apontador anotou um pedido de tempo e este tem a duração normal de um minuto.

Como deveria proceder, então, o apontador?

Anotaria 1 débito de tempo na casa respectiva e incluiria o desconto na casa das irregularidades, o que, entretanto não seria certo, pela mesma razão acima.

Idêntico proceder deveria ter em casos de acidentes, se o jogador acidentado demorasse mais de 1 minuto, por exemplo, 1 minuto e 45 segundos para deixar o campo; ele debitaría um tempo e incluiria os 105 segundos na casa das irregularidades.

Como vemos, então, a expressão "desconto de tempo pedido pelo capitão do quadro" não é certa, não só, porque, anotamos aí os débitos de tempo e não os descontos, como também porque aí incluímos os débitos, que algumas vezes são marcados contra a própria vontade dos capitães, em vez de pedidos por eles.

Finalmente, a casa referente aos descontos de tempo pedidos pelos juizes, não tem razão de ser, primeiro porque incluímos nela débitos e não descontos (note-se que o pedido de tempo do juiz não tem limite de du-

A Sùmula de Basquetebol

ração), segundo porque os juizes podem pedir tantos tempos quantos forem necessários.

Para solucionar essas irregularidades, teríamos as seguintes alternativas: ou colocaríamos na sùmula casas para todos os descontos, isto é, lances livres, substituições, pedidos dos capitães (inclusive acidentes), e ordenados pelos juizes (interrupções devido a bola presa nos suportes e nas arquibancadas, de mais em por a bola em jogo e outros motivos); ou nada colocaríamos na sùmula, que neste caso só poderia ser utilizada quando se trabalhasse com o cronômetro de trava (a não ser que se fizessem as adaptações necessárias), ou então, colocaríamos na sùmula somente casas para os totais dos descontos em cada tempo.

Esta última solução parece ser a mais lógica e prática, uma vez que permite o controle do trabalho de manejo do cronômetro e não enche muita a sùmula. O cronometrista teria, então, que anotar todos os descontos num papel a parte, preparado de ante-mão para cada meio tempo, contendo casas para os casos previstos acima e forneceria o total dos mesmos ao apontador depois de cada um deles.

Em solução ainda, denominaríamos de "Débitos de tempo contra o capitão do..." as casas denominadas "Descontos de tempo pedido pelo..." A casa referente aos juizes desapareceria.

Existe também, na sùmula uma casa referente às faltas pessoais, colocada um pouco a direita da mesma.

Ora, a colocação desta casa nesta posição (vem dificultar o preenchimento da sùmula, quando se trata do primeiro tempo de jogo. Seria mais prático colocá-la entre as casas de pontos referentes aos dois meios tempos, uma vez que interessa a ambos.

Além disso, sua inclusão aí facultaria a exclusão da casa referente ao transporte dos números dos jogadores, casa esta que traz alguma confusão no momento de somar os totais dos pontos de cada jogador feitos em cada meio tempo.

Finalmente a casa referente às faltas técnicas poderia preencher um outro local da sùmula, uma vez que elas são marcadas contra o capitão do quadro; sobraria um espaço à direita da mesma para ser utilizado como veremos adiante.

Feitas essas considerações chegaríamos, então, ao modelo de sùmula anexa a este trabalho.

MODO DE ENCHER A SÙMULA

Com o fim de facilitar o trabalho daqueles que se interessam pelo basquetebol na caserna, vamos expor o modo pelo qual se enche uma sùmula, utilizando as convenções até agora mais empregadas.

Antes de começar o jogo, o apontador enche as casas referentes ao local, data e divisão (riscou esta última palavra e escreve: "Oficiais, Sub-Ten., Sgts., etc." confor o caso); do mesmo modo escreve em cima os nomes dos quadros que vão jogar (7.º R. A. D. C. x 10.º R. A. M., por exemplo).

A seguir coloca ainda os nomes dos quadros adiante das palavras "Quadro do.....", escrevedo em seguida a cor predominante na camisa de cada um, (entre parênteses), de acordo com a ordem recebida do árbitro. Ex.: Quadro do 7.º R. A. D. C. (azul).

A cor pode também ser escrita à esquerda das palavras "Quadro em jogo".

Escreve ainda os nomes dos quadros ou as cores das camisas adiante das palavras "Débitos de tempo contra o capitão do....." em baixo da sùmula.

Em seguida chama os jogadores dos dois quadros para assinarem a sùmula. Estes colocarão seus números e nomes nas linhas referentes à parte relativa à "Quadro em jogo", em qualquer ordem, devendo os capitães escreverem à direita de seus nomes a palavra capitão, entre parênteses, ou então, "(cap.)". Se o capitão for substituído, o novo capitão faz a mesma coisa riscando o apontador a outra palavra. Ex.: no quadro do 7.º R. A. D. C. o número 5 que era o capitão, saiu, ficando em seu lugar o número 8; no quadro do 10.º R. A. M., o capitão também saiu e ficou em seu lugar o substituto número 6.

Para facilitar seu trabalho, o apontador dobra a sùmula de modo que desapareçam as partes referentes ao segundo tempo e ao total geral de pontos.

Ao iniciar o jogo escreve a hora adiante da palavra "Inicio", correspondente ao primeiro tempo.

Iniciado o jogo, o apontador irá enchendo a parte relativa ao primeiro tempo do seguinte modo:

Cestas de campo.

Se um jogador faz uma cesta de campo, o apontador escreve na sua linha um X e corta em baixo o número correspondente, ex.: o n.º 5 do 7.º R. A. D. C. fez a primeira cesta do seu quadro, o apontador escreveu um X na sua linha e riscou o n.º 2 em baixo (o número 1 ficou sem ser riscado). Se nova cesta fosse feita, ele

DECLARAÇÕES DO ARBITRO

1) Resultado do Jogo — *Vencedor o quadro do Selino Regimento de Artilharia da Divisão de Cavalaria, por trinta e oito a trinta (38 x 30)*

2) Irregularidades: *Não houve*

MOVIMENTO DA SÚMULA NA

N.º do Protocolo



RESULTADO DO JOGO

Vencedor..... Pontos.....

Vencido.....

A súmula entrou do prazo legal.

Rio de Janeiro, de de 194

O encarregado :

PROPOSTA DO DIRETOR TÉCNICO

Quanto ao jogo :

Quanto aos amadores :

Quanto ao Árbitro, Fiscal, Cronometrista e Apontadores :

Quanto aos clubes e outras propostas :

Assinatura Data : de de 194

RESOLUÇÃO

TERMO DE INDICAÇÃO DO ARBITRO EM SUBSTITUIÇÃO AO ESCALADO

Não tendo comparecido o árbitro indicado pela Liga, foi na forma da lei, escolhido para arbitrar o jogo, o Sr.

Rio de Janeiro, de de 194

O Capitão do Rio de Janeiro, de de 194

O Capitão do O Presidente :

O árbitro escolhido : Resolução publicada em nota oficial, n.º de de 194

(Formato 33cm x 32cm) (Frente)

riscaria o número 4 e deixaria também o número 3 sem ser riscado.

Nota: a razão de se proceder desta maneira é para que se possa ter uma idéia da marcha do "score".

Faltas pessoais e técnicas.

— Se uma falta pessoal der origem a um único lance, o apontador escreve o número correspondente à falta na linha do faltoso e na casa correspondente às faltas pessoais; escreve também um 0 na linha do que sofreu a falta, o qual será riscado ou ficará como está, conforme a bola entre ou não. Ex.: o n.º 9 branco cometeu a primeira falta no n.º 5 azul; o apontador escreveu o n.º 1 na coluna de falta pessoais e na linha correspondente ao seu nome e colocou um 0 na linha do n.º 5 azul (a bola não entrou). Por outro lado, o n.º 4 branco cometeu a sua segunda falta no n.º 6 azul e a falta tirada por este entrou. Neste caso, supondo que o quadro azul estivesse com 4 pontos nesta ocasião o apontador riscaria o n.º 5, em baixo; se novo lance fosse feito ele riscaria o n.º 6.

Nota: o apontador deve apitar avisando o árbitro logo que o jogador cometa a quarta falta pessoal.

Se a falta der origem a dois lances livres, o apontador coloca na linha do que sofreu a penalidade dois zeros ligados por um traço em baixo

isto é, 00; o lance que entrar será riscado. Ex.: o n.º 15 azul tirou uma falta nestas condições, o primeiro lance não entrou e o segundo entrou.

Se for o caso de múltiplice lance livre (caso em que um jogador sofre falta de dois adversários ao mesmo tempo, por exemplo), os zeros podem ser ligados por um traço na parte superior. Ex.: o n.º 6 branco tirou uma penalidade nestas condições mas nenhum dos lances entrou.

Se a falta for dupla, coloca-se o 0 nas linhas de ambos os faltosos e os números das faltas nas colunas das faltas pessoais. Ex.: o número 3 azul e o número 8 branco cometeram falta dupla; o apontador escreveu 4 na linha do n.º 3 e na coluna das faltas pessoais e em seguida avisou o árbitro supondo que ele já tivesse 3 faltas pessoais). Em seguida escreveu o n.º 1 na linha do jogador 8 branco (supondo a 1.ª falta deste). O lance do n.º 3 entrou e o apontador riscou o 0 que escrevera na sua linha e o do n.º 8 não entrou e o 0 correspondente não foi riscado.

NOTA — O número 9 voltou para o lugar de 3 que saiu de campo e o jogo foi reenciado com bola ao alto no centro do mesmo.

Se houver falta técnica, o apontador riscará o n.º correspondente na casa das faltas técnicas (1 se for a 1.ª, 2 se for a 2.ª, etc.) e colocará o 0 na linha do adversário que for tirar

o lance, riscando ou não conforme o caso. Ex.: O quadro branco cometeu uma falta técnica.

Pedidos de tempo

Se o capitão de um quadro pedir tempo, o apontador faz o débito na linha respectiva, riscando o n.º correspondente (1 se for o 1.º, 2 se for o 2.º, etc.) Ex. O quadro azul pediu 3 tempos e o branco pediu 4, daí a marcação da falta técnica contra ele, como vimos anteriormente.

NOTA — Se o capitão pedir mais de 3 tempos, o apontador deve avisar o árbitro para que este resolva se deve ou não concedê-lo e, em qualquer caso, marcar a falta técnica.

Substituições e Acidentes.

Se uma substituição durar mais de 30 segundos ou, se em caso de acidente, o jogador deixar o campo com mais de 1 minuto após o árbitro ter concedido o tempo (informações que o cronometrista dá ao apontador), este debita um tempo como se tivesse sido pedido pelo capitão respectivo.

NOTAS — 1) Nos casos acima, o apontador deve avisar o árbitro para que este comunique o capitão do quadro interessado de que o tempo foi debitado contra ele;

II) em ambos os casos, se o qua-

dro já tiver 3 pedidos de tempo debitados contra ele, o apontador deve também avisar o árbitro para que este marque a falta técnica;

III) nos casos de acidente, embora o desconto dure mais de um minuto, o apontador só debita um tempo.

O 1.º substituto que entra em jogo, escreve-se o n.º e nome na 1.ª linha superior da parte reservada aos substitutos, o 2.º na segunda, etc. O apontador colocará o n.º do substituto imediatamente à esquerda do n.º do substituído na parte correspondente à "Quadro em jogo". Ex.: No quadro do 7.º R. A. D. C., o n.º 7 foi o primeiro substituto e entrou no lugar de 6 (1.ª substituição deste); o n.º 15 foi o 2.º substituto e entrou no lugar de 9; o n.º 9 voltou depois para o lugar de 3 (não assinou a súmula novamente porque já o tinha feito antes); o n.º 3 voltou mais tarde para o lugar de 15 (a 2.ª substituição de 9); o n.º 15 por sua vez voltou mais tarde para o lugar de 5; o n.º 7 deu o lugar ao 16 que assinou a súmula nesta ocasião como 3.º substituto (2.ª substituição de 6); mais tarde o n.º 7 voltou para o lugar de 15 (este, finalmente, para o lugar de 16 (3.ª substituição do n.º 6)).

NOTAS — I) As alterações (cestas, faltas, etc.) do substituto, são feitas na linha em que ele assinou o seu nome e não na do substituído. Ex.: O n.º 8 branco, que substituiu o 5, tirou um lance no primeiro tempo que não entrou e 2 no segundo em dos quais converteu em ponto; cometeu, por sua vez, uma falta pessoal;

II) durante o jogo, o apontador deve conferir constantemente a súmula, comparando o número riscado com o número de pontos feitos pelos jogadores; qualquer diferença deve ser comunicada ao árbitro logo que o jogo seja interrompido. Deve proceder do mesmo modo com relação ao marcador. O árbitro decide sempre pela súmula, salvo se estiver habilitado a resolver ao contrário.

Terminado o 1.º tempo, o apontador soma os pontos de cada jogador e escreve os totais na coluna correspondente ao total de pontos desse tempo. Ex.: o n.º 5 azul fez 2 pontos e o n.º 8 fez 7.

Soma depois os números dessa coluna e coloca o resultado em baixo, adiante da expressão "Total de pontos no 1.º tempo". Ex.: o quadro azul fez 20 pontos.

Depois, dá um traço em diagonal como vemos na súmula e escreve o total de pontos em baixo e em números maiores.

Feito isto para cada quadro, obtém do cronometrista a soma dos descontos e a hora em que terminou o tempo e os escreve nos locais respectivos, tendo em mente o seguinte: hora do início + 20 minutos + a soma dos descontos = hora do fim do 1.º tempo.

Antes de iniciar o segundo tempo, o apontador dobra a súmula de modo que a parte relativa ao 1.º tempo fique escondida e que os nomes dos jogadores fiquem próximos da coluna das faltas pessoais.

Ao iniciar esse tempo, escreve no

local correspondente a hora respectiva, tendo em mente que: hora do fim do primeiro tempo + 10 minutos = hora do início do segundo tempo.

Durante o segundo tempo procede da mesma maneira que no primeiro.

Terminado o jogo, soma os pontos, escreve o total dos descontos, etc. relativos ao 2.º tempo, tudo como no primeiro.

A seguir, soma os totais de pontos de cada jogador feito em cada meio tempo e coloca os resultados na coluna "Total geral de pontos" que se acha a direita da súmula; soma depois os números desta coluna e coloca o total em baixo. Esse total pode ser escrito em números grandes à direita da súmula. Exemplos: o número 5 azul fez dois pontos no primeiro tempo e 4 no segundo, total 6; o número 7 branco fez 3 + 4 = 7. O quadro azul fez 38 pontos.

Nota: Para o trabalho de somar os pontos de cada jogador, o apontador pode dobrar a súmula de modo que as três colunas referentes aos totais dos mesmos fiquem juntas.

Feito isso, enche o verso da súmula escrevendo na parte correspondente à "Resultado do jogo", por extenso, o nome do vencedor e o "score", bem como este, em números, entre parênteses (ver súmula). Obtém as assinaturas do fiscal e do cronometrista e a assina por sua vez.

Para terminar, entrega a súmula ao árbitro, para que este encha as casas das irregularidades e a assine nos locais respectivos.

Observações: 1) Se houver mais de três substituições de um mesmo jogador (caso do número 6 do quadro azul se voltasse um outro jogador para o lugar do número 15), como a súmula só apresenta casa para três, o apontador terá que fazer a necessária adaptação;

2) se houver período ou períodos extras, o apontador aproveitará a coluna em branco da direita, escrevendo nela os títulos necessários e os pontos de cada jogador; a soma destes será incluída no total geral dos pontos. Fará também adaptação para os novos descontos e para a hora do fim do jogo.

3) Finalmente, a súmula apresenta uma parte para o caso de falta do árbitro escalado e outras que interessam mais à Liga ou à Direção do Torneio, todas muito fácil de serem preenchidas.

104 Região Militar

BASQUETE-BOL: 7.º R.A.D.C. x 10.º R.A.M. DIVISÃO

LOCAL: Ginásio de 10.º R.A.M. JOGO REALIZADO: Em 20 de Agosto de 1942

Cabeça

Soldados

| QUADRO DO: 7.º R.A.D.C. (Azul) | 1.º TEMPO | | | | 2.º TEMPO | | | | |
|--------------------------------|-----------------------|---|-------------------|---------|-----------------------|---|---|---------|-----|
| | RUBRICA DOS JOGADORES | | | | RUBRICA DOS JOGADORES | | | | |
| QUADRO EM JOGO | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 7 | 15 | 5 | José Silva (cap.) | x 0 | 2 | 1 | 2 | 0 x x | 4 6 |
| 8 | | | Pedro Oliveira | 0 x x x | 7 | | | 0 | 1 8 |
| 15 | 16 | 7 | Antonio Silveira | x 0 | 3 | 1 | | x 0 0 | 2 5 |
| 9 | 3 | | João Cardoso | 0 x 0 | 3 | 1 | 2 | 3 4 x 0 | 2 5 |
| 3 | 15 | 9 | Silvia Batista | x 0 | 2 | 1 | 2 | x | 2 4 |
| 7 | | | Miguel Costa | x | 2 | 1 | | x 0 | 3 5 |
| 15 | | | Ronaldo Dutra | 0 0 | | 1 | | x x | 4 5 |
| 16 | | | Pedro Dias | | | | | | |
| | | | | 20 | | | | | 18 |
| | | | | | | | | 38 | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| Faltas Técnicas: 1/2/3/4/5 | Total de pontos no 1.º Tempo: 20 | Total de pontos no 2.º Tempo: 18 | TOTAL: 38 |
| 1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31 | 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 | 1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31 | 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 |

| QUADRO DO: 10.º R.A.M. (Branco) | 1.º TEMPO | | | | 2.º TEMPO | | | | |
|---------------------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----|-----------------------|---|---|-------|-----|
| | RUBRICA DOS JOGADORES | | | | RUBRICA DOS JOGADORES | | | | |
| QUADRO EM JOGO | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 7 | | | Manoel Sobrinho | 0 x | 3 | 1 | | x x | 4 7 |
| 16 | 16 | 6 | Carlo Carvalho | x | 2 | 1 | 2 | 3 4 0 | 1 3 |
| 6 | 9 | | Jorge da Silva | x x | 4 | 1 | | 0 | 1 5 |
| 9 | 8 | 5 | Paulo Oliveira | x 0 | 3 | 1 | | x | 2 5 |
| 4 | | | Alberto Sousa | 0 | 1 | 1 | 2 | x x | 4 5 |
| 6 | | | Fernando Nunes (cap.) | x 0 | 2 | 1 | | x 0 | 2 4 |
| 8 | | | Milton Carvalhada | 0 | | 0 | 1 | 0 0 | 1 1 |
| 14 | | | Roberto Martins | | | | | | |
| | | | | 15 | | | | | 15 |
| | | | | | | | | 30 | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| Faltas Técnicas: 1/2/3/4/5 | Total de pontos no 1.º Tempo: 15 | Total de pontos no 2.º Tempo: 15 | TOTAL: 30 |
| 1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31 | 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 | 1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31 | 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 |

1.º Tempo: Início 20h41 Desc. Tempo 5m. Fim 20h45m. Debita de tempo: (Contro. cap. de 7.º R.A.D.C. 1/2/3/4/5)

2.º Tempo: Início 20h55m. Desc. Tempo 5m. Fim 20h58m. Debita de tempo: (Contro. cap. de 10.º R.A.M. 1/2/3/4/5)

Assin. Árbitro: [assinatura] Fiscal: [assinatura] Apontador: [assinatura] Cronom.: [assinatura]

(Formato 33cm x 32cm)

(Verso)

EDUCAÇÃO FÍSICA RACIONAL

Sabe-se que o homem dos campos, ou o da cidade, entregue ao trabalho braçal tem, pelo exercício, uma forte compleição física.

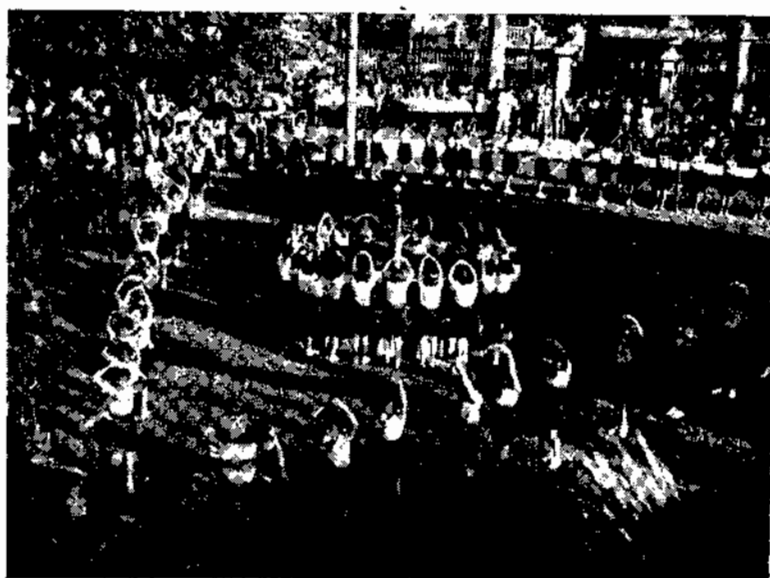
A ginástica racional ser-lhe-ia, apenas um retoque na organização muscular já desenvolvida e forte.

O homem de sociedade, porém, o homem de gabinete, necessita de ginástica, de esporte, sempre sem exagero e sob cuidados médicos especializados, sobretudo na mocidade, na época de estudos e de preparação para a vida de trabalho.

Sem o exercício diário, perfeitamente metodizado, ha a tendência para o enfraqueci-

mento muscular e a perda lenta de saúde. No Instituto La-Fayette o problema foi perfeitamente resolvido com professores especializados, sob a orientação científica do Dr. Elisio Souto Lyra. Nos quatro

departamentos dessa casa de ensino, a ginástica é ministrada desde o Jardim da Infancia, no curso secundário fundamental e no complementar, com a maior regularidade e ordem.



Alunas do Dept.º Preliminar do Inst. La-Fayette em exercício de ginástica rítmica



Jogo esportivo entre alunos do Inst. La-Fayette e do Colégio Batista, quando em 1935, foi inaugurado um dos primeiros ginásios de Educação Física do Inst. La-Fayette

Dois grandes ginásios modernos para educação física e esporte foram construídos pelo Instituto La-Fayette, um no Departamento Masculino, sem se falar nas instalações, cada uno melhoradas, dos Departamentos Misto e Preliminar.

As casas de ensino que, como o Instituto La-Fayette, cooperam para a educação física das crianças e dos moços, colaboram com o Estado para a organização de gerações saudias e capazes.

A Educação Física e As Atividades Comerciais

A mentalidade sadia que modernamente orienta a humanidade em todos os setores de suas atividades, já não compreende a vida sem o esporte.

Outrora, qualquer rapaz que se dedicasse às lides do comércio, só pensava em divertir-se aos domingos após o meio dia, quando não estava de "plantão", mesmo porque, nos dias da semana, trabalhava das sete às vinte e duas horas e nos domingos, das sete ao meio dia, de forma que, terminado o seu dia de labor, sentia-se cansadíssimo, só pensando em repousar para poder recomeçar no dia seguinte...

O resultado de uma tal vida, foi a formação de uma geração de homens adustos, docílios e macilentos — uma geração pálida, como o diriam os poetas — sem energia cerebral, com um apago exagerado ao comodismo, não por indolência preguiçosa, mas porque assim o exigia o seu organismo fatigado e triturado por uma atividade sem variantes e sem ambiente higiénico.

Hoje em dia, basta que se observe nas ruas da cidade, nos balcões das lojas, nos grandes escritórios, nos estabelecimentos bancários, enfim, em todos os setores de trabalho, a rapaziada alegre, corada e despenhada no exercício de suas funções, trabalhando menor número de horas e produzindo mais e melhor que outrora, para que se compreenda que um sistema de vida mais salutar e racional entrou nos hábitos de nossa gente.

De fato, atualmente, senhoras e senhores, senhoras e rapazes, chefes e subalternos, todos empregam uma parcela das horas consagradas ao descanso na prática de algum exercício físico, porque todos chegaram à conclusão de que o corpo

carece da agitação metódica que lhe imprime o esporte, para dispor de saúde e dotar o espírito da alegria indispensável à vida e ao trabalho.

A quase totalidade das grandes empresas comerciais e industriais e os estabelecimentos bancários da nossa capital e de alguns Estados prestigiaram até a formação de clubes esportivos privados de seus diretores e auxiliares, tornando, assim, de certa forma, compulsória a prática esportiva.

Várias dessas instituições esportivas são, até, primorosamente organizadas, tal como a de que nos vamos ocupar agora e que é, justamente, uma das mais recentemente fundadas e que nos parece melhormente constituída.

Queremos referir-nos à "Associação Atlética CONDOR", cuja fundação data de fevereiro de 1940, privativa dos funcionários e operários dos "Serviços Aéreos CONDOR Ltda.", a qual vive sob os auspícios e com o auxílio da administração da conhecida empresa nacional de navegação aérea.

A Associação Atlética CONDOR é uma sociedade civil organizada em boa e devida forma, com seus estatutos registrados e inscrita nos registros da 2.^a Delegacia Auxiliar, tudo de acordo com as leis que regem os esportes em nosso país.

Seus associados — a quase totalidade dos diretores e auxiliares da CONDOR — praticam ali várias modalidades de esporte: futebol, basquetebol, voleibol, pingue-pongue, xadrez, excursionismo, etc., dispondo, para tanto, de instalações adequadas, para cuja aquisição ou arrendamento contribuiu poderosamente a direção da empresa.

Assim, a sede social da Associação Atlética CONDOR está decentemente instalada em uma das salas do 15.^o andar do Edifício Assicurazione, à Avenida Rio Branco e ali estão dispostos vários taboleiros para xadrez ou damas, mesas para pingue-pongue e uma interessante biblioteca; em um terreno de propriedade da empresa, próximo às suas oficinas, na praia do Cajú, foi construída a quadra para a prática de basquetebol e voleibol e, para os treinos e jogos de futebol tem à sua disposição a cancha do Mavillis F. C., também localizada nas imediações das oficinas CONDOR. Um tal aparelhamento permite que os associados da Associação Atlética CONDOR não encontrem dificuldades para se entregarem à prática do exercício preferido.

E as atividades da Associação Atlética CONDOR, não obstante a sua recente fundação, já apresentam um ativo bem interessante: os departamentos de basquete e voleibol já tem organizadas as respectivas equipes, as quais tem disputado diversas partidas amistosas com outras organizações e torneios internos: um campeonato interno de pingue-pongue está, presentemente, sendo disputado com o maior entusiasmo, e, quanto ao xadrez, está, também, em pleno desenvolvimento o campeonato interno tocado por três turnos de enxadristas. No tocante ao futebol, talvez, por ser o esporte mais simpático à nossa gente, o resultado é mais positivo: os dois "teams" de que dispõe a Associação Atlética CONDOR, já disputaram dezesseis jogos contra vários adversários, alguns categorizados no esporte comercial, dos quais venceram onze, empataram dois e perderam três, conquistando nessas vitórias algumas taças e outros prêmios.

Uma outra finalidade da Associação Atlética CONDOR é servir de coordenadora e incentivadora das relações entre os funcionários da empresa, os quais, sendo em numero elevado, dificilmente poderiam conhecer-se e travar relações de amizade e camaradagem — disseminados como estão pelas diversas seções — sem o seu auxílio. A associação, para isso, promove reuniões sociais, "pic-nics", excursões, etc., ou então atrai-os à frequência da sede.

Cogita agora, a diretoria da Associação Atlética CONDOR, para incentivar suas atividades e sistematizá-las, de promover a sua filiação à entidade dirigente dos esportes no comércio, afim de poder disputar os torneios oficiais a partir de 1942. Com isso lucrarão a Associação e a entidade esportivo-comercial, uma vez que as equipes da filiação se apresentarão em excelentes condições de treinamento e ajuste, o que trará novos atrativos aos campeonatos dos atletas amadores do comércio e da indústria.

A administração da Associação Atlética CONDOR, exercida por uma Diretoria de seis membros, eleita nas assembleias gerais, de acordo com os estatutos, não descansa no afã de tornar a entidade cada vez mais potente no cumprimento das finalidades para que foi criada e, pelo que tivemos oportunidade de verificar ali, a sua filiação à entidade comercial dos esportes, significará o alistamento de um sério concorrente aos laureis dos torneios de que participar.