

ANO

2

REVISTA DE

EDUCAÇÃO FÍSICA

N.º

12

— ÓRGÃO DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

NOVEMBRO

— RIO DE JANEIRO — URCA —

1 9 3 3

Um Ano de Atividade

A *Revista de Educação Física* tem, com o presente número, transposto o seu primeiro ano de existência. Existência pontilhada de sacrifícios, somente vencidos por um cáldo e puro sentimento patriótico, qual o que anima a todos os elementos votados à causa do aperfeiçoamento racial, como fundamento de todo o progresso e de todas as conquistas reservadas, no futuro, à glorificação da nossa gente.

Melhor dia do que o de hoje, pois, não poderia escolher esta *Revista* para balancear a sua atividade cívica em prol do ideal colimado. Assim fazendo, sente-se feliz pelo êxito da afanosa etapa já vencida, e, nos impecilhos superados, vai buscar ânimo maior para prosseguir na senda que se traçou em bem da nacionalidade e do País. Órgão de difusão técnica, tem levado aos mais longínquos Estados do Brasil os melhores ensinamentos e princípios destinados à elevação do nível de eficiência da sua especificidade; instrumento de propaganda, tem buscado sempre espalhar seu crêdo que é um hino constante de confiança nos destinos da Pátria em que a educação física terá, certamente, uma influência decisiva!

Tentando, por toda forma, criar um ambiente moral, cada vez mais propício à aceitação da sua prédica, vai exercendo um apostolado da mais subida visão patriótica. Exaltando o bem e o civismo, propiciando cultivo ao espírito, difundindo os meios científicos destinados ao desenvolvimento somático, tem-se entregado assim, com devotamento, ao excelso objetivo de cooperar no primacial dos problemas do Brasil — a Educação.

Ainda no dia do seu aniversário, quer a *Revista de Educação Física*, num preito de justiça, lembrar o quanto à Imprensa deve êsse êxito alcançado, pois, em inúmeros periódicos, têm as iniciativas e apêlos da E. E. F. E. encontrado a melhor acolhida e nesta o maior incitamento à sua incessante operosidade. Coerente com a sua finalidade de orientadora da opinião pública, fiel à alta relevância de sua missão social, a Imprensa não tem poupado esforços para nos facilitar, por todos os meios a seu alcance, a consecução do ideal que nos empolga. Assim, não pôde êste órgão da E. E. F. E. deixar sem o testemunho público da sua gratidão essa cooperação inestimável que imprensa vem prestando patrioticamente ao empreendimento que absorve toda a atenção abnegada dos que mourejam neste já notável educandário.

Elemento que é dessa Imprensa, embora pequeno, a *Revista de Educação Física*, transferindo-lhe todas as glórias que a esta cabem, ainda assim se engrandece com os louros que tradicionalmente detém a Imprensa do País, alcançados nas mais relevantes campanhas registradas na história política da Nação.

Saudando, pois, a Imprensa, por sua atuação sempre solícita e esclarecida em bem de todas as causas nacionais, a *Revista de Educação Física* assegura-lhe, neste dia tão grato, a confiança que deposita no seu apóio sincero à Cruzada em bem da raça, convicta de que, com êsse valioso apóio, será atingido o sagrado objetivo, em cujo prol os elementos desta Escola dedicam, fervorosamente, a melhor de suas atividades.

J. R. Toledo de Abreu



TENIS

Pelo Cap. HORÁCIO SANTOS

NA classificação dos desportos elegantes, indubitavelmente, figura o tennis em primeira plana.

Não é só elegante e distinto; sob o ponto de vista da educação física, é perfeito.

Os leigos no assunto julgam-no, devido à sua harmonia de movimentos, um desporto adequado às moças. De fato, quando bem jogado, é delicado, não deixando transparecer às vezes o esforço muscular e nervoso que se exige para vencer um adversário conhecedor de seus segredos.

Por outro lado, pensa-se que a sua execução é muito fácil, porque o jogo em si é simplicíssimo, consistindo, em linhas gerais,



Fig. 19 — Empunhadura correta

em rebater, por meio de uma raqueta, uma bola de borracha por cima de uma rede de pouco mais de meio metro.

Inúmeras pessoas praticam o tennis: crianças, rapazes, moças e até pessoas que já atingiram o ramo descendente da curva da vida... Isto dá a impressão de grande facilidade na sua execução.

Mas na realidade não é assim. O tennis jogado com fins de competições desportivas, é um desporto tão violento como todos os que receberam esta classificação. Os campeonatos abertos, as partidas internacionais realizadas nesta Capital o demonstram cabalmente. Quem já assistiu, nos jornais falados dos cinemas,

Johnston, Tilden, Lacoste, Cochet, Perry, Vines, Helen Wills, Suzane Langlen e outros assem disputarem campeonatos mundiais, quem já prestou atenção ao tennis no cinema lento certamente não terá dúvidas quanto às qualidades necessárias ao jogador e quanto à perfeição deste nobre desporto. Os detalhes de sua técnica e de sua tática mostram que este jogo não é somente para os diletantes...

É verdade que, jogado sem objetivos, é desporto para todas as idades. Faz bem a saúde. Desintoxica o organismo, como os demais exercícios. Distrai também, porque é um bom pretexto para, cuidando do físico, cuidar também do "coração". Como se vê, é um desporto ideal para as pessoas da fina sociedade.

Mas, a pesar-disso, é um jogo difícil. E não é nem em dois, nem em três anos, que se poderá fazer boa figura, principalmente si o desportista não se preparar com um bom técnico e não se munir de uma boa raqueta.

Feito este introito, vejamos, da maneira mais simples possível, o que é indispensável para se ter uma noção de conjunto do seu jogo.

O jogo de tennis é realizado em uma quadra (*court*), geralmente de terra especialmente preparada com diversas camadas de pedra britada ou moinha de carvão de pedra e saibro peneirado. Este terreno é comprimido por partes, até ficar perfeitamente plano, de maneira a permitir boa incidência da bola sobre ele. Modernamente, cobre-se o campo com uma ligeira camada de pó de tijolo queimado bem fino, que, além da vantagem de dar um bom aspecto, faz do campo um fundo vermelho escuro, sobre o qual são melhoradas as condições de visibilidade da bola e das linhas de marcação, que são brancas.

O campo e suas dimensões estão assinaladas na fig. 20.

O jogo — pôde ser simples (*singles*) — um contra um — duplo (*doubles*) — dois contra dois.

O jogo simples é feito no campo interior. Os corredores laterais de 1m,37, que se vêem na fig. 20 são excluídos. No jogo de duplas, todo o terreno limitado pelo maior retângulo é vá-



Figs. 10 a 13
Bola de direita
A bola é alcançada em seu pleno curso, junto ao corpo, razão pela qual o braço está incompletamente estendido. No final do golpe, o executante, e em vez de estender o braço, flexiona-o.

Os Jogos Equestres da X Olimpíada em Los Angeles

Pelo Cap. Ciro C. Rezende

Quando, em Junho de 1932, tive a suprema ventura de assistir em Los Angeles ao desenrolar dos Jogos Olímpicos da 10ª Olimpíada, e, em todos êles tomando notas de recordação, nenhum me causou tanto entusiasmo, como os jogos eqüestres, em cuja realização trans portava-me várias vezes com saudade, ao convívio distante dos meus camaradas do Brasil, mais dedicados do que eu à nobre arte tão querida de nós — a Equitação.

E de fato minha alma de cavaliariano vibrou muitas vezes de viva emoção, ao presenciar as demonstrações dos magníficos animais, os *melhores* do mundo, mon-

tados com excepcional habilidade por consagrados mestres.

A ausência de competidores brasileiros em muitas provas, e a figura apagada que meus patrícios fizeram nas provas em que concorreram — me obrigaram ao compromisso íntimo de envidar os maiores esforços pelo progresso e propaganda dos desportos, para que a nossa grande Patria pudesse, em época não muito remota, formar ao lado das demais nações, nas demonstrações desportivas como as dos jogos olímpicos, onde incontestavelmente, aparecem, sempre vencendo, os mais fortes e poderosos do mundo.

Foi por isso que, reunindo notas várias às notícias de jornais da época, lendo agora magnífica crônica de *Les Sports Universelles* de Paris, e achando-a mais completa que elas — trouxe-a ao conhecimento dos meus camaradas do Exército, por intermédio da *Revista de Educação Física*, num relato do que constou a realização dos jogos eqüestres, bordado com apreciações técnicas da incontestável competência de *E. Trier*.

Em Los Angeles, foram os jogos eqüestres que encerraram a 10ª Olimpíada.

Compunham-se êles de três concursos distintos:

— Concurso de adestramento.

— Concurso completo de equitação.

— Concurso de saltos de obstáculos.

A organização desses diferentes concursos foi, sob todos os pontos de vista, impecável. Que a comissão organizadora americana, o Major General V. Guy Henry e seus colaboradores imediatos, o Coronel Barry, o Major Grain, os Capitães Barret, Gounter, Argus e Ten. Mevshav, recebam os agradecimentos e as felicitações de todos.

Os enormes custos que acarretaram o deslocamento, reuniram um bom número de concorrentes e seis nações somente tomaram parte nas várias competições: Estados Unidos, França, Japão, México, Holanda e Suécia.

Eis um sucinto resumo:

CONCURSO DE ADESTRAMENTO

Este concurso teve lugar na manhã de 10 de Agosto, no *Riviera Country Club*, sobre um excelente campo de pólo, no centro do qual foi preparado um picadeiro de 40 metros de comprimento por 20 de largura, dimensões impostas pelos Regulamentos da Federação Equestre Internacional.

O júri que presidiu o concurso era assim constituído: Cel. Doak, comandante de um dos Regimentos de Cavalaria de Este dos Estados Unidos, como presidente; o General Lafont, comandante da 4.^a Divisão de Cavalaria, França, e o Conde C. Bonde, equitador do Rei da Suécia, completavam o júri como membros.

O trabalho exigido constituía uma *réprise*, na qual se achavam reunidas todas as dificuldades que deve vencer o adestramento de um cavalo de alta escola e a aplicação, para o seu cavaleiro, de todas as delicadezas de ajudas, que deve usar com tato, para apresentar um cavalo impecável. Dezesseis minutos era o tempo destinado a cada um para a execução do programa, porém, a média dos tempos realizados foi de 14' e 40".

Tomaram parte neste concurso somente quatro nações: três americanos, três franceses, três mexicanos e três suecos.

Os três cavalos americanos, eram "puro sangue" de um belo modelo e apresentavam um soberbo estado. Mais trabalhados que levados, mais encapotados do que recolhidos, a-pesar-de tudo, nem ao menos fizeram um bom trabalho, montados por cavaleiros simples de gestos, mas pouco sentados. O trabalho sobre duas pistas foi fácil e corréto, a *passage* suficiente, o *piaffer* nulo,

as mudanças de pé aproximadas e incertas.

Classificaram-se respectivamente: 7.^o, Water Pat; 6.^o, American Lady; 3.^o, Olympic.

Dos três americanos inscritos no programa, apenas um se apresentou, o Ten. Gracida, cujo cavalo, um tipo pequeno, porém com massa e para a frente, estava longe de achar-se em condições para uma competição de tal ordem.

A "équipe" sueca levou três belos animais de meio sangue, nascidos na Suécia. Modêlos um pouco pesados, bem membrados e fortemente constituídos com uma bela espádua, uma linda saída de pescoço, cabeça expressiva, dando o conjunto o aspecto de um cavalo elegante para pesos pesados.

A este conjunto não se juntavam brilhantemente andaduras naturais, que não foram suficientes para es-

êles, êstes três cavalos não constituíam, todavia, um lote de três belos modêlos, cheios de vida e atividade, no meio dos quais o júri achou o vencedor. A egua *Sorella*, um pouco nervosa, ligeiramente despreocupada a princípio, errou alguns movimentos, tais como o *piaffer* e as mudanças de pés juntos. Ao lado disso, executou outros movimentos com grande ligeireza e perfeição.

Linon, — sempre igual a êle mesmo, foi de uma correção e precisão perfeitas. Seu *piaffer*, suas mudanças da *passage* para o *piaffer* e inversamente, foram as melhores. Infelizmente, sem trote recolhido, não foi dos mais brilhantes e seu porte apagado trouxe-lhe prejuizo.

Taine, êste impressionante puro sangue baio zebruno, filho de Mazzara e Truffe, já era conhecido pelos seus sucessos anteriores.



conderem os defeitos de adestramento que cada um apresentava.

Em um, as ancas resistiam às solicitações do cavaleiro ou escapavam-lhe bruscamente; em outros, as mudanças de pé eram defeituosas, os tornozelos máus, trazendo mesmo reais disparadas, que eram impossíveis de confundir "com o gracioso levantar do ante-mão da escola espanhola"; em um terceiro, as piruêtas, as meias piruêtas e o *piaffer* estragavam o incomparável brilhantismo das andaduras para se reduzir ao jôgo dos anteriores, enquanto que o post-mão não podia elevar-se. Todos davam a impressão de terem as bocas inertes e serem pesados à mão.

A quarta "équipe", era a da França. Dois "puro sangue" ingleses e um anglo-árabe a compunham. Bastante diferentes entre

Seu cavaleiro, o Cmt. Lesage, montou-o com o seu tato e ciência habituais, não cometendo senão duas ou três faltas.

A "réprise" que êle sôzinho executou no Estádio Olímpico, quatro dias mais tarde, antes da solenidade do encerramento dos jogos, foi a consagração pública da decisão dos juizes e deu lugar a uma manifestação entusiástica de perto de 110.000 espectadores, que não se cansaram de ovacionar êste elegante cavaleiro e seu cavalo, que parecendo compreender a honra que lhe era feita, nunca foi tão atento, nem tão brilhante.

Não seria demais felicitar o animador da Federação Equestre Internacional, o Cmt. G. Hector, pela feliz iniciativa que tomou, propondo e obtendo ha dois anos do *Comité* Internacional Olímpico,

que fosse feita no Estádio Olímpico a apresentação do vencedor do concurso que por falta de tempo, não é nunca disputado no próprio Estádio.

A classificação individual foi a seguinte:

1.º — *Comandante Lesage* (França) montando *Taine* — 6 pontos na classificação individual.

2.º — *Comandante Marion* (França), montando *Linon*, 14 pontos.

3.º — *Capitão Tuttle* (Est. Unidos) montando *Olimpic*, 14 pontos.

4.º — *Tenente Brystrom* (Suécia) montando *Gulliver*, 16 pontos.

5.º — *Cap. Jousseau* (França) montando *Sorella*, 17 pontos.

6.º — *Cap. Kitts* (Est. Unidos) montando *American Lady* — 17 pontos.

7.º — *Cap. Moore* (Estados Unidos) montando *Water Patt*, 20 pontos.

8.º — *Tent. Boltenstern* (Suécia) montando *Iugo*, 21 pontos.

9.º — *Tent. Gracida* (México) montando *El Pavol*, 21 pontos.

10.º — *Cap. Sandstrom* (Suécia) montando *Cresta*, 9 pontos (desclassificado).

O Capitão Sandstrom, tendo no momento da *passage* e do *piaffer* feito uso de estálos de lingua, proibidos pelo Regulamento, foi por esse motivo desclassificado no concurso individual, e de segundo lugar que era ficou em último.

Na classificação por "équipes", foi dado o seguinte resultado:

1.º — França — 281 pontos.

2.º — Suécia — 267 pontos.

3.º — Est. Unidos — 247 pontos.

QUEM não fica admirado, ao vêr uma criança passar horas sózinha, empilhando cubos de madeira, às voltas com a boneca ou toda absorta com um brinquedo, cuja significação misteriosamente escapa ao espectador acidental, ou ainda, assistir na rua um grupo de meninos, tamancas e encomendas ao lado, empolgados por um jôgo irregular de futebol?

Si pudessem trabalhar, estudar com o mesmo interêsse, o mesmo entusiasmo — pensamos, lamentando que tanta energia se gaste sem propósito, sem proveito. Mas é o brinquedo sem propósito, sem proveito? Julgamos que não. Como quer se explique o motivo que impulsiona o brincar: excesso de energia, uso de habilidades e tendências dos antepassados, meio de exprimir o impulso criador — qualquer teoria que se adotar, entre as formuladas pelos psicólogos e educadores, leva-nos a reconhecer o valor do brinquedo, o seu papel na vida infantil e o direito indiscutível que toda criança tem de brincar, não como preparo para a idade adulta, mas como necessidade premente, pois que o brinquedo é uma fórmula do próprio crescimento.

Hoje em dia, ninguem tenta mais discutir a necessidade do exercício físico para a criança. Deste, reconhecemos, dependem o seu desenvolvimento e a sua boa saúde. Não mais obrigamos Joãozinho e Maria a ficarem sentadinhos numa cadeira na sala de visitas, assistindo à conversação dos adultos, mas mandamo-los ao quintal para brincarem de “amarelo” e soltar papagaio. Daí, vantagem dupla: não ficamos incomodados, e a nossa consciência está tranquila porque sabem que correndo, pulando, estão ativando a circulação, a respiração natural; exercitando enfim, todo o organismo.

¶ Não damos, porém, nenhum valor a outras atividades da criança, as quais passam a ser “brincadeira infantil” — divertimento inofensivo, muitas vezes, que a distraí útilmente, sem perturbar o sossego dos adultos. Os resultados dessas brincadeiras, porém, nem sempre nos agradam. Não podemos ver o proveito das coleções de conchas que sujam a casa. A vista das paredes e das calçadas enfeitadas de rabiscos e dos buracos cavados no jardim apenas nos trazem aborrecimentos. As lutas com os companheiros nos entristecem. E quem pode conservar-se calmo, ao vêr o seu chapéu de estimação aproveitado como brinquedo, quando a caçula, na sua imaginação, se torna dona de casa?

OS JOGOS

E OS RECREIOS

Organizados para crianças

SEU PAPEL NA VIDA E NA EDUCAÇÃO

Pela Prof.^a LOIS M. WILLIAMS

Não se reconhecem nessas atividades as manifestações dos impulsos naturais, que, para se tornarem força construtiva na vida infantil, precisam expandir-se. No entanto, a criança, exprimindo-se natural e normalmente no seu brinquedo, adquire interêsse acima de si, aprende habilidades, desenvolve capacidades e atitudes mentais que permanecem e determinam grandemente o curso do seu desenvolvimento, isto é, as vocações. Cabe a nós, adultos, proporcionar o ambiente favorável, a oportunidade propícia, para que a criança tire o melhor proveito possível de seu brinquedo. A nossa atitude pode limitá-la no seu campo de atividade, quer físico, quer mental, ou concorrer para o seu desenvolvimento, si lhe proporcionarmos os brinquedos que satisfaçam sua necessidade física de trepar, de arremessar, de pular, e que dêem margem às suas tendências construtivas e à sua imaginação criadora.

Muitos dos impulsos que impelem a atividade de brincar são persistentes. Exprimem-se, como se vê, de um modo ou outro. Si forem impedidos, porém, si não acharem oportunidade para a sua realização, enfraquecem ou se apresentam no super-crescimento de outros.

A criança que mora num apartamento, por exemplo, sem espaço para correr, nem ensejo para isso fora de casa, não terá a agilidade, a facilidade que só provém de exercício espontâneo, livre. Si, ao mesmo tempo, não tiver oportunidade para expandir-se nas outras atividades naturais à criança, nem companheiros da sua idade, é bem provável que ela dirija a atenção aos negócios dos adultos, desenvolvendo curiosidades e interêsse móbidos, vivendo entre fatos fóra do seu conhecimento, que só lhe podem trazer prejuizo.

Segundo os psiquiatras, muitos problemas de conduta, — casos de anormalidade, de delitos juvenis, e de neurastenia — são devidos, em grande parte, ao constrangimento na época do crescimento, à deficiência do desenvolvimento normal. Satisfazer, pois, o impulso natural de brincar da criança é mais do que dar-lhe prazer: é concorrer para o seu crescimento.

Todo o desenvolvimento é baseado nas capacidades adquiridas em etapas anteriores. A criança faz hoje o que ontem não conseguiu. O nosso intuito direto e imediato é enriquecer a vida infantil, preenchendo as suas necessidades do momento, embora tenhamos em vista o seu futuro. Mas nisso mesmo, temos o preparo para o futuro: a vida completa no momento que passa.

Assim, devemos permitir a cada época, isto é, a cada idade, na marcha evolutiva, as atividades naturais que tenham significação. Reconhecemos as tendências de cada período, não as reprimimos, mas guiámo-las, dirigimo-las, aproveitando as oportunidades para estabelecer atitudes favoráveis, desenvolver habilidades e interesses que auxiliem o indivíduo a sentir satisfação para formar delas hábitos permanentes.

O campo de brinquedo, assim, abrange um grande número de atividades. Surgem da própria natureza da criança, da sua necessidade, cada qual com seu lugar, seu papel na vida infantil. Podemos classificar essas atividades em dois tipos: o brinquedo individual, incluindo aí tudo que a criança pode fazer e gozar sózinha, desde os brinquedos mais simples aos de maior complexidade, e o brinquedo em coletividade. Já mostrámos, nas considerações acima, como o primeiro tipo, em qualquer ramo, contribue para tornar mais larga a vida da criança. Que será, então, o papel dos jogos coletivos no plano educativo-recreativo, que visa o desenvolvimento integral do indivíduo, o despertar da sua personalidade? É o brinquedo individual bastante compreensível no seu escopo para atingir esta finalidade, ou será o brinquedo em coletividade indispensável? Quais os valores que dêle provêm?

Afim de termos uma base para a nossa exposição, vamos fazer uma análise dos jogos coletivos atuais.

Pesquisas feitas, tanto entre povos primitivos, como entre povos civilizados, patentizam que êsses jogos não são mais do que vestígios de atividade social primitiva, em seus impulsos naturais: caça, arremesso de dardo, fuga de inimigo, procura de abrigo, etc., que se foram cristalizando em formas (patterns), mais ou menos rígidas. E dessa cristalização, pelo repetir continuado das mesmas ações, resultaram, portanto, os jogos. Assim encontramos, por toda parte, jogos universais de formas quasi idénticas, determinadas pela estrutura do corpo e seu funcionamento, que envolvem o arremessar, chutar, bater, empurrar e outros movimentos naturais ao homem. A forma de outros foi determinada pela cultura do grupo, pelo meio ambiente: as montanhas, o mar — e pelas condições climáticas: o calor o frio. Por isso, encontramos jogos peculiares a um grupo ou a outro, e de difusão mais limitada. Esta direção na formação sob êsses moldes, se sente mais nitidamente nos brinquedos cantados e nas dansas regionais, que refletem a vida de cada povo, o ambiente econômico e industrial, o clima, os usos e costumes.

A criança, ao realizar os jogos, está repetindo, portanto a atividade de séculos, exprimindo tendências fundamentais, tendências que têm uma forma, com certas sanções e tabús conservados pelo grupo.

Os jogos, então, mais do que qualquer outra atividade humana, permitem a expressão da natureza original, a expansão das emoções, embora sob modo

sociabilizado. Assim, o impulso de combater, de sobrepôr-se, de rivalizar-se, terá expansão no jogo, em que a criança possa medir suas forças com a de seus companheiros; esforçar-se para vencê-los, mas debaixo de certos "cânones", que são as regras do jogo, que impõem às vezes penalidades.

A grande variedade de jogos, cada um com sua especial "situação", sua única combinação de habilidades, de técnica e de interação social, concorre para o desenvolvimento completo, e lhe é indispensável.

Si analisarmos os jogos, acharemos que exercitam muitas funções diferentes. Em alguns, às vezes, a atividade é sem restrições; em outros é limitada, obedecendo às regras. Em uns, certas funções sofrem restrições, em outros, pelo contrário, têm expansão. Em alguns jogos, a criança pode correr à vontade; em outros, tem de inibir os seus movimentos, como na corrida, por exemplo, em que o indivíduo fica tenso, esperando o sinal de começar, que o libertará. Em alguns jogos, o bom êxito depende sómente da própria habilidade do indivíduo; em outros, da cooperação espontânea com outros membros de grupo.

Todos, porém, exigem atenção, contrôle, juízo (julgamento), iniciativa. O mesmo jogo que requer habilidade física, requer também o uso das faculdades mentais. Certos jogos exercitam acentuadamente os músculos grandes, outros exigem coordenação muscular mais delicada, outros ativam os sentidos, a memória, mas nunca se pode dizer simplesmente: neste momento, a criança está adquirindo tais e tais benefícios isoladamente, pois que toda ela está trabalhando física, mental, socialmente, numa situação completa que envolve todo o sér.

Além de todo o enriquecimento que cada criança individualmente obtém nesses jogos, ha outro ponto de vista sob o qual o brinquedo coletivo deve ser apreciado. O desejo da convivência, de fazer parte de um grupo, é força dinâmica na vida. A convivência além de proporcionar prazer à criança, satisfaz-lhe uma necessidade. Impedir, portanto, que a criança brinque em coletividade é desprezar uma das melhores oportunidades para a sua sociabilização — é privá-la das suas primeiras experiências da vida de grupo, que é a vida atual.

Quais, então, os valores que provêm do grupo?

O espírito de brincar desenvolve a faculdade de adaptar-se. No grupo, ha reconhecimento recíproco das diferenças individuais; chega-se, portanto, à tolerância, a viver e a deixar viver. Ha ajustamento constante a novas situações, a outros indivíduos, não a tal ponto que se perca a própria personalidade, antes, esta fica enriquecida pelo contacto com outras. Nesta interação, da qual consta o valôr da convivência, ha o despertar de novos interesses, o desenvolver de novas capacidades; e o grupo proporciona ao indivíduo satisfações que não poderá obter de outro modo, sózinho. Nem é possível que o indivíduo chegue ao máximo gráu do desenvolvimento na realização das suas ambições, das suas capacidades, sózinho. Só atinge à compreensão de si mesmo, à medida de suas forças e capacidades em relação às alheias, ao despertar da personalidade, enfim, por meio de várias experiências, experiências que o envolvem a êle mesmo com outras pessoas, e nunca por meio da introspecção.

Estas experiências, porém, para terem significação, têm de ser situações reais, em que o indivíduo planeje, aja, tome deliberações e tire suas conclusões. Tentar impôr a outro indivíduo o resultado das nossas deduções, das nossas conclusões, é impedir-lhe o seu desenvolvimento. De outro modo, si lhe proporcionarmos o ensejo de fazer experiências, sem permitir que tire as suas conclusões, êle não colherá os frutos da experi-

ência completa. Eis aí demonstrada a fraqueza do método autoritário do controle social e moral. Na sua aplicação social, é o despotismo, a pretensão ao direito de controlar a vida alheia; intelectualmente, é a vaidade — negar a capacidade do outro indivíduo de pensar, de resolver por si mesmo.

Vamos ver como os jogos proporcionam oportunidade para a educação social, promovendo situações reais no mundo do brinquedo, mundo esse que a criança pode compreender e até certo ponto nele influir. Nesse mundo, as decisões da criança são dela mesma e de suas decisões advêm conseqüências tais que ela pode avaliá-las por si mesma, também.

Concretizemos: em cada jogo, a criança tem de tomar uma resolução, por mais simples que seja. Tem de decidir, por exemplo, onde correr para melhor evitar o pegador; de que modo agir, afim de vencer o seu adversário; a quem jogar a bola para o melhor proveito do seu partido. Fato simples, talvez, mas tremendo para a criança. Ninguém pode decidir por ela. O resultado da sua decisão fica logo patente. Si raciocinou mal, vê imediatamente as conseqüências inevitáveis da sua ação: sofre as penalidades inerentes ao jogo, penalidades que, reconhece, são impessoais e imparciais, não impostas arbitrariamente, e exigidas de todos. Sente a desaprovação dos membros do grupo ou do partido que fica prejudicado pela sua ação, e não experimenta a satisfação que só provém do bom êxito. Em todo caso, a avaliação do ato, da decisão, é dela. A experiência tem para si significação real, focalizada como um *todo*, em que vê nitidamente a ligação entre a causa e o efeito, — conexão muitas vezes difícil para a criança estabelecer na vida real.

Assim, pode fazer decisões baseadas nas observações pessoais. Mais tarde, o seu juízo individual pode sofrer conseqüências sociais que envolvam o grupo. A sua decisão, para salvaguardar-se a si própria, pode expôr o seu partido a perigo — e a criança no jogo tem de decidir entre a realização da sua própria ambição e o sacrifício desta em prol do interesse comum. Pode ser, muitas vezes, uma decisão moral que envolve a escolha de ação entre o jogo lícito e a deslealdade.

Afim de que esta escolha de ação, que lhe constitui a moralidade, seja para o bem e não para o mal, é preciso que a criança tenha oportunidade de fazer suas experiências e observar os resultados da sua ação. Por essas experiências, ela vai chegar a certo modo de agir, à medida da satisfação que obtiver. Si o resultado não lhe proporcionar prazer, tende a não repetir o ato. Cabe a quem dirigir o brinquedo do grupo, fazer com que essa satisfação provenha de um proceder correto e não da vitória obtida ou que venha a obter ilicitamente.

Ensinar por preceitos: não minta; não engane; seja leal — tudo isso é abstrato. Não permanece no espírito não convence. A criança tem de tirar a prova de que tal comportamento seja mau. Si achar que, por trapaças, ela possa passar incólume, sem castigo, até conseguir a vitória, é bem provável que adote tais recursos, a-pesar-de todos os ensinamentos contrários. Si, porém, achar que fazer trapaças não lhe traz vantagens, que realmente fica incomodada pela penalidade do jogo, pela desaprovação do grupo, pela falta da satisfação que o ato reprovado lhe traz, enfim, é provável que não adote esses modos ou que os abandone, si já os tiver adquirido. E si, ao mesmo tempo, sentir satisfação em ser leal, é mais que certo que irá desenvolver atitude favorável para com o jogo lícito.

Assim, a criança não aceita um código de ética, imposto por outras pessoas, — código esse que nem sempre ela compreende, e do qual, muitas vezes, vê a contradição na vida. Mas adota, inconscientemente,

o modo de agir que já lhe proporcionou satisfação em diversas situações, e este passa a ser um hábito permanente, sem visar um fim externo.

O indivíduo que estiver acostumado, nos jogos, a tomar resoluções e observar o resultado da sua escolha, será mais capaz de tomar resoluções em outro campo, medindo as conseqüências da sua ação. Embora não se tenha a prova de que os bons hábitos no brinquedo se transfiram para outro campo de atividade, é provável que o indivíduo que tiver desenvolvido amor pelo jogo lícito, espírito de cooperação, tolerância, encare sua vida, resolva seus negócios, suas relações da mesma maneira que o faz no jogo.

Que os jogos proporcionam ensejo extraordinário para a formação de bons hábitos, afirmamos, mas que os jogos sempre e infalivelmente levem a esse desideratum, isto não. O simples fato de tomar parte nos jogos, nos desportos, não torna a criança automaticamente leal, tolerante, com espírito de cooperação. A influência do grupo, poderosa na vida do indivíduo, pode levá-lo para o mal, como para o bem. O mesmo conjunto que será o meio de desenvolver as qualidades sociais pode também desenvolver atitudes más, vícios, até corrupção. Impulsos naturais, para uma expressão socializada, podem tornar-se força construtiva, valiosa na vida; mal dirigidos, serão força anti-social.

Eis, portanto, demonstrada a grande necessidade da boa direção no brinquedo. Depende grandemente da atuação do mestre, do guia, a aquisição pelo grupo e pelo indivíduo, de bons hábitos e boas atitudes.

Tem o professor, pela própria natureza da atividade que dirige, oportunidade sem rival não sómente de formar padrões, como também de modificar comportamento e atitudes, de reeducar, enfim.

No ambiente alegre do brinquedo, natural à criança, ha grande expansão das emoções, ha muita liberdade de reacção. A criança age livremente, sem as restrições que outra situação mais convencional impor-lhes-ia. Brincando, revela sua atitude perante a vida, suas relações com outras crianças, sua verdadeira índole. Mas — o que é mais importante — os mesmos jogos que vão descobrindo os defeitos do indivíduo, proporcionam ensejo para corrigi-los. Aqui, como nos outros casos já referidos, o mestre, conhecendo bem as crianças que lhes são entregues, aproveita das situações que surgem dos jogos e da interacção do grupo para levá-las às experiências necessárias ao desenvolvimento de cada qual. Faz com que a criança sem confiança em si chegue a tomar iniciativa; mostra à criança egoista melhor comportamento social; à criança desleal, a satisfação que provém do jogo lícito; à criança rebelde, prova que ha mais prazer em conformar-se às regras, do que desrespeitá-las. Tudo isso são noções e atitudes que a criança adquire, por assim dizer, inconscientemente, sem perceber a acção do professor nesse processo de reeducação e reajustamento. Mesmo sendo necessário ajudá-la a encarar o seu defeito, a relação de confiança e amizade entre o mestre e as crianças facilita o bom êxito.

Não ha lugar nenhum, neste plano, para castigos, nem recompensas, fóra daqueles que saem do próprio jogo. A criança aprende a jogar pelo prazer de jogar. Joga para vencer obstáculos, para ganhar, mas ganhar corretamente. Aprende rea-

conhecer que a vitória obtida por meio de trapagens, não é vitória, e que o perder e o ganhar são tão importantes como o próprio jogo. Chega, enfim, a sentir o verdadeiro espirito de brinquedo, no qual a satisfação pelo bom êxito e pela aprovação merecida dos companheiros é recompensa suficiente.

Embora fácil de dizer, o processo não é rápido. A criança não adquire boa técnica e atitudes sociais milagrosamente de um dia para outro, mas aos poucos, gradativamente. Nem é justo botá-la numa situação além da sua capacidade física e mental ou do seu ajustamento social. Longe de estimulá-la, o esforço maior para a compreensão do seu papel no grupo, pode ser contra-producente. Nos jogos mais simples, introduzidos no momento oportuno, quando tais jogos possam satisfazer as tendências da idade, a criança vai desenvolvendo habilidades e predicados sociais a seu alcance, até chegar à época do jogo de *team*. Assim terá, não sómente a base para a aquisição da técnica desses jogos, como também as qualidades sociais necessárias ao bom jogador: perseverança, lealdade, senso de organização, espirito de cooperação, domínio sobre si, estabilidade emocional, sem as quais não será membro valioso do seu *team*.

Vemos, porém, que os dois tipos do brinquedo se completam. Nem um, nem outro, é suficiente em si para o desenvolvimento integral do indivíduo. A pessoa altamente intelectual, nem sempre tem estabilidade emocional. A pessoa fisicamente bem desenvolvida, nem sempre tem as qualidades sociais que dela fazem o bom cidadão.

De todo o exposto sobre o papel do brinquedo na vida da criança, podemos tirar as seguintes conclusões:

1 — O brinquedo não é divertimento, nem passa-tempo: é meio de organização e desenvolvimento, de aquisição de estabilidade emocional e de realização intelectual; é expressão dos elementos sociais e emocionais que constituem a base para a vida sadia.

2 — E' necessário criar os lugares apropriados à sua realização. Embora a lama da rua se preste muito bem para a edificação de castelos ou a confecção de bolos, devemos substituí-la pela areia, material mais desejável. A bola, com alvo legítimo onde atirá-la, deve tomar o lugar da pedrada ao pássaro ou à janela. O "campo de recreio", então, com os jogos dirigidos num ambiente favorável à formação de bons hábitos e atitudes, será melhor que a rua, com sua influencia de valôr mais que duvidoso.

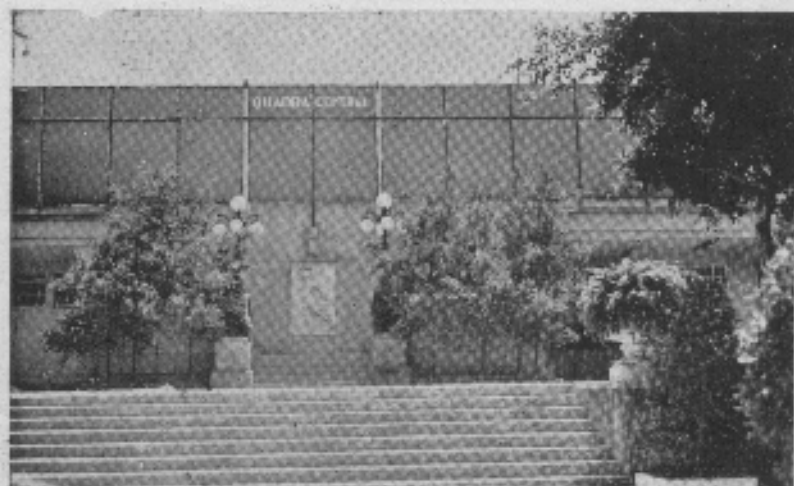
3 — E' imprescindível uma boa diretriz que vise os seguintes objetivos: a) fazer com que a criança progrida entre as experiências variadas do brinquedo, à medida das suas capacidades, para adquirir as qualidades que o contacto com outros indivíduos lhe traz; b) proporcionar ensejo ao grupo e ao indivíduo para fazer experiências e tirar as suas conclusões; e salvaguardar o espirito de brincar contra os estímulos artificiais e desorganizadores das recompensas e castigos.

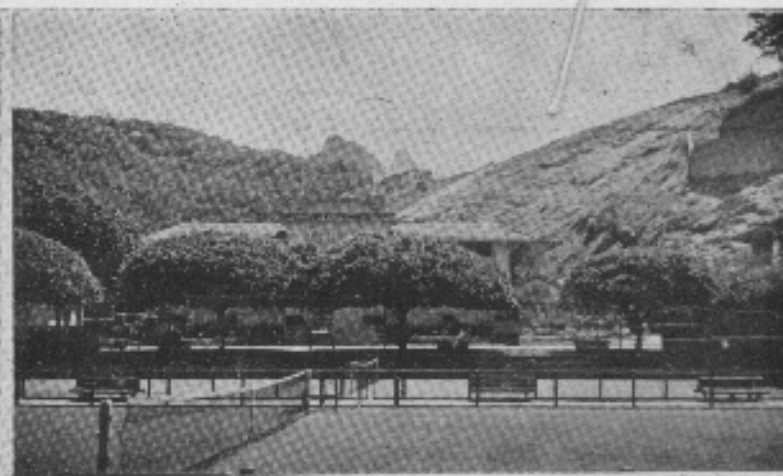
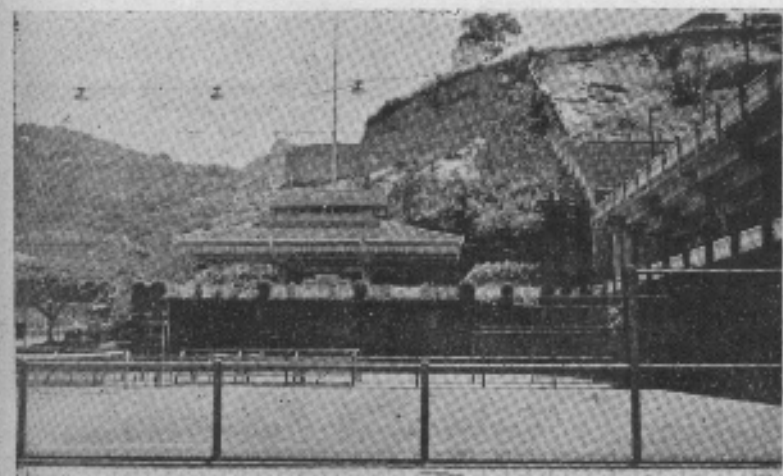
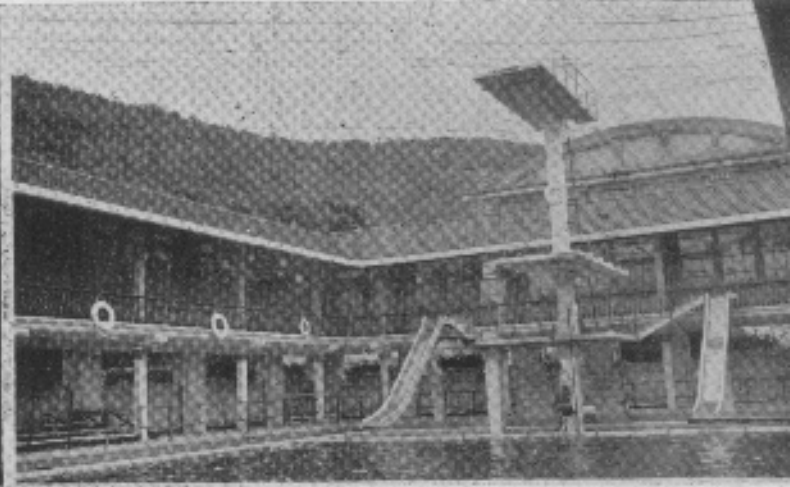
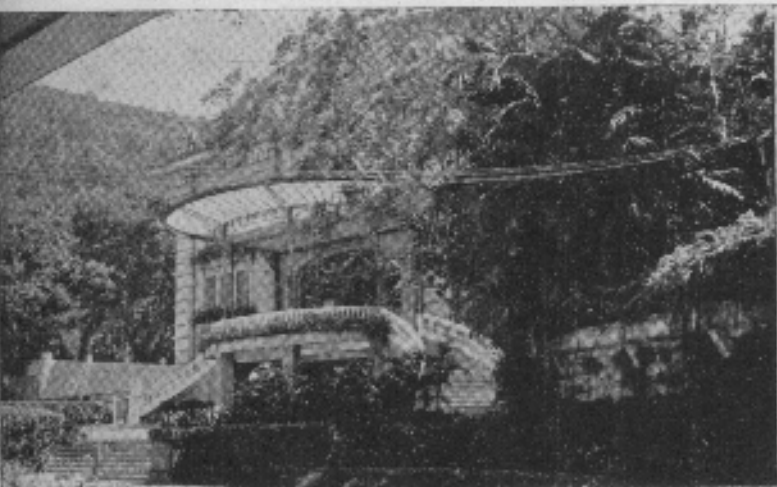
Como término de meu trabalho, é-me indispensável e muito grato dizer da colaboração segura que tive de uma amiga minha e muito mais amiga da infância, — Consuelo Pinheiro.

O que a mim faltaria para dizer-vos em termos claros, neste idioma que dia a dia vou sentindo mais, esta professora, pelas idéias educadoras que possui, compreende e esclarece cada um dos valôres que eu poderia deixar, ocultos não digo, mas indecisos.



●
imponente
ESTÁDIO
do
FLUMINENSE





O Exame Médico-Desportivo

PELO 1.º TEN. DR. LUIZ DA SILVA TAVARES

Duas são as condições absolutamente necessárias a quem procura especializar-se e dedicar-se á actividade médico-desportiva: cultura médica geral, particularmente, clínica; experiência na prática dos desportos.

Como a primeira, a segunda condição é indispensável, pois sòmente ella permitir-á ao médico ajuizar da prática dos desportos e do comportamento dos desportistas e bem assim impôr confiança aos indivíduos que o consultam.

Na Alemanha, onde o gosto pelo desenvolvimento físico se incrementa dia a dia, exige-se que o médico desportivo tenha estagiado activamente, pelo menos um anno, como membro de uma conhecida associação de ginástica ou desportos e bem assim tenha feito um curso onde praticasse e lhe fossem farratamente demonstradas as principais actividades desportivas.

Tal exigência pôde parecer exagerada mas a prática diária demonstra exactamente o contrario: "*se o examinando tiver a impressão de que o médico desportivo a quem procura, nem por alto conhece a natureza do desporto que pratica, incontinenti se convencerá, e com razão, de que o conselho que lhe será dado de nada valerá de valer*".

Por isso, com Herxheimer, diremos: "*o médico desportivo deve ser um desportista praticante ou, pelo menos, ter conhecimento práctico e perfeito da técnica dos vários desportos*".

Compreende o exame médico-desportivo três partes: a anamnese, o exame e o parecer ou juízo.

A—Anamnese médico-desportiva

A anamnese médico-desportiva difere da habitualmente feita nos enfermos, por não se limitar a indagação de moléstias passadas e incômodos actuais, (anamnese clínica), mas considerar também as idéias e informações do examinando relativamente as actividades desportivas (anamnese desportiva). Tais informações são da máxima importância, pois evidentemente não é indifferente para o *parecer* ou *juízo*, saber si o indivíduo é treinado ou destreinado, si é veterano ou iniciante num determinado desporto, si se dedica a uma especialidade desportiva que exige resistência ou si pratica principalmente desportos de velocidade; finalmente, si é competidor ou não.

Um desportista que se queixa, por exemplo, de distúrbios cardíacos, deve ser considerado de fórma muito diversa, quando treinado e quando destreinado.

1 — *Anamnese desportiva* — Deve-se, nesta primeira parte de anamnese médico-desportiva interrogar qual a espécie ou espécies de desportos praticados e, si forem diversos, inquirir mais detalhadamente sòbre os que são praticados predominantemente. Nas actividades desportivas que exigem exercícius variados, como por exemplo o atletismo, é também necessário determinar, com exactidão, a natureza dos referidos exercícius. Finalmente, é ainda necessário saber ha quantos annos vem sendo praticada a variedade desportiva em questão e si o paciente, no momento do exame, se encontra ou não em treinamento.

2 — *Anamnese clínica* — Na anamnese referente as moléstias anteriores, poder-se-á seguir o critério habitual; importa, entretanto, concluir ou verificar si os distúrbios existentes se relacionam cronológicamente aos esforços físicos. E' de grande importância saber, por exemplo, si as dôres precordiais relatadas pelo examinando, na hipótese de o serem, apparecem regularmente relacionadas aos esforços físicos ou si são completamente independentes. Importa também conhecer si tais distúrbios apparecem durante o esforço, immediatamente após a êle ou tardiamente.

B—Exame médico-desportivo

A orientação dêste é idêntica à do exame médico habitualmente praticado: a inspecção, segue-se a percussão e ausculta dos órgãos torácicos, a palpação dos abdominais e, finalmente, a pesquisa clássica dos fenómenos reflexos.

Os autores alemães aconselham ainda verificar o pêso, medir a pressão sanguínea, examinar as urinas de todos os indivíduos e estudar sua função circulatória, empregando, para isso, uma prova clássica, tal seja a de Bürger ou a de Herxheimer.

As demais pesquisas são, por êles, consideradas supérfluas na maioria dos casos. Assim, a técnica da antropometria, as pesquisas rentguenológicas dos pulmões e coração e outras provas consideradas, de regra, absolutamente imprescindíveis ao exame médico-desportivo, têm na realidade limitada applicação.

Alguns outros autores, não tão sumários, admitem sejam feitas algumas medidas antropométricas no exame médico-desportivo.

Contrariamente, o comportamento psíquico dos indivíduos é, para todos os autores, de relativa importância.

Do acima exposto, deduz-se ser extraordinariamente simples o aparelhamento do gabinete médico-desportivo.

Não se deve, porém, esquecer que, segundo o caso, podem ser necessárias pesquisas especiais; pôde dar-se mesmo que seja indispensável apelar para todos os métodos clínicos, desde os exames rentgenológicos, até o eletrocardiograma e as provas funcionais dos rins e do fígado.

Isto se dá, como dissemos, raramente, mas exatamente por esta possibilidade, torna-se recomendável o intercâmbio com um grande hospital, onde tais pesquisas possam ser executadas.

C — Parecer ou juízo

A indicação dos resultados pôde ser feita de maneira mais ou menos simples. Assim, enquanto que na ficha adotada no gabinete médico-desportivo, anexo à 2.^a clínica médica do *Charité* de Berlim, além dos assentamentos regulares sobre o peso, de exame urinas e pressão sanguínea, só se assinalam os desvios patológicos algo acentuados; na de outros autores, como por exemplo na de Kohlrausch, já ha maior detalhe (perímetros, diâmetros, altura, convergadura, alguns índices, etc.).

Quer seja a ficha simples ou minuciosa, o que importa é que haja a máxima clareza, tanto na indicação dos resultados, como em tudo mais.

Em muitos casos, não ha razão para prescrever *limitação* na prática dos desportos; si, no entanto, ela fôr necessária, deve-se dar ao pesquisado uma noção precisa desta *limitação*, por exemplo: “abandono de competições”, “abandono de atividades de resistência” ou “limitação” destas atividades a uma determinada medida.

E' errôneo satisfazer-se com uma indicação geral e vaga, como por exemplo: “evitar o excesso de esforço”.

Ao prescrever uma *limitação* na prática dos desportos, deve o médico ter em mente que *esta prescrição é de tanta responsabilidade quanto a de uma permissão, porque, se não tiver realmente razão de ser, o dano que acarreta será incomparavelmente maior que o benefício que com ela se pretendia conseguir.*

Ainda mais, *die Indikation zur Einschränkung muss also in jedem Falle gewissenhaft geprüft werden. Sie darf nicht schon dann als vorliegend angesehen werden, wenn vielleicht irgendeine organische Störung vorliegen könnte. Lässt sich der Verdacht einer Störung nicht*

exakt verifizieren, so ist es besser, zunächst ohne oder mit ganz geringen Einschränkungen zu beobachten, als von vorne herein ganz zu verbieten.

(Não se deve pois, proibir ou limitar a prática de exercícios, simplesmente porque existe um *provável* distúrbio cardíaco; tal indicação, para ser feita, deve sempre ser *cientificamente comprovada*, e si não se verificar precisamente a suspeita de um distúrbio, é melhor observar, que antecipadamente proibi-les por completo).

A êste propósito, citaremos o caso de um aluno desta Escola que, desejando participar de uma competição atlética, o que não fazia pela primeira vez, foi nisso impedido, sob a alegação médica precipitadamente externada, após rápida ausculta, de que era portador de um distúrbio cardíaco.

Essa alegação, dizemos nós, foi precipitadamente externada, porquanto o referido candidato à competição, em sendo aluno desta Escola, lógica e forçosamente deveria ter sido submetido a todos os exames necessários e suficientes. Estes, desde a anamnese, até as provas práticas de campo, nada de anormal ou digno de nota pôde *em seu conjunto* revelar, que justificasse uma restrição e menos ainda uma proibição de qualquer natureza; mas, ainda mesmo que se tratasse de um indivíduo não submetido anteriormente a provas médicas, a restrição à prática desportiva só deveria ser fruto de acurado exame por parte do médico que o fez, pois, segundo a palavra autorizada de Herxheimer...

“... ist beim Fehlen aller Beschwerden und beim Fehlen einer Herzhädigung in der Vorgeschichte des Untersuchten übergrosse Vorsicht, auch bei anscheinend organischen Herzbefunden, nicht am Platze. Es muss immer bedacht werden, dass durch das Zusammentreffen von Zufälligkeiten ein Klappenfehler oder eine andere Störung vorgetäuscht werden kann. Das Fehlen aller subjektiven Störungen muss von vorne herein den Verdacht wachrufen, das etwa festgestellte organische Veränderungen entweder diagnostisch zweifelhaft oder funktionell gleichgültig sind”.

(na ausência de qualquer incômodo e de uma afecção cardíaca na história progressa do paciente, não ha razão para exagerada cautela, mesmo na presença de sinais cardíacos aparentemente orgânicos. Deve-se sempre considerar que a coincidência de certas circunstâncias pôde simular um vício valvular ou outro qualquer distúrbio. A ausência completa de sinais subjetivos deve, já de antemão, despertar a suspeita de que as alterações orgânicas sumariamente verificadas, são duvidosas do ponto de vista do diagnóstico e indiferentes, do ponto de vista funcional).

Eis porque, sob a inteira responsabilidade do Departamento Médico desta Escola, continúa o referido aluno na prática diária dos desportos, livre e a coberto de um repouso ou *limitação*, que só o temor à responsabilidade ou a ignorância das coisas dos desportos justificaria.

Platacões

RECORDISTAS OLÍMPICOS

PROVA	ANO	CIDADE	VENCEDOR	TEMPO	NACIONALIDADE
100 ms — Nado livre	1896	Atenas	Hagle	1' 22" 1/5	Hungria
	1904	S. Luiz	Zoltan	1' 02" 4/5	Hungria
	1908	Londres	Daniels	1' 05" 3/5	E. U. A.
	1912	Stockolmo	D. Kanamocku	1' 03" 2/5	E. U. A.
	1920	Antuérpia	D. Kanamocku	1' 00" 2/5	E. U. A.
	1924	Paris	J. Weissmuller	59"	E. U. A.
	1928	Amsterdam	J. Weissmuller	58" 3/5	E. U. A.
	1932	Los Angeles	T. Myazaki	58"	Japão
100 ms — Nado de costas	1904	S. Luiz	Brock	1' 16" 4/5	Alemanha
	1908	Londres	Bierberstein	1' 24" 3/5	Alemanha
	1920	Antuérpia	Keadaka	1' 15" 1/5	E. U. A.
	1924	Paris	Keadaka	1' 13" 1/5	E. U. A.
	1928	Amsterdam	G. Kojac	1' 08" 4/5	E. U. A.
	1932	Los Angeles	M. Miyowaka	1' 08" 3/5	Japão
	200 ms. — A' la brasse	1908	Londres	Holman	3' 09" 1/5
1912		Stokolmo	Bathle	3' 01" 4/5	Alemanha
1920		Antuérpia	Malurath	3' 04" 2/5	Suécia
1924		Paris	Skelton	2' 56" 3/5	E. U. A.
1928		Amsterdam	Tsuruta	2' 45" 1/5	Japão
1932		Los Angeles	Tsuruta	2' 45" 1/5	Japão
400 ms. — Nado livre		1904	S. Luiz	Daniels	6' 16" 1/5
	1908	Londres	Paylor	5' 36" 2/5	Ingllaterra
	1912	Stokolmo	Hadgrow	5' 24" 2/5	Canadá
	1920	Antuérpia	Norman Ross	5' 26" 4/5	E. U. A.
	1924	Paris	J. Weissmuller	5' 04" 1/5	E. U. A.
	1928	Amsterdam	A. Zorrilla	5' 01" 3/5	Argentina
	1932	Los Angeles	C. Crabbe	4' 48" 2/5	E. U. A.
	1 500 ms. — Nado livre	1908	Londres	Paylor	22' 48" 2/5
1912		Stokolmo	Hadgrow	22'	Canadá
1920		Antuérpia	Norman Ross	22' 23" 1/5	E. U. A.
1924		Paris	Charlton	20' 06" 3/5	Austrália
1928		Amsterdam	Arne Borg	19' 51" 4/5	Suécia
1932		Los Angeles	Kitamura	19' 12" 2/5	Japão
4 × 200 ms. — Nado livre		1908	Londres	Ingllaterra	10' 55" 3/5
	1912	Stokolmo	Australia	10' 11" 3/5	
	1920	Antuérpia	E. U. A.	10' 04" 2/5	
	1924	Paris	E. U. A.	9' 53" 2/5	
	1928	Amsterdam	E. U. A.	9' 36" 1/5	
	1932	Los Angeles	Japão	8' 58" 2/5	
	100 ms. — Nado livre MOÇAS	1912	Stokolmo	Janny Durack	1' 22" 1/5
1920		Antuérpia	E. Bleibtrey	1' 13" 3/5	E. U. A.
1924		Paris	Wefvrelau	1' 12" 1/5	E. U. A.
1928		Amsterdam	Osijowick	1' 11"	E. U. A.
1932		Los Angeles	Helen Madison	1' 06" 4/5	E. U. A.
100 ms. — Nado de costas MOÇAS		1924	Paris	S. Baner	1' 23" 1/5
	1928	Amsterdam	Braum	1' 22"	Holanda
	1932	Los Angeles	Eleonor Holm	1' 19" 2/5	E. U. A.
200 ms. — A' la brasse MOÇAS	1924	Paris	A. Geragty	3' 27" 1/5	E. U. A.
400 ms. — Nado livre MOÇAS	1924	Paris	Norelis	6' 02" 1/5	E. U. A.
	1928	Amsterdam	Norelis	5' 42" 4/5	E. U. A.
	1932	Los Angeles	Helen Madison	5' 28" 5/10	E. U. A.
4 × 100 ms. — Nado livre MOÇAS	1912	Stokolmo	Ingllaterra	5' 52" 4/5	
	1920	Antuérpia	E. U. A.	5' 11" 3/5	
	1924	Paris	E. U. A.	4' 58" 4/5	
	1928	Amsterdam	E. U. A.	4' 47" 3/5	
	1932	Los Angeles	E. U. A.	4' 38"	

MAIS LEITE

FAZ UMA NAÇÃO MAIS FORTE

É atribuída a Napoleão Bonaparte a célebre observação de que um exército marcha de acôrdo com

legiões còrsicas, demonstrar que um exército poderá marchar conforme o seu estômago, mas certa-

O leite é atualmente parte integrante das rações dos soldados suíços. Durante a Grande Guerra, o Coronel Von Sprecher-Bernegg Comandante em Chefe, aboliu as bebidas alcoólicas. Não era permitido a um soldado beber a não ser quando em gôso de licença. O referido Coronel, entretanto, nada forneceu às tropas que viesse substituir nas cantinas, as quais passaram a servir chá, café, limonadas e outras bebidas, mas raramente leite.

Terminada a guerra, experiências realizadas pela *Industrie Laitière Suisse* e organizações filiadas, localizadas em vários dos 26 cantões, demonstraram que as tropas alimentadas com leite provaram ser bastante superiores àquelas que bebiam cerveja, vinhos, limonadas e mesmo agua. Este fato foi verificado nas manobras que se realizam anualmente.

Ora, como é sabido, as manobras do exército suíço fazem-se na peor espécie de terreno imaginável. Regimentos inteiros escalam montanhas, picos e despenhadeiros, quási inacessíveis, conduzindo pesadas baterias de montanha. Destacamentos de escoteiros em *skis*, completamente equipados, locomovem-se através de campos cobertos de neve movediça e por vales alpinos, atravessando perigosas geleiras e precipícios. O soldado suíço compreende entretanto que o vigôr, nervos firmes, reserva de energias e resistências, são imprescindíveis para vencer obstáculos e enfrentar qualquer situação. O leite fornece todos esses atributos.

Do mesmo modo que no tempo de Napoleão, uma pequena *vivandière* seguia o exército, até mesmo às planícies russas, dispensando-lhes os deliciosos vinhos de França,



seu estômago, mas coube à Suíça, um dos poucos países cujas tropas conseguiram derrotar as adestradas

mente marchará melhor se esse estômago coletivo estiver cheio de leite!

hoje o *Camion du Lait* acompanha o exército suíço a toda parte.

São os próprios soldados que pedem que lhes seja servido leite. "Choram por êle como crianças" disse espirituosamente um oficial. Um esquadrão de recrutas, quando se agrupa para receber a ração desse excelente alimento, assemelha-se realmente a um punhado de garotos que acabou de deixar o colégio.

O leite é servido em garrafas de papel, denominadas pelas soldados *les grenades pacifiques* — as granadas da paz. Cada uma contém 3 decilitros de leite cuidadosamente pasteurizado. O preço varia entre 20 a 30 cêntimos.

Durante as recentes manobras da Terceira Divisão, no Cantão de Berna, foi feita uma cuidadosa experiência do valôr nutritivo do leite nos soldados. Uma divisão suíça compreende 20,000 homens. Tomam parte nos jogos de guerra que se realizam todos os anos, duas ou três divisões. É' pois bastante grande o campo de experiências.

Esses exercícios de guerra tiveram lugar em Fribourg-Grand-Villars e Grand Villar-Cateaux d'Oex, os terrenos mais acidentados da Suíça, sob o comando do Major Schwarz. Durante 2 dias o 16º Batalhão de Infantaria de Montanha, manobrou debaixo das mais adversas condições climatéricas. Seu efetivo, no começo, era de 800 homens. Durante essas 48 horas, os soldados beberam 1.565 garrafas de leite. Cantinas colocadas em pontos estratégicos ao longo das rôtas, serviam o precioso líquido, quente ou frio, nas garrafinhas sanitárias. Os oficiais ficaram surpreendidos, quando verificaram que os soldados tomavam o leite avidamente, desprezando os vinhos e a cerveja dos "kiosks" que os camponeses haviam estabelecido nos lugares. Está visto que os campônios não tiveram outro remédio sinão voltar desgostosos às suas casas e ordenhar as vacas.

— Em contraste notável com as manobras anteriores, não se registraram perturbações digestivas, nem doença nos soldados na marcha de regresso — asseverou o Capitão Molin, oficial médico do 16º Batalhão.

Mas mais entusiastas ainda foram as observações de Mr. Th. Geisendorf-Des-Gouttes, de Genebra, Diretor do Departamento Social de Romand e associado à Cruz Azul.

As organizações deste senhor mantêm cantinas semi-oficiais. Possuem cerca de 25 *Maisons du Soldat* no sudoeste suíço, e nos últimos 10 anos organizaram 235 centros de recreio para os soldados. Pois bem, Mr. Geisendorf enaltece sem reservas os predicados e efeitos do leite nos recrutas recém-admitidos no Exército. E tem crescido tanto o consumo, que foram construídos carros especiais para o transporte do leite.

A adoção de leite no Exército,

agora o lêma desse povo. O bovino de olhos meigos, parte integrante das paisagens suíças passou a ser considerado a mascote do Exército.

Não menos satisfatórios foram os resultados colhidos com a adoção do leite nas escolas públicas. Entre outros, constatou-se aumento de peso e melhoria da saúde na generalidade dos alunos. O copo de leite é servido de manhã, às 10 horas, devidamente pasteurizado a uma temperatura de 63 centígrados.



muito contra a expectativa geral, não encontrou oposição entre os vinhateiros e cervejeiros. O público e o comércio aprovam do coração a iniciativa, e a própria imprensa não cessa de salientar as vantagens da medida.

Como se sabe, a produção de leite é o principal fator econômico da Suíça. Por isso mesmo, "a utilização de um produto nacional para a defesa nacional" tornou-se

A Suíça é um país pacífico. Seu Exército não combate há mais de cem anos. Mas não existe país no mundo tão bem aparelhado para a sua própria defesa quanto a Suíça. As condições físicas de suas tropas são as melhores possíveis.

Nada entretanto supera os seus maravilhosos rebanhos — os fornecedores das populares "*grenades pacifiques* — as granadas de mão da paz.

JUIZES de Basquetebol



(Continuação do número anterior)

(Extraído de um trabalho organizado pelo Sr. Oswaldo Magalhães, diplomado pelo Instituto Técnico da A. C. M. de Montevidéo).

MISCELANIA

32. Havendo bola prêsa na área de penalidade, ou si a bola ticar prêsa nos suportes da cesta?

O juiz dará bola ao alto na linha de lances livres mais próxima.

33. Um jogador faz um lance livre, no lugar de outro, que sofreu uma falta pessoal; é válido o goal, si fôr feito?

Não; o goal, si feito, não será contado, e de qualquer modo, a bola será posta em jôgo no centro.

34. Quem deve fazer os lances motivados por faltas técnicas?

Qualquer jogador do quadro que tem o direito.

35. Quanto tempo pôde demorar um jogador para fazer um lance livre?

Tem o tempo máximo de 10 segundos, para cada lance livre.

36. Si um jogador, ao fazer um lance livre, pisar a linha ou levar mais de 10 segundos para fazer o lance?

Feito ou não o goal, a bola será posta em jôgo na linha de lances livres.

37. Si um jogador estiver fazendo um lance livre e um companheiro pisar a linha ou área, antes do tempo?

A bola será posta em jôgo, na mesma linha de lances livres, entre ou não a bola. Feito o goal, também não será contado.

38. Sendo um jogador adversário?

Sendo feito o goal, será contado e a bola irá ao centro. Não sendo feito o goal, novo lance será dado.

39. Sendo por um jogador adversário e um do mesmo lado?

O goal, se feito, não será contado; e entre ou não a bola, esta será posta em jôgo na mesma linha de lances livres.

40. Pôde a bola tocar qualquer parte do corpo de um jogador?

Pôde, desde que não seja um ponta-pé ou sôco.

NOTA: Não havendo movimento dos pés e pernas contra a bola, não ha razão para se marcar uma violação.

41. Constitue falta o fato de um jogador ameaçar que vai atirar a bola contra o rosto de um adversário, ou arremessá-la voluntariamente contra qualquer parte do corpo do adversário?

E' uma falta técnica, podendo ser mesmo uma desqualificante, conforme a atitude do jogador agressor.

42. Pôde um jogador mudar de número, durante uma partida, sem precisar avisar a mudança aos anotadores e ao árbitro?

Si mudar o número, sem avisar a êsses três oficiais, será desclassificado para o resto do jôgo e será punido com um lance livre.

43. Tem o juiz ou o árbitro, poderes para punir a intervenção de treinadores, de fóra de campo, ou entrada de pessoas estranhas, no campo, durante o jôgo, ou conduta incorreta dos assistentes?

Juiz e árbitro têm poderes para punir tais irregularidades, marcando falta técnica contra o capitão do quadro culpado.

44. No caso de falta dupla, quantos lances poderão ser concedidos, a cada quadro?

Sômente um lance a cada quadro.

45. Pôde-se começar uma partida, com menos de cinco jogadores?

Não.

46. Quantos substitutos pôde haver em uma partida?

Não ha limites.

47. Um jogador "desqualificado" ou substituído tem que pedir licença para retirar-se do campo?

Não.

48. Havendo dúvida entre o juiz o e árbitro, sobre a marcação de uma cesta, quem deve resolver?

O juiz, devendo, entretanto, consultar o fiscal.

49. Si os dois quadros disputantes tiverem as mesmas côres?

O quadro local mudará as camisas. Sendo campo neutro, os oficiais e os capitães resolverão.

50. Num campo neutro, quem é responsável pela conduta da assistência?

A comissão oficial fica responsável. Contudo, si ficar provado que os indisciplinados são elementos realmente interessados por qualquer dos dois quadros disputantes, será marcada falta técnica contra o capitão desse quadro.

51. Si um jogador continuar jogando, depois de ter feito quatro faltas pessoais?

O tempo e os pontos serão contados, devendo o jogador ser substituído logo que os anotadores descobrirem o engano. Os anotadores devem ter todo o cuidado para que isso nunca aconteça, por constituir um engano imperdoável.

52. Devem os anotadores avisar ao jogador que tem três faltas pessoais?

Não. Os capitães, porém, podem conseguir essa informação, desde que não prejudique o desenvolvimento do jogo.

NOTA: Afim de ficar bem certo de que não prejudica o jogo, tanto essa informação como qualquer outra que se relaciona com a "mesa" (tempo que falta para terminar um período, etc.) devem ser obtidas pelos capitães, com o consentimento do juiz.

53. Si uma bola atravessar a cesta por baixo, e tornar a cair por dentro?

Não é considerado goal.

54. Si um jogador é levantado ou sóbe nas costas de um companheiro, ou ameaça bater a bola no rosto de um adversário, ou joga a bola em qualquer parte do corpo do adversário, afim de fazer "tabela" e conquistar uma cesta mais facilmente. Vale a "cesta" assim obtida?

Não, e deve marcar-se uma falta técnica, por má conduta.

55. Devem ser punidas as faltas cometidas involuntariamente?

Devem ser punidas, como qualquer outra.

56. Um jogador, marcando um adversário, coloca o braço ou mão sobre outro jogador, é falta? É falta pessoal.

57. Póde um jogador marcar por trás?

Póde, desde que não produza contacto pessoal.

58. Quem é responsável pelo aviso que deve ser dado três minutos antes de terminar o tempo de descanso?

É o juiz. Ele tem que combinar previamente com os seus cronometristas, de modo que todos estes detalhes sejam cumpridos.

59. Dois jogadores que saltam no centro, são obrigados a colocar-se dentro do círculo?

Sim. Podem estar, no máximo, pisando o círculo, e os pés dentro da área.

60. Si um quadro não se utilizar dos três pedidos de desconto de tempo, a que tem direito, póde utilizá-los durante um período extra?

Póde.

61. Si os capitães dos dois quadros disputantes pedem, ao mesmo tempo, um desconto de tempo?

Conta-se um desconto de tempo para cada quadro.

62. Um jogador atira a bola em goal, de fóra do campo, em lugar de passá-la a um companheiro. Cometeu violação?

Si o goal fôr feito, não será contado e a bola é posta em jogo na linha de penalidade mais próxima; si não fôr feito o goal o jogo continuará.

63. É falta pessoal entrar em contacto com o adversário apenas com uma das mãos, ou um dos braços?

Uma falta pessoal póde ser causada até com um único dedo. Não é necessário que haja contacto com os dois braços.

64. Dois jogadores cometem falta simultanea contra um adversário, e são marcadas pelo juiz e pelo fiscal, respectivamente. Qual das duas deve ser punida?

Ambas devem ser punidas independentemente.

65. Póde um jogador tomar a bola das mãos de um adversário?

Póde.

66. Um jogador, driblando, encontra-se com um adversário. Quem será o culpado?

Si o jogador da defesa estiver colocado, antes de se aproximar o jogador que dribla, este tem que mudar de direção. Si, depois-disto, o jogador da defesa o perseguir, atacando pelo lado ou por trás, impedindo a sua ação, a falta é do jogador da defesa.

NOTA: O juiz deve prestar muita atenção, afim de não marcar faltas contra o jogador da defesa, muitas das quais provocadas pelo adversário que avança com a bola. É um dos pontos em que o juiz precisa ter muito critério e prática, afim de atuar com justiça e não prejudicar qualquer dos dois partidos.

67. Faltas pessoais só podem ser cometidas por contacto pessoal?

Não. Impedir ou bloqueiar constitue falta pessoal, e muitas vezes não ha contacto pessoal.

68. A extremidade da rede ficou presa sobre o áro da cesta, e isso não foi observado pelo juiz, nem pelo fiscal. Uma bola é arremessada, ficando sobre a rede, dentro do áro. Vale o goal?

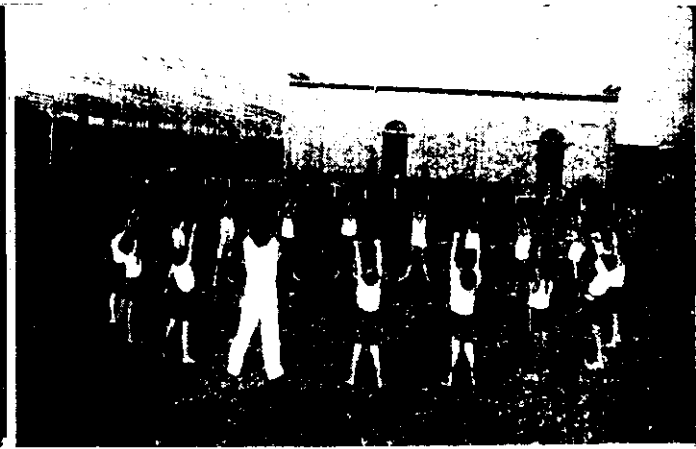
Sim, desde que a bola tenha sido jogada por cima. (Faz-se um goal, quando a bola entra por cima e fica dentro ou passa através da mesma).

69. Póde o capitão de um quadro pedir dois ou três descontos de tempo, em seguida?

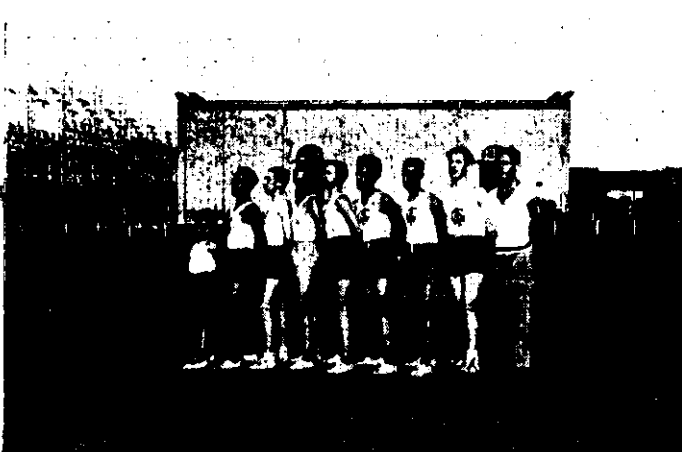
Póde.

70. O capitão é obrigado a ter o n.º 1?

Não é indispensável.



GINÁSIO ARTE E INSTRUÇÃO



E' motivo para envaidecimento do nosso povo o incremento que vai tomando dia a dia, em nosso país, a educação corporal. Sua irradiação se tem feito sentir ultimamente em todos os recantos da nossa terra. Não ha hoje quem, sinceramente, negue os beneficios da educação física, mesmo os mais rotineiros. Quem já sentiu o bem estar produzido pelos exercícios, poderá não se entusiasmar por eles, nem se lhes tornar propagador, mas, pelo menos, não lhes fará conscientemente resistência. Na maioria dos casos, os entusiastas aparecem e cada um que surge é mais uma força orientada no mesmo sentido da grandeza da Pátria.

A ginástica não é mais colocada em plano secundário, e não mais se considera supérfluo o tempo gasto com ela.



prios alunos, auxílio constituído pela boa vontade e entusiasmo pela

os alunos, se faz sentir também no exterior: e a propaganda que a educação física faz de si, por si mesma, é também uma propaganda para o estabelecimento onde ela é praticada.

Os dirigentes desta casa de ensino, demonstrando o alto valôr em que têm o desenvolvimento corporal dos seus educandos, estão atualmente construindo um campo adequado à prática das lições de educação física e dos jogos e provendo sua escola do material necessário, além do que esta já possui.

Não podemos ocultar a imensa satisfação com que estampamos nestas páginas algumas fotografias colhidas no interior do *Ginásio Arte e Instrução* na ocasião em que se executavam exercícios físicos pelo corpo discente deste estabelecimento de ensino.

Congratulamo-nos com a sua diretoria e fazemos votos ardentes para que prossiga, sem esmorecimentos, nesta nobre campanha que é, ao mesmo tempo, uma causa nacional!

A. M.

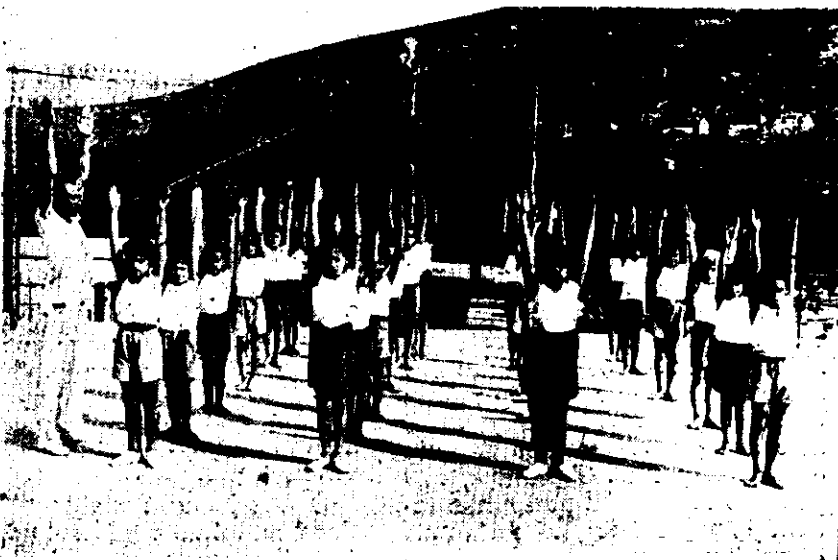


Conforta-nos vêr que, cada dia, uma nova escola inclúe, nos seus programas de instrução, a educação física, baseada nos preceitos fisiológicos, regulamentada e considerada uma das disciplinas de importância capital, maximè na educação infantil.

O *Ginásio Arte e Instrução*, estabelecimento escolar que funciona nesta Capital, sob a direção do Dr. Ernani Cardoso, é digno de louvores pela maneira esforçada por que se vem empenhando para o desenvolvimento físico do seu corpo de alunos.

Os educadores da parte física se desempenham com ardor, carinho e perseverança, máu grado as dificuldades materiais que têm de superar. Contudo, essa tarefa se torna menos espinhosa, dado o valioso auxílio prestado pelos pró-

prática dos exercícios. Esse entusiasmo, muito comunicativo entre



Fadiga Física e Psíquica

Pelo Prof. Plinio Olinto

No aprendizado, a capacidade de retenção suporta duas influências opostas. Uma que aperfeiçoa as reações e, pelo hábito, facilita os ajustamentos — é a adaptação. Outra que, pela repetição do estímulo, produz um estado catabólico que tende a enfraquecer e até a inibir as reações — é a fadiga.

A causa da fadiga é sempre a mesma, é a atividade. Ela desaparece pelo descanso.

Fadiga muscular chama-se fadiga física, fadiga cerebral chama-se fadiga psíquica.

Ha uma só fadiga que é a "fadiga nervosa".

Os sintomas atribuídos à fadiga mental são geralmente devidos ao esforço de músculos participando da atitude de atenção prolongada, acrescido de supressão do trabalho manual.

A fadiga é um fato fisiológico. Póde ser suavizada por um interesse maior, por troca de interesses.

Variar de um trabalho e descansar.

Póde ser corrigida pelo repouso, alimentação e sono.

A fadiga acumulada torna-se um fato patológico: é a estafa, a exaustão, o esgotamento.

A estafa não tratada termina em *surmenage*, neurastenia, psicastenia.

A pedagogia interessou-se muito pela fadiga mental, que pretendeu curar com o exercício físico. Os horários de aulas foram organizados procurando intercalar a ginástica com a matemática, etc.

Está visto que as atividades intercaladas requerem articulações entre sinapses de várias vias e, por conseguinte, enquanto o influxo nervoso se transmite por umas, folgam as outras.

Kraepelin e outros distinguem a *lassidão* da fadiga. *Lassidão* é o enjôo que produz uma ocupação monótona e sem interesse que se torna fastidiosa, pouco eficiente e nada proveitosa.

Aprendemos, quando praticamos alguma coisa com satisfação, com prazer. Mantemos o aprendizado quando as reações causam o efeito desejado e necessário.

Parece que a fadiga provém do gasto de energia, ao passo que a lassidão se manifesta por falta de energia cujo escoamento se interceptou.

Existe astenia por deficiência de formação de energia, por despesa de energia, por suspensão de energia.

A verdadeira fadiga, a fadiga psico-fisiológica é a fadiga de astenia que resulta da despesa de energia.

Ela corresponde a um aviso de que as fontes de energia se estão esgotando, por acúmulo, no sangue, de toxinas que, originadas do trabalho nervoso e muscular, influem no catabolismo do influxo nervoso.

Mosso provou que, injetando num cão descansado, sangue de um cão fatigado, o primeiro apresenta sinais de fadiga, sendo também possível aliviar um um cão fatigado pela transfusão do sangue de um cão em estado de repouso.

Weichardt julgou que o organismo submetido à ação das toxinas da fadiga, fabricasse antitoxinas que aniquilassem a influência perniciosa das primeiras. Nessa esperança, chegou a preparar um soro com que imunizou ratos contra a fadiga.

É sabido que o hábito, tendo reduzido as reações ao automatismo, dispensando movimentos acessórios e limitando as vias de descarga de influxo nervoso, de certo modo retarda o aparecimento da fadiga, permitindo que o trabalho se prolongue.

O indivíduo acostuma-se ao trabalho, mas não se acostuma à fadiga.

Weichardt preparou uma *antikeno-toxina* e mandou espargir uma solução dela, por meio de um pulverizador, numa sala de aula, tendo verificado os efeitos da droga que penetrou nos alunos pelas vias respiratórias.

Tais resultados podem correr por conta dos efeitos do hábito.

Afim de reparar a fadiga, é indispensável o repouso.

Flanar, fazer o cadaver, são processos conhecidos dos que querem repousar.

Entretanto, o único remédio da fadiga é o sono, embora durante ele o inconsciente trabalhe ainda, dando lugar ao sonho, que por sua vez, fatiga ainda.

Mas o sono é reparador e sabe impôr-se, quando necessário. O hábito, o interesse, a vontade, são afinal, a seu tempo, vencidos pelo sono.

Durante a grande guerra, os soldados exaustos, sob o troar dos canhões, ao lado das metralhadoras, apesar de tudo, dormiam.

Os doentes nervosos queixam-se aos médicos de que não dormem. Uns custam a dormir, outros acor-

dam cedo, muitos têm o sono interrompido, mas dormem todos.

Sobressaltados, amedrontados, a vigília lhes parece longa, ao passo que acreditam muito curtos os momentos de sono que quasi sempre são horas e muitas horas.

Mas o nervoso jura que só dorme uma hora por noite.

É que esse regime se vem mantendo há seis meses. Isso nunca é verdadeiro.

O sono impõe-se e o sono faz dormir.

A fadiga se traduz por sinais facilmente reconhecíveis.

O auditório de uma conferência está, a princípio, todo atento. Estão todos imóveis, os olhos fixos no conferencista, os ouvidos escutando. No fim de algum tempo, um se derrêa na cadeira, outro cruza as pernas, aquêle coça a cabeça, este fala ao vizinho, um bocejia, dois bocejam, todos bocejam...

A *facies* de atenção, tão característica na sua tonicidade muscular, se afrouxa com a fadiga, transforma a fisionomia e mostra a tradicional *cara de cansado*.

Meios de medir a fadiga e surpreender o seu aparecimento mesmo antes dessas manifestações são ensinados nos laboratórios de fisiologia, de psicologia ou de pedagogia.

Alterações no ritmo respiratório e circulatório, inércia no encurvamento do cristalino, estrabismo, etc., são verificados com a fadiga ou por causa dela.

O ergógrafo de Mosso e seus aperfeiçoamentos nos fornecem provas de força e de fundo com uma curva de fadiga que é de tipo individual e pôde ser utilizada como um meio de identificação, pois não se altera, nem mesmo com a idade.

Os estesiômetros, os dinamômetros com suas escalas de pressão e de tração, os algômetros, etc., nos revelam indiretamente os sinais de fadiga.

O cronoscópio de d'Arsonval prova perfeitamente que o tempo de reação aumenta com a fadiga, de modo apreciável. A agudeza de várias sensações diminui com a fadiga.

A percepção de profundidade prejudica-se com ela, o que é de grande importância no exame do aviador.

Durante os trabalhos escolares, o processo de assinalar as letras, sublinhar palavras, escrever ditado, calcular, etc., são meios de apreciar a fadiga dentro mesmo dos exercícios de aula e por meios indiretos.

A fadiga parece aumentar a excitabilidade cutânea dolorosa. Em trabalho executado em 1913 e publicado na *Educação e Pediatria*, demos os resultados de nossas pesquisas em escolares no Distrito Federal.

A fadiga causa desordens das funções e tende à desorganização dos elementos celulares, dos tecidos, dos sistemas componentes da economia. Tem, nesse processo, sua analogia com a dor. É natural que a fadiga torne, pois, o organismo mais sensível à dor.

Exercício Físico, agente profilático e terapêutico

Pelo Capitão Dr. Bráulio D. Martins

Sempre solicitada no tratamento das moléstias em geral, a *terapêutica química*, por vezes na sua enganosa e aparente riqueza, está cheia, na realidade, de indecisões e de receios, de tentativas e de desenganos.

Os medicamentos minerais surgem, sucessivamente, no mercado de drogas, sob novas formas, combinações orgânicas, metais coloidais, etc., sempre com novas virtudes terapêuticas, largamente apregoadas; os medicamentos orgânicos igualmente se multiplicam também dotados de novas e preciosas propriedades terapêuticas, explicadas por intrincadas leis de farmacodinâmica, e assim o químico, na familiaridade das moléculas, fabrica medicamentos sintéticos, como já preparava côres e perfumes.

A êsses inúmeros agentes terapêuticos, tantas vezes paliativos ou ineficazes, buscados com sofreguidão na farmacologia, vai se apondo, porém, em diversos ramos da Medicina, poderoso agente de notável ação terapêutica, que é, sob diversas modalidades, o *exercício físico*.

Não se trata de uma novel terapêutica; conhecedores da *técnica do movimento*, já Hipócrates e seus discípulos preconizavam a educação física médica associada à sobriedade alimentar, à hidroterapia. Antes mesmo, os Egípcios e os Chineses já possuíam a noção dos benefícios da prática do *movimento*.

No evoluer dos séculos, porém, foi a educação física, como todas as ciências humanas, libertando-se da sua fase de empirismo e constituindo-se promissora ciência biológica, ampliando o seu domínio, não só no que diz respeito à sua reconhecida ação *profilática*, como, principalmente, no que se relaciona com a sua eficiente ação terapêutica. E, de seguro meio de garantir a saúde, de mantê-la, tende, progressivamente, êsse valoroso *agente físico*, como, aliás, toda a fisioterapia, a ocupar destacado lugar na Medicina terapêutica.

Observa-se, em todas as nações cultas, um verdadeiro e impressionante ressurgimento da prática dos exercícios dos corpo, homólogos

indispensáveis dos exercícios do espírito, numa arraigada persuasão de que ela representa a mais simples e legítima *higiene*, a mais acertada e produtiva *profilaxia*, a mais racional *terapêutica*, destinada a combater a decadência física, os inúmeros estados mórbidos particulares que, *pari-passu*, acompanham a civilização dos povos modernos.

Desprezados os rotineiros conceitos, abandonadas as idéias dogmáticas que separavam os homens de ciência, os homens de gabinete, dos campos de *desportos*, inaugura-se um promissor movimento de que são êles próprios os convictos vanguardeiros.

Assim, êssa pretensa e incompreendida dignidade profissional, que fazia dos cientistas homens de exclusiva ação intelectual, só poderá, na hora presente, perdurar nos espíritos dos tradicionalistas ou indiferentes, cuja ignorância dos elementos da educação física moderna lhes perdoará a descabida, porém, humana vaidade!

A êsses, certamente, a *ação terapêutica do exercício físico* não os convence; para a maioria, entretanto, nada de estranho, nem de inédito existe na simplicidade e exatidão destas palavras.

Em todas as idades, os diversos modos de *movimento* podem seguramente, agir na cura de variadas moléstias, notadamente na idade adulta e na velhice, épocas em que, constantemente, se manifestam perturbações funcionais nutritivas, grupadas na classe das *moléstias da nutrição*, de que nos ocuparemos em seguida.

Essas síndromes que se traduzem pela violação da conhecida lei do equilíbrio das funções, nos seres vivos, pelo rompimento da harmonia funcional, serão, naturalmente, beneficiadas pela restauração do equilíbrio fisiológico, o que será conseguido por intermédio da função neuro-muscular, o que vale dizer, pelo *exercício físico*.

O trabalho de qualquer função orgânica, conhecemos, importa no trabalho de outras funções sinérgicas, havendo, porém, no organismo—é importante realçar—uma função que, *acima de todas*, provoca essa sinergia funcional, mesmo a

grande distância e sempre de modo próprio: a função *neuro-muscular*. Essa nobre função é a única que não poderá ser exercida sem a co-participação imediata de *todas* as outras funções orgânicas; ela é a manivela que, acionada, movimentará toda a entrosagem do complicado mecanismo, que é o organismo humano. Provam-no, depois de qualquer exercício físico, o aumento do pulso, o vigor dos batimentos cardíacos, a aceleração e a amplitude da respiração, as funções de eliminação, a rapidez e a regularidade dos atos digestivos, a exaltação do apetite, e, por fim, essa fase de euforia, de reconforto físico e psíquico (só ignorada pelos que nunca praticaram os exercícios físicos) oriunda da exaltação do dinamismo nervoso.

Evidente se nos apresenta pois, como a função neuro-muscular interessa, de modo característico, todas as funções orgânicas.

Do aproveitamento dessas associações funcionais (de que devem ser destacadas a função nervosa e as funções de nutrição, ambas de incêguvel aplicação em Medicina) é que se ergue a *miotrapia*, método de correção do desequilíbrio das funções pelo exercício metódico e regular da função neuro-muscular. A utilização do *exercício físico*, como *meio terapêutico*, está assim ligada à multiplicidade das funções musculares, que não se reúnem somente na função motora, na função do movimento, de que se apercebem, desde logo, os olhos desprezados. Dentre essas múltiplas funções, destacuemos a de *regulação glicogênica*, por exemplo. E' de conhecimento comum que o sangue tem determinada quantidade de *glicose*; êsse assucar é que socorre as necessidades da vida celular e representa a fonte principal de energia e de trabalho orgânicos. O tecido muscular, porém, de todos os tecidos do organismo, é o que mais pródigoamente essa glicose sangue, desempenhando, deste modo, uma *função glicolítica*, por todos os motivos, *aproveitável em terapêutica*. Assim se nos apresenta a *contração muscular*, como uma colaboradora do fígado, nas *funções glicogênica e glicolítica*, o que — considerado o papel da fun-

ção glicogênica na nutrição, nos fenômenos da vida celular, nas *síndromes nutritivas*, nas *afecções do fígado*, em que essa função se encontra perturbada, etc. — exalta o exercício físico, determinante dessa *sinergia músculo-hepática*, à justa categoria de precioso agente terapêutico.

Ainda outras *associações funcionaris*, próximas e afastadas do trabalho neuro-muscular, constituem *meios terapêuticos*, aproveitáveis em Medicina, conforme magistralmente elucidou HECKEL, o sábio criador da mioterapia, na sua obra portentosa, cujos ensinamentos, convencidamente reproduzimos. Reações circulatórias e térmicas, respiratórias, consumo de reservas (adipólise, glicólise) funções metabólicas (assimilação-desassimilação) hipersecreção sudoral, termogênese neuro-muscular, funções endócrnicas, funções psíquicas, etc. representam ainda associações funcionais outras, que a *contração muscular suscita e excita*. Por isso, como já nos referimos, o aproveitamento do trabalho muscular no tratamento de todas as manifestações mórbidas, a que PAZIN, deu o nome de artritismo e BOUCHARD reuniu sob a denominação de *mala-dies par ralentissement de la nutrition*.

A mioterapia é, dêste modo, um processo terapêutico, que deixa traços persistentes de sua ação, após o seu emprêgo; é a reforma morfológica dos órgãos, é o levantamento das suas funções e não uma permanente adaptação à sua insuficiência, no que importam determinados processos de cura, desprezada ou esquecida a necessidade do restabelecimento do equilíbrio funcional pelo trabalho metodizado. É essa mioterapia, uma *terapêutica de exaltação vital*, que se opõe à outra decadente e fálida *terapêutica de diminuição vital*.

Valiosos auxiliares da cura pelo *exercício físico* se nos apresentam, p. ex., determinados regimens dietéticos, transitórios e não sistematizados, que chegam mesmo a constituir uma terapêutica associada, cujos elementos se harmonizam e se completam, excluídos, desde logo, os regimens deprimentes, insípidos e indefinidamente prolongados.

Devemos considerar que uma determinada alimentação pode, do ponto de vista *absoluto*, não parecer exagerada e supérflua, quando estas, entretanto, que passarão a caracterizá-la, desde que a examinemos, do ponto de vista *relativo*, tanto vale dizer, da despesa que socorre.

É o que acontece na sedentariedade, *grande causa do artritismo* pela maior ou menor redução do trabalho.

Aos *sedentários* e, conseqüentemente, aos *predispostos ao artritismo*, antes ainda do que aos manifestamente artríticos, o *exercício físico* é especialmente benéfico, (*agente profilático*) pelas razões já de sobejo conhecidas, aumento das despesas orgânicas, excitação da nutrição, etc. Quando, ao envez disso, a *diátese artrítica* já instalada, necessitada imperiosamente o organismo de eliminar substâncias tóxicas, lentamente acumuladas no silêncio e indiferença dos dias, na intimidade dos seus tecidos, é ainda o *exercício físico* (*agente terapêutico*) que é solicitado para essa verdadeira cura, pela sua natural e expontânea ação sobre os emunctórios, auxiliado por um discreto e transitório regime dietético, simplesmente empenhado em não aumentar a intoxicação de que pretende o organismo se desembaraçar.

Essa prudente terapêutica física ocupa, sem dúvida, lugar de destaque, no tratamento do artritismo e sobrepõe-se vantajosamente a todas as drogas de nomes extravagantes e bombásticos, espalhafatosamente anunciadas.

A *farmacoterapia*, ocupando lugar de *incontestável insignificância* no tratamento das moléstias a que estou me referindo, permanece muito aquém desse método de tratamento fisioterápico, que constitui uma terapêutica essencialmente corretiva e de exaltação funcional. A arte está na sua *posologia*, na sua dosagem ao organismo do doente, observando-se rigorosamente, do ponto de vista clínico, os seus efeitos; para certos enfermos, cujo estado physio-patológico não lhes permita a prática de determinados exercícios, será instituída uma *cura de exercícios* regular, metodizada e, sobretudo, superintendida pelo médico.

Na *cura da obesidade*, igualmente, veremos associados esses dois processos terapêuticos, *mioterapia* e *fagoterapia*, conquanto o tratamento dessa síndrome, sempre muito delicado e variável com as diversas formas clínicas, especialmente com o estado do doente, requeira do médico, as reservas mais formais.

A terapêutica da obesidade está, porém, como o afirma *Marcel Labbé*, intimamente ligada à mioterapia, variando os seus resultados, com as diferentes formas clínicas, mesmo porque não existe terapêutica absoluta.

Para o estabelecimento do *programa de tratamento*, que será sempre individual, tudo deve interessar a atenção do médico; o limite e a rapidez da cura, a causa da obesidade, a idade do doente, o estado das vísceras, as possíveis associações diatésicas, etc. Para a sua execução, certos cuidados igualmente são impostos: adaptação lenta, treinamento progressivo em intensidade e duração, e — o que é essencial — acurada observação clínica, que indicará as correções necessárias, especialmente no início do tratamento. Não ha regras definitivas a esse respeito, nenhum principio absoluto, visto como não se pôde, de antemão, medir os seus efeitos sobre o aparelho circulatório, o sistema nervoso, as funções endocrínicas, enfim, sobre a totalidade do organismo; de um modo geral, em todos os casos, a *cura de exercícios* será dirigida com muita prudência,

especialmente nos velhos, nos cardíacos descompensados, em certos nevropatas, etc.

Todos os autores, os mais especializados, (F. Heckel, F. Humber, J. Leray, R. Boulin, F. Boivin) afirmam a necessidade de se desembaraçarem os obesos do seu excesso de peso, não havendo nenhuma controvérsia no que concerne às diversas vantagens da cura de emagrecimento, capaz de produzir radicais transformações no organismo, como sejam: o desaparecimento de perturbações respiratórias e circulatórias, de crises de asma ou de pseudo-asma, de insuficiências hepáticas, renais, etc. Uma cura de emagrecimento, pois, judiciosamente dirigida, não poderá ser nefasta, salvo em casos muito especiais.

No *diabetes*, pela ação indireta do trabalho muscular sobre as *funções hepáticas* e sobre a *célula nervosa central*, tem ainda a mioterapia acertado emprêgo, obedecidas as mesmas indicações gerais, quanto ao programa de tratamento.

Enfim, em todas as moléstias funcionais nutritivas, são confortadores os resultados obtidos pela prática dessa terapêutica *neuromuscular*, de ação modificadora sobre o sistema nervoso que, incontestavelmente, rege todas as funções nutritivas, de ação excitadora sobre o rendimento funcional, visando suprimir a *causa* e não a *expressão sintomática*: terapêutica, pois, *etiológica* e não terapêutica *sintomática*, relacionada esta com as perturbações de ordem química, metabólica, desprezadas as leis de *patologia funcional*. A perturbação funcional é uma reação orgânica de adaptação a novas condições vitais; apresenta-se como *fisiológica*, uma vez considerada em função das condições que a criaram. Constitue, pois, uma *reação de defesa* do organismo, que se deve corrigir, buscando essas mesmas causas e não os seus sinais.

E' o que pretendemos conseguir, como já o conseguiram Heckel e outros, conforme provam as suas empolgantes estatísticas, por meio da mioterapia.

A profilaxia e a terapêutica das moléstias da nutrição, frequente-

mente ligadas à *superalimentação* têm, como vimos, no exercício físico, um *grande agente* e um *grande remédio*; como meio terapêutico, nas mãos de um médico experiente e cauteloso; como meio profilático, nas mãos de um instrutor esclarecido e prudente.

Quando, porém, chegam essas moléstias a lesões irremediáveis, certamente não poderemos esperar dessa poderosa, mas não milagrosa terapêutica, curas inexequíveis, que alcançadas não serão pela terapêutica química, arcaica ou moderna, das pílulas sãbiamente dosadas ou dos "remédios da moda".

Da ação profilática do exercício físico, todos os benefícios devemos sempre esperar; si procuramos prevenir as moléstias, certamente são muito maiores as possibilidades de êxito, do que se buscamos curá-las, o que já é, algumas vezes, duvidoso e difícil, outras vezes, impossível. Revela-se, pois, a ação profilática do exercício físico como um simples meio de preparar o organismo para resistir a todos os males, inclusive os que a *Medicina não cura*; como precavida obra de manutenção integral da saúde, combatendo decisiva e vitoriosamente a caterva de moléstias que infortunam a humanidade; como grandiosa realidade, cujos efeitos verdadeiros, decisivos e preciosos, a ninguém iludem, nem decepcionam, antes, a todos convencem, persuadem e beneficiam.

Entretanto, na contingência de agir contra os diversos estados mórbidos a que me tenho referido, ainda da ação terapêutica do exercício físico poderemos esperar, salvo em determinados casos, brilhantes resultados.

A terapêutica química, também impotente em tais circunstâncias, se nos apresenta, como recurso desesperado de salvação, socorro tardio, inútil, piedoso refúgio, asilo reconfortante dos sofrimentos humanos, apagada esperança (compassiva ironia para quem já não tem mais tempo de esperar), lenitivo fugaz e derradeiro, último consolo para a aflicção e angústia do sofrimento, piedade santa de abençoada religião!

EDUCAÇÃO FÍSICA

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PELO CAP. INÁCIO DE FREITAS ROLIM.

Turma de normais

1.º Período de instrução

Duração: 30 a 45 minutos

Material — Vigas de 1m,30 de altura

Barras duplas

Barreira de 1 m. de altura

Granadas inertes de 650 grs.

Regime	da	lição	}	Sessão preparatória — Normal
				Lição propriamente dita:
				Volta à calma: Normal

SESSÃO PREPARATORIA (Duração 6 a 9 minutos)

EVOLUÇÃO — Marcha dos ginastas (coluna por um).

FLEXIONAMENTO DE BRAÇOS — Elevação vertical dos braços, com flexão e extensão das mãos. (Diferentes planos). Ritmo: 6 movimentos completos por minuto — Repetição: Mínimo 5 — Máximo 10.

FLEXIONAMENTO DE PERNAS — Deitado — Elevação dos joelhos e extensão das pernas. Ritmo: 5 movimentos por minuto — Repetição: Mínimo 6 — Máximo 12.

FLEXIONAMENTO DO TRONCO — Mãos nos quadrís — Abrir para a frente (oblíquo e lateral). Ritmo: 8 movimentos completos por minuto. Repetição: Mínimo 6 — Máximo 12.

FLEXIONAMENTOS COMBINADOS — Elevação lateral dos braços, depois flexão dos antebraços no plano horizontal, combinado com flexão e extensão das pernas, joelhos afastados. Ritmo: 10 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 7 — Máximo 14.

FLEXIONAMENTO ASSIMETRICO — Com um tempo de retardamento — Elevação dos braços a frente, vertical e lateral. Repetição: Mínimo 6 — Máximo 12.

FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORACICA — Com circundação dos ombros. Repetição: 3 a 5 movimentos.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração 21 a 31 ½ minutos)

Marcha em terreno variado (Ap.).

Apôio estendido sôbre a viga de 1m,30 de altura, montá-la e cavalgá-la para frente e para trás (Ed.).

As duas barras estando no mesmo plano vertical: passar entre as duas, servindo-se sómente da superior (Apl.).

Lançar a perna para frente (Ed.).

Salto de uma barreira com apôio de uma perna (Apl.).

Suspender, sôbre os ante-braços colocados horizontalmente, um camarada em apôio estendido (Ed.).

Transportar um camarada sôbre o ombro (Apl.).

Corrida de velocidade num percurso de 40 a 80 ms. (Apl.).

Lançamento de granadas na posição de joelhos. (Apl.).

Luta de repulsão, mãos sôbre os ombros (Apl.).

JOGOS — 1 — A pescaria
2 — O urso

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

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto ou assobio.

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

C A M I L I T A R

LIÇÃO DE APLICAÇÕES MILITARES

PELO 1.º TEN. OSVALDO NIEMEYER LISBÔA.

Cavalaria — instrução a pé.

Uma das primeiras lições para as esquadras de esclarecedores.

Uniforme, equipamento e armamento — os da esquadra, bastante aligeirados.

Duração total: 20 minutos.

Material: 9 granadas inertes, talude, barreira e alvos.

SESSÃO PREPARATORIA (Duração: 2 minutos)

Marchar.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (Duração 13 minutos)

Marchar com o tronco flexionado;

Escalar um talude com auxílio dum companheiro;

Saltar uma barreira com apôio dum pé e a mão dêsse lado;

Correr, em andadura lenta, com mudança brusca de direção, executando, no final, golpes de baioneta contra alvos fixos e móveis.

Transporta, por dois outros, um camarada que se acha estendido no sólo.

Lançar granadas na posição deitado.

VOLTA A CALMA (Duração: 5 minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto ou assobio.

Exercícios de ordem unida.

NOTA — O tempo de duração das partes componentes da lição deve ser, aproximadamente, o estipulado; nada de limitação cronométrica. O essencial é que todo o trabalho não exceda de 20 minutos e, ao findar êsse tempo, os homens hajam normalizado, tanto quanto possível, os ritmos respiratório e cardíaco, principalmente o primeiro.

DA EUGENIA

Pelo 1.º Ten.

Dr. Pacífico Castelo Branco

Viver, viver longos anos gosando os encantos da perfeita saúde e completo bem estar, eis o sonho, eis o ideal que tem conseguido unir num só e constante pensamento os homens de todo o Universo e em todas as épocas.

Filósofos, sábios, grandes pensadores, todos enfim, que, pelo vigôr de sua inteligência, seriam capazes de discutir a veracidade dos fatos mais evidentes, todos êsses têm estado de acôrdo no desejo, na aspiração de uma longa e feliz existência ! E' que a vida, apesar dos seus infalíveis desgostos e contratempos, constitúe por si só, pela sua própria essência, uma felicidade, um prazer. . .

E, si até agora vivemos em média 50 a 60 anos — como afirmam Bodio e Lexis — imagine-se o nosso contentamento, quando chegarmos, pelos cálculos de Weisseman, a viver 100 ou 120 anos !

Como haveremos de conseguir viver tantos anos ? Eliminando os fatores que impedem a realização soberba da saúde e felicidade gerais e conseqüente longevidade de nossos semelhantes. E' por intermédio da eugenia que nós podemos realizar tão vasto programa. A doutrina de Galton, — afirma o Dr. Otávio Domingues, — é a ciência que se propõe estabelecer princípios e regras para a formação de próles sadias de corpo e de espírito.

No dizer do Professor Renato Kehl, ela tem por fim a melhoria progressiva da espécie, pelo fomento da bôa geração, pela procreação hígida, consistindo, em suma, no aperfeiçoamento físico, psíquico e moral do homem.

E' ainda a Federação Internacional das Associações Eugênicas que nos afirma: o termo Eugenia deve ser definido como o estudo dos fatores que, sob o contrôle social, possam melhorar ou prejudicar as qualidades raciais das gerações futuras, quer física, quer mentalmente.

Visa, pois, o aumento do número dos tipos humanos normais, a diminuição e o desaparecimento dos sub-normais e dos geneticamente inferiores. Tem como propósito, organizar a sociedade humana contra os fatores de degeneração; controlar os casamentos, evitando o matrimônio entre tarados e degenerados; vulgarizar e aplicar os conhecimentos úteis para a proteção individual e da raça.

Visa a Eugenia, em última análise, o melhoramento físico, intelectual e moral da espécie humana.

O seu programa — diz o Professor Renato Kehl, o apóstolo da ciência de Galton, no Brasil, — resume-se em dois itens:

1.º — favorecer a formação de qualidades hereditárias ótimas;

2.º — impedir a aquisição de caracteres degenerativos e transmissíveis hereditariamente.

Si assim é, a Escola de Educação Física, nada mais é do que uma escola de eugenia, pois tratar da educação física da raça é abordar uma das facetas do ideal eugênico.

Keyserling afirma que a era atual é a era da eugenia.

A ciência de Galton, para atingir a sua méta, precisa de prosélitos apaixonados que lhe emprestem suas luzes para tornar o ideal eugênico uma parte do sistema de educação.

Nós, da Escola de Educação Física, que formamos esta plêiade de moços empenhados na melhoria da nossa raça, devemos hastear bem alto a bandeira da Liga Pró-Eugenização do Brasil, para a honra do nosso povo, gloria da nossa Pátria, e benefício da Humanidade.

COMO SE DEVE PREPARAR UM CAVALO PARA O POLO

Por Mr. P. COLSON

Instrutor do Gavea Golf
e E. Militar

Todo cavalo pode ser bom jogador de Polo, apenas sendo necessário um treinamento adequado.

Ainda entre nós não se dá a suficiente importância ao treinamento inicial dos *Ponies Polo*. O *Pony*, bem treinado, é 90 % da eficiência do jogador. E tanto isto é verdade, que os *handicaps* dos jogadores aumentam ou diminuem, conforme os cavalos que vão montar para cada jogo.

Para escolhermos um excelente *Pony* para o Pólo, não será somente necessário ter êle boa boca e ser ligeiro; deverá também ser inteligente, ágil e de caráter dócil. São

qualidades primordiais a inteligência e a docilidade de caráter.

Não raro é escolhermos, para o Pólo, cavalos de boa boca e muito nervosos, deixando-se ac abandono, cavalos calmos, menos árdegos e de boca um tanto inferior, que, com um ligeiro e bem orientado trabalho inicial, vão em pouco tempo ultrapassar os primeiros, que postos em jogo, quasi sempre, se enchem de vícios e de defeitos, ao passo que os outros vão progressivamente apresentando os seus deveres e obrigações, sem que adquiram os vícios dos primeiros.

A boa altura para um cavalo de

Pólo deve variar de 1m.,48 a 1m.,50, podendo entretanto existir cavalos um pouco além e aquém destas alturas, que possam ser ótimos também.

Os cavalos além de 1m.,50 ganham, é verdade, em velocidade e em massa, mas perdem quanto à agilidade e, sobretudo, por dificultar as tacadas pela esquerda e por trás da garupa e bem assim por forçar-nos ao uso de taco comprido que em parte diminúe a tacada.

Quanto aos cavalos aquém de 1m.,48, podem ganhar em agilidade, mas perdem demasiada-

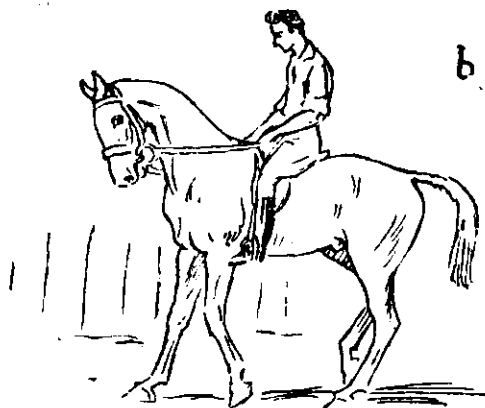
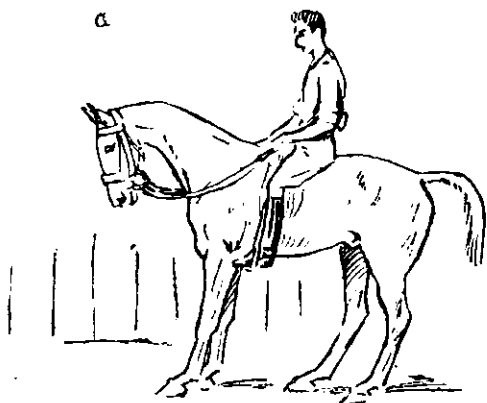
Tabelas:

Valor tórax	Valor abd. superior	Valor abd. inferior	Valor abd. total	Valor TRONCO	Valor MEMBROS
-1.....	-1.....	-1.....	-1.....	-1.....	-1.....
-2.....	-2.....	-2.....	-2.....	-2.....	-2.....
-3.....	-3.....	-3.....	-3.....	-3.....	-3.....
-4.....	-4.....	-4.....	-4.....	-4.....	-4.....
-5.....	-5.....	-5.....	-5.....	-5.....	-5.....
0.....	0.....	0.....	0.....	0.....	0.....
+1.....	+1.....	+1.....	+1.....	+1.....	+1.....
+2.....	+2.....	+2.....	+2.....	+2.....	+2.....
+3.....	+3.....	+3.....	+3.....	+3.....	+3.....
+4.....	+4.....	+4.....	+4.....	+4.....	+4.....
+5.....	+5.....	+5.....	+5.....	+5.....	+5.....

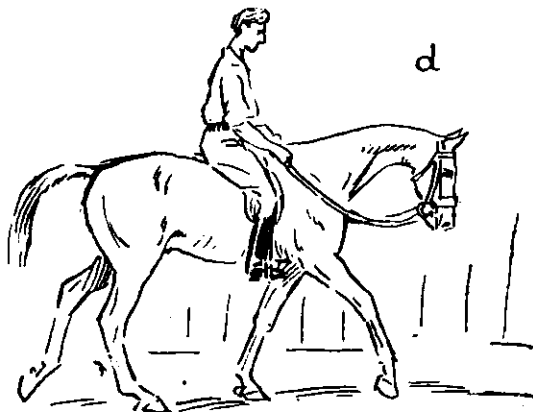
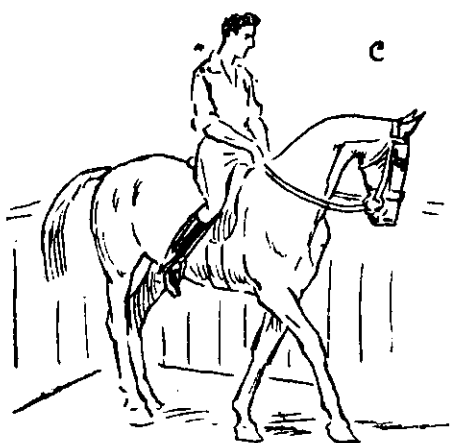
Estas tabelas poderão ser, para universalizar o nosso perfil morfo-fisiológico, de 0 a 10, correspondendo ao 0 acima existente ao 5, o gráu -1 ao 0 e o gráu +1 ao 10, fazendo-se portanto uma ligeira

adaptação. Com esta ficha, pensamos ter tornado mais prática a realização das medidas de Bárbara e mais fácil a apreciação de seus resultados.

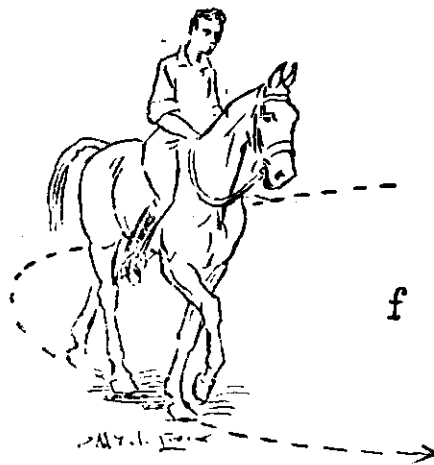
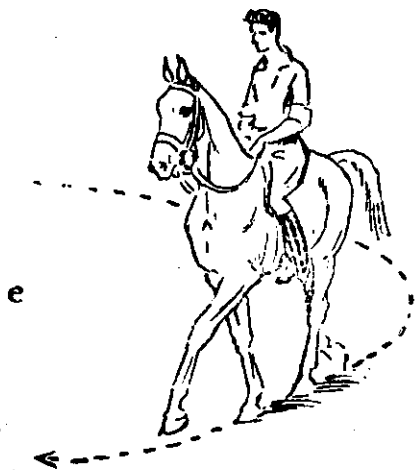
Demonstração gráfica do adestramento dos cavalos de Polo, de acordo com as instruções de L. Gascoine, publicadas no Anuário Argentino de Polo



- a) — Afrouxar as rédeas, logo que o cavalo pare.
 b) — Conservá-lo imóvel por um minuto. Depois, fazê-lo recuar passo a passo, tomando e cedendo as rédeas em cada passo.



- c) — Detê-lo no próximo canto. Encolher a rédea esquerda e apoiar a direita contra o pescoço. Colocar a perna direita atrás da cilha e fazê-lo volver pela esquerda até a parede do picadeiro.
 d) — Fazê-lo andar sobre a mão esquerda, incontinenti.



- e) — Formar o círculo sobre a mão direita...
 f) — ... e sobre a mão esquerda, até que o cavalo o faça facilmente com as rédeas soltas.

mente em massa, velocidade e robustez. Assim é que preferimos os cavalos médios, entre 1,m.48 a 1,m.40 porque têm suficiente massa e robustez, agilidade e velocidade.

TRABALHO PARA O CAVALO

"O BOM CAVALO DE PÓLO NÃO DEVE TROTAR"

Trabalhar o cavalo ao passo em círculos nas duas mãos. Os círculos devem aumentar e diminuir conforme o cavalo vá cedendo ou reagindo às exigências do seu cavaleiro.

Trabalho em linha réta: alongar e diminuir o passo até o alto perfeito. Imobilidade absoluta. Rompimento da marcha.

TRABALHO A GALOPE

"O BOM CAVALO DE PÓLO DEVE EM GERAL ROMPER O GALOPE NA MÃO DIREITA,,"

Trabalho em círculo nas duas mãos. Inicialmente, no trem normal do cavalo. Depois encurtar o galope e o círculo. Cadenciar o galope curto nas duas mãos. Início da mudança de mão. Depois de bem cadenciado o galope curto, aumentar progressivamente a velocidade, até que, em qualquer das velocidades, o cavalo não tire na boca. Deste ponto, começar o trabalho em linha quebrada. Inicialmente, com poucas mudanças de direções. Depois, aumentar o número delas.

Iniciar o trabalho em linha réta. Alongar e diminuir a andadura até o alto. A princípio, o alto só deve ser exigido com a passagem pelo passo. A este, deve seguir-se uma imobilidade completa. Rompimento a galope curto, calmo e direito. Este trabalho leva aproximadamente três a quatro meses.

E' preciso não esquecer nunca que:

1.º O JOGADOR DE POLO USA RE'DEAS LONGAS;

2.º NÃO AGARRA NA BOCA;

3.º AS BARRAS DO CAVALO SÃO O UNICO PONTO DE CONTACTO DAS DUAS INTELIGENCIAS;

4.º AS RE'DEAS SERVEM APENAS PARA O ENTENDIMENTO ENTRE AS DUAS INTELIGENCIAS.

USO DO TÁCO

1.º) A medida que o cavalo vai progredindo nos diversos exercícios, pode-se ir usando o taco.

2.º) E' muito importante o início do uso do taco e da bola.

Deve-se começar o uso do taco inicialmente parado e ao passo, sem a bola, e fazendo os diversos molinetes para que o cavalo vá se habituando com este. Quando já o aceite nestes diversos movimentos, sem reações nem contrações, pode o cavaleiro usar também a bola.

E' preciso que o início do uso da bola e do taco seja ao passo, dando-se a tacada, sem rebolear o taco. Este deve estar sempre baixo e o golpe na bola deve ser dado apenas para que esta se desloque uns dez metros para frente.

Este trabalho deve ser feito até que o *Pony* siga a linha da bola na sua marcha para frente. E' preciso, neste trabalho, especial atenção do cavaleiro em não tocar com o taco o *Pony* iniciante.

Logo que o cavalo aceite este trabalho pelos dois lados, por baixo do pescoço e por trás da garupa, deve-se iniciar o trabalho no galope curto, seguindo-se a mesma marcha de trabalho, isto é, taco baixo, uso pelos dois lados, por baixo do pescoço e de trás da garupa.

Uma vez que o *Pony* obedeça e aceite o taco sem a menor reação, deve-se passar a $\frac{1}{4}$ de velocidade, usando-se as mesmas tacadas, até que em aumentos sucessivos de velocidade se chegue ao máximo e sem reações.

Nas tacadas pela direita e esquerda para a retaguarda, é preciso uma especial atenção, pois que se deve ter em conta que o *Pony* vai dar uma parada ou volta, que não deve ser imediata, por causa dos *CROSS* e para que o *Pony* não adquira este vício, só se deve comandar a parada, a uns 20 ou 40 metros depois de ter taqueado. Isto para que o *Pony* não se viciie a parar ou voltar sem ser comandado, isto é, logo após a tacada.

Sempre, porém, que se deseje voltar o cavalo, será necessário fazê-lo em linha réta e sobre a garupa.

TREINAMENTO PARA O RIDE-OFF

Quando o *Pony* esteja perfeito nestes exercícios, deve-se iniciar o galope ao lado de outro e contra outro (este sempre pela direita).

Exercitar o *Pony* primeiramente a passo, encostando noutro cavalo,

depois no galope curto, encostando-o a um já treinado, depois, batendo brandamente, passa-se então a executar estes exercícios em $\frac{1}{4}$ de velocidade e assim sucessivamente até que, a toda a velocidade, possamos colocá-lo contra outro e com violência.

CONDUÇÃO DO CAVALO AO JOGO

Uma vez conseguido isto, deve-se pôr o *Pony* no jogo um *chukker* (tempo) lento ($\frac{1}{2}$ velocidade, no máximo) isto só para ver que reações pode apresentar.

Volta-se aos exercícios novamente, afim de corrigir as reações apresentadas, até debelá-las por completo. Conseguido isto, voltá-lo ao jogo e si não reagir nesta velocidade, aumentá-la lentamente, até que o *Pony* possa jogar dois tempos a toda a velocidade e sem reações. Até chegar a este ponto, o cavalo deve levar mais ou menos um ano.

Quando possível, o ideal depois deste período seria enviar o cavalo para um pasto bom, por dois ou três meses, onde só andasse a passo uma hora por dia.

Terminado este descanso, voltá-lo às cocheiras e retorná-lo aos exercícios de flexionamento até pô-lo novamente em condições físicas de retornar ao jogo (um mês aproximadamente). Si os exercícios iniciais foram bem feitos, o *Pony* nada perde com o descanso.

Na retomada do trabalho, o jogador só tem que transmitir ao seu *Pony* as necessidades para o jogo de conjunto.

Assim se faz um cavalo de Pólo sem reações, obediente, calmo, ligeiro, de boa boca e agradável para o jogo e também capaz de jogar muitos anos.

O maior erro que se pode cometer com um *Pony*, é pô-lo logo no jogo.

Pode êle ter a melhor boca e rédea imagináveis, porque aprende naturalmente várias reações e adquire tais vícios, que se torna em pouco tempo imprestável. Só quer jogar a toda a velocidade e, quando se tenta diminuí-la, começa a saltitar e a ficar irrequieto, fazendo com que se perca a bola. Ou então toma medo a esta, ou aprende a voltar, quando se dá na bola para trás, ou enfim, o que é mais provável, toma medo dos outros cavalos e do taco.

E' portanto, preferível, levar um ano para se ter um bom cavalo de Pólo, do que jogar seis meses e inutilizar um *Pony* completamente.

COMO É EXECUTADA, NA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXERCITO, A PROVA "TREPAP"

R. G. E. F. — 3.ª parte

Utiliza-se uma corda lisa, bem flexível, com 3,50 cms. de diâmetro, prêsa, por meio de uma alça trançada (fig. 1), a uma barra, semelhante a empregada pelo Regulamento

da contagem dos 4,50 ms. Quando o homem chega ao vértice da corda, procurará, então, com auxílio dos pés, tomar o apôio estendido na barra; (Reg. 3.ª Parte, exercício 89) em seguida, descerá com auxílio dos pés e das mãos. As figuras 3 e 4 dão uma idéia de conjunto do material necessário.



Fig. 1

Diâmetro
da Corda
0,035

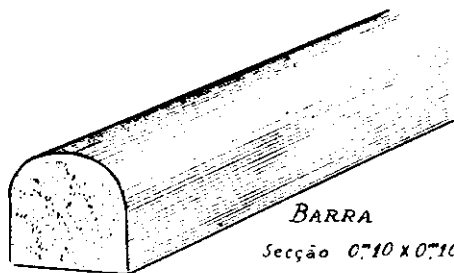
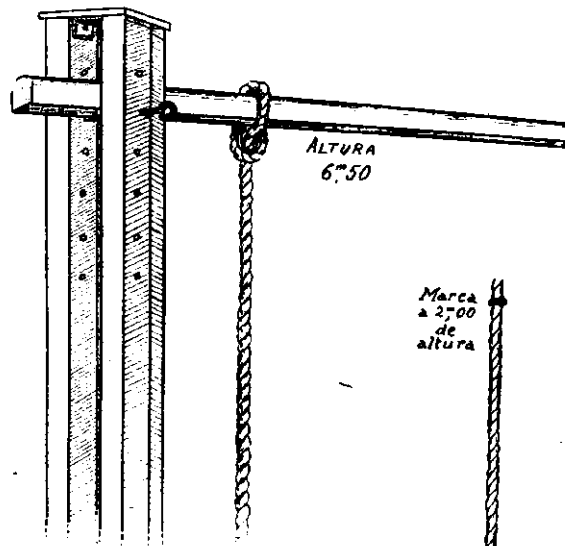


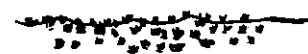
Fig. 2

BARRA
Secção 0,10 x 0,10



Figs. 3 e 4

para alguns exercícios de categoria de "Trepap", tendo porém a secção transversal de 10 cms. por 10 cms. e as arestas superiores arredondadas (fig. 2). Esta barra deve ficar a uma altura de 6,50 ms. do sólo. A 2 ms. do chão, uma marca na corda indicará o início



Centro Municipal de Preparação Física

Por decreto do Sr. Interventor do Distrito Federal, foi criado o Centro Municipal de Preparação Física. Entre outras finalidades, tem o referido Centro a de proporcionar aos servidores municipais, em horário que não colida com as obrigações dos cargos respectivos, a educação física racional e progressiva.

A prática dos exercícios físicos, dosados e graduados, visará favorecer o desenvolvimento físico e mantê-lo nas melhores condições possíveis; despertar e desenvolver o sentido da saúde e criar hábitos higiênicos; contribuir para formação e aperfeiçoamento de hábitos de disciplina social e qualidades morais como espírito de iniciativa e solidariedade, a confiança em si mesmo, o domínio dos nervos e o cavalheirismo, que constituem o espírito desportivo; estimular o desenvolvimento mental direta e indiretamente, educando os sentidos, o movimento, a atenção e rapidez do raciocínio e das decisões e melhorando as condições de saúde; melhorar as condições de fôrça, resistência física e vivacidade, aliada à perfeita harmonia de formas; estimular e regular as grandes funções orgânicas; enfim, proteger a saúde em todos os seus aspectos.

Para a prática dos exercícios físicos, serão todos os candidatos fichados segundo as mais perfeitas observações médicas e grupados homogeneamente, constituindo-se ainda turmas femininas e, eventualmente, turmas infantis formadas de filhos de funcionários municipais. Periodicamente, serão verificados os resultados obtidos pelos praticantes.

Os exercícios físicos serão constituídos de ginástica propriamente dita, educativos e aplicações, pequenos e grandes jogos.

Na parte masculina, serão culminados por jogos desportivos, desportos individuais, ataque e defesa, ginástica de aparelhos, natação, etc.

Na parte feminina, serão culminados por ginásticas especializadas, dansas e bailados.

Nas partes especializadas, só poderão praticar os candidatos que apresentem resultados e que metodicamente venham realizando os exercícios normais de suas categorias.

E', em resumo, o programa da secção técnica de Educação Física do Centro Municipal de Preparação Física.

Beleza e Educação Física da Mulher

Por Déa Mendes
Da Escola Secundária do
Inst. Educação

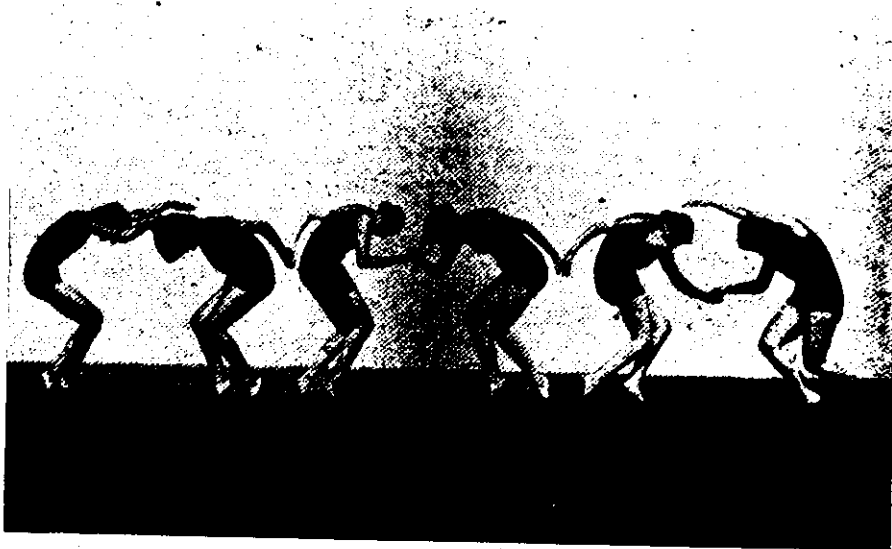
La Cultura Fisica del corpo femminile è forse più importante di quella maschile, perchè le qualità fisiche materne si trasmettono alla prole con grande intensità: tutta la razza percione viene migliorata.

Dr. Longostrevi.

Desde pequenos, nos acostumamos a ouvir a palavra *beleza* como sinónimo de *bom*. Nas histórias que nos embalavam o ouvido, nos doces tempos da meninice, sempre as boas fadas eram belas, e as feias más, e a prova disso é que não conheço um santo que não seja bonito e estou certa de que si Cristo não possuísse aquele lindo semblante, aquela figura alta, direita, elegante, os seus adeptos não seriam tantos e o cristianismo, que é a religião da beleza, não teria o prestígio que desfruta no mundo. E' que a Humanidade tem tanta necessidade de beleza como de pão, porque é pelo culto à beleza que o homem civilizado se diferencia do homem primitivo. Mas é preciso não confundir beleza com *boniteza*, conforme mostrou o professor Fontenele, em conferência feita no Instituto de Educação. Beleza não é o arranjo do rosto pela coloração artificial, mas ou menos artística, das faces, lábios e olhos, nem a criação de uma plástica enganadora, graças à habilidade da costureira, pelo arranjo de vestidos adequados a encobrir aqui e ali, defeitos que não se vêem, mas se adivinham... Beleza é o conjunto harmonioso de proporções e de côres que desperta em nós o sentimento do prazer e da admiração. E' a razão de ser da vida que Platão considerou como a "suprema coisa da terra" e Buffon, resumindo a beleza no homem, sentenciou: *l'homme est le chef-d'oeuvre de la création, rien ne peut entrer avec lui en comparaison de sa beauté*. Assim sendo, a nós mesmos cabe a defesa e o enriquecimento desse patrimônio que nos legou a Criação. A beleza se conserva ou se adquire apenas por esforço próprio. Só por exceção, o homem nasce imperfeito. São os más hábitos, a educação errada, a falta de higiene que sacrificam a perfeição do nosso corpo, e o tornam cheico de defeitos, de desvios ridículos. A saúde do corpo, a estética individual, a perfeição harmônica das formas pelo aperfeiçoamento muscular, depen-

dem apenas de nós, pela prática racional do exercício, pela aplicação inteligente do movimento, que gera a beleza. A educação física, que — nunca é demais repetir — constitui a base do triângulo que se completa, pela educação moral, e educação intelectual, de um modo geral, estuda, metodiza e aplica o movimento destinado a manter ou criar a beleza corporal. A educação física da mulher que, pela sua finalidade, não deve ser a mesma do homem, é para a humanidade de uma importância capital. Esque-

originar-se uma raça vigorosa e duradoura. Hoje, vencida aos poucos a rotina, a educação física feminina desperta tanto interesse quanto a masculina. Mas qual deve ser a educação física mais conveniente à mulher? A resposta não me parece difícil. E', antes de tudo, a que tem em vista o papel preponderante da mulher na função sagrada da reprodução da espécie. E' depois a que concorra para a maior independência pessoal de movimentos, é a que torne a mulher apta à luta pela vida, na emancipação econô-



cida desde a Grécia decadente, a educação física feminina dormiu durante toda a Idade Média e só veio vagarosamente despertar em fins do século XIX, para atingir afinal agora ao seu apogeu. Nunca se falou e se discutiu tanto educação física feminina como atualmente, nunca se disse sobre ela tanta verdade e — hélas — tanta sandice!... A vida moderna, que é toda movimento e atividade, vai arrancando audaciosamente todo preconceito que ainda perdura nos cérebros avessos ao progresso, porque é preciso compreender que a beleza de um povo depende da mulher e só de mulheres belas e fortes póde

mica do sexo que o mundo moderno vai exigindo; é a que faça da mulher um ser perfeito, sadio, enérgico, capaz de maior rendimento na sua atividade produtiva. E' a que, por outro lado, aperfeiçoe e apure as qualidades intelectuais do sexo, para melhor colaboração do homem na luta pela vida. E' a que, enfim, torne a mulher forte, sem que desvirtue na masculinização, sacrificando o encanto precioso da elegância e a delicadeza rara da graça que são os apanágios eternos do sexo. Ao lado dos exercícios utilitários, essenciais à vida moderna, deve a mulher praticar jogos e ginástica rítmica, sem a preocupação

desportiva do *record*, mas apenas com o propósito de recrear o espírito e aperfeiçoar o corpo. Os jogos são excelentes professores de educação física, mental e social. O Dr. Boigey, referindo-se aos jogos, diz:

«A variedade dos movimentos, as mudanças de atitude, os tempos de parada repentina, fazem trabalhar os músculos das pernas, do busto, das espáduas e dos braços. O senso muscular, as funções de equilíbrio, os órgãos dos sentidos, tornam-se apurados pelos jogos. Todas as forças de coordenação do movimento são postas em jogo, todas as partes do organismo se associam ao trabalho completo. As grandes funções, notadamente a circulação e a respiração, são ativadas».

O valor social do jogo é indiscutível e a mais importante conquista que ele determina é a educação da vontade, dando-nos a faculdade, essencial à vida, do domínio sobre nós mesmos. A criança que aprende a jogar desde cedo, que se subordina às regras que exigem domínio sobre si, será forçosamente mais tarde um bom cidadão, um elemento precioso para a sociedade. Mas, para complemento da educação física feminina, é preciso, é imprescindível, a ginástica rítmica. Digo complemento, porque o próprio Dalcroze diz "que sendo o método da rítmica baseado sobre experiências corporais e sobre a análise da sensação física, é necessário que o corpo do aluno seja treinado racionalmente por exercícios de ginástica higiênica e desportiva, ainda que esse treino se faça em cada lição ou em lições suplementares, seja por que método fôr, contanto que tenha por fim, não somente dar leveza e reforçar o organismo, mas também pôr o aluno ao par das resistências musculares e das leis do mecanismo corporal". Podemos, sem pretender propriamente seguir o método de Dalcroze, alcançar a técnica corporal das nossas moças, fornecendo-lhes modelos de movimentos rítmicos que, imitados e automatizados durante muito tempo, possam criar no seu cérebro imagens rítmicas precisas, percorrendo a escala das gradações dinâmicas e temporais. É sabido que os métodos de educação física, como o de Hébert, o suéco e outros, obtêm resultados de primeira ordem no desenvolvimento das faculdades musculares, mas não cultivam a *nuance* dos movimentos corporais, que é onde está justamente toda a beleza de movimento. Felizmente, isto já está sendo compreendido, como prova o número de escolas de ginástica rítmica feminina que existem hoje. Nessas escolas, as alunas não se dedicam exclusivamente à dança, mas cultivam, antes de tudo,



os movimentos de técnica corporal, por meio dos quais obtêm a leveza dos braços, das pernas, do tronco, a força dos movimentos sinérgicos, a agilidade das marchas, corridas e saltos. Recente demonstração pública da escola da professora Klara Korte constituiu um brilhante atestado dos resultados conseguidos pela dança como elemento propulsor da educação física e como fator do apuro, da graça e da elegância, de que as nossas meninas e moças têm, sem dúvida, o dom inato. Obtida a técnica corporal, fácil é afinal a organização de danças, inspiradas em motivos recreativos e a interpretação de músicas por movimentos rítmicos de grande beleza artística. A cultura do instinto rítmico e musical varia em cada povo, porque cada povo tem a sua personalidade caldeada pela tradição dos séculos. Por isso,

não sou adepta do ensino exclusivo de danças características que exprimam sentimentos populares de raça que, em absoluto, não têm nenhuma afinidade com a nossa. Essas danças tornam-se inexpressivas, monótonas, porque nunca poderão ser, para a nossa adolescência, motivo de recreação, nem de desenvolvimento físico, pela infantilidade dos movimentos que determinam. Mas seja como fôr, o que resulta da observação de hoje é que a educação física feminina só é matéria opinativa no que diz respeito aos métodos a seguir, e nisso, como em tudo mais, haverá sempre pontos de vista diferentes. Façamos, porém, tudo para que a educação física da mulher não esmoreça e cada vez mais se espalhe e se aperfeiçoe no interesse bendito da nossa raça que ha de fazer o Brasil cada vez maior.

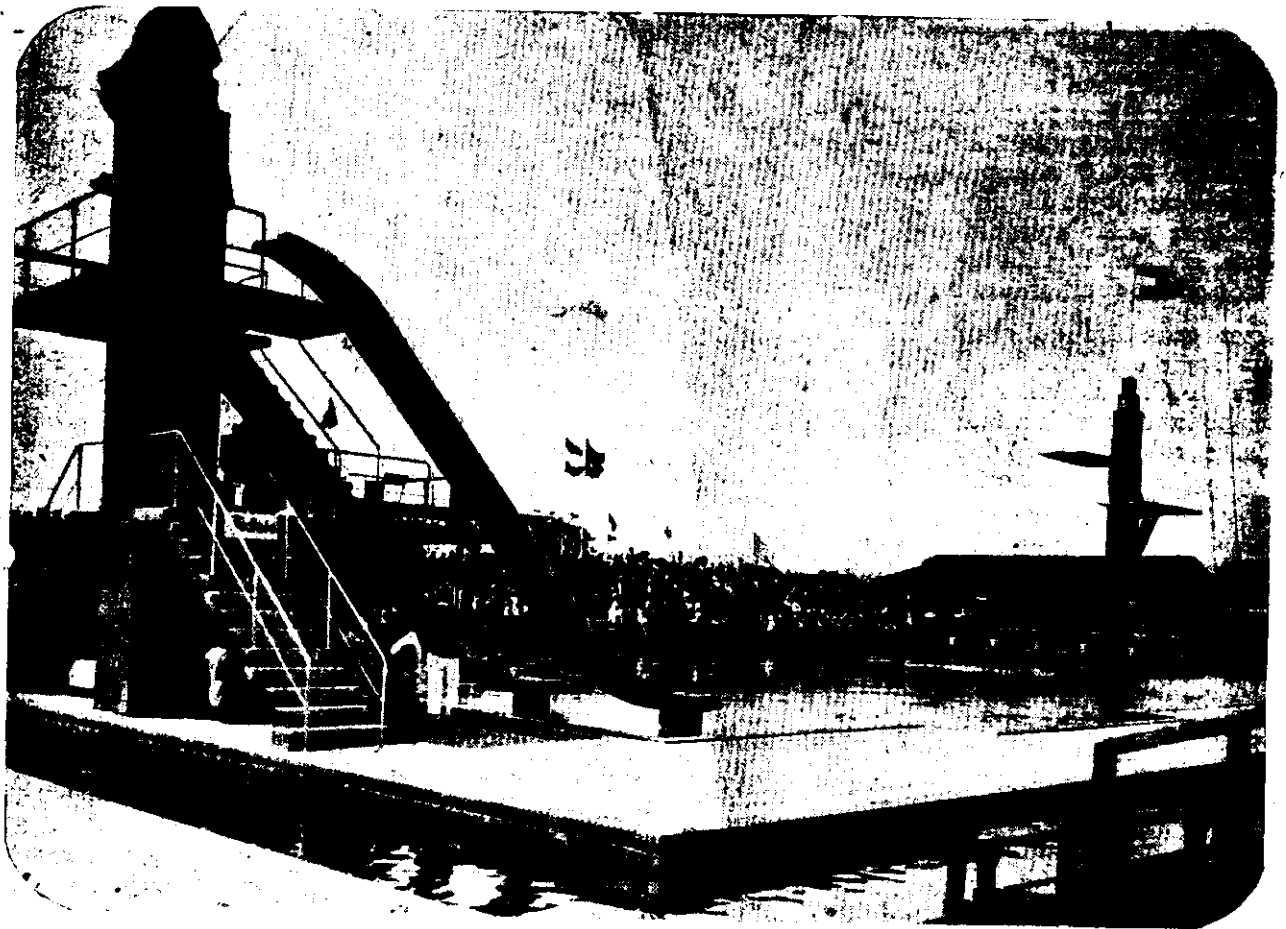
A Piscina do "Sport Club Germania"

EM 22 de Fevereiro do corrente ano, iniciou-se a desocupação do campo de desportos *Hindenburg*, em nossa séde campestre, afim de se preparar convenientemente o local, para o início da construção da nossa piscina.

Em princípios de Março, a firma contratante, Companhia Construtora Nacional S. A. *Wayss & Freytag*, que obteve o serviço depois de duas concorrências, nas quais tomaram parte diversas firmas construtoras, começou a remeter o maquinismo adequado para o início das obras. A bela obra, toda em cimento

Este anfiteatro de cinco degraus, além de servir aos espectadores, protege ainda a piscina contra o vento.

A construção da piscina foi calculada na parte mais profunda como uma bacia flutuante, tendo, para isso, uma lage de fundo e paredes laterais em concreto armado, existindo sobre a lage do fundo, uma camada de contra-pêso em concreto simples, com 1m,20 de espessura. As paredes de concreto armado são providas de juntas de dilatação em chapas de cobre. As sapatas das paredes são separadas da lage do fundo por juntas



Uma vista de conjunto da piscina do "Germania". Esta figura demonstra como se pôde associar a técnica à estética e à higiene

armado, foi terminada, depois de seis meses de trabalho ininterrupto.

O seu projeto foi calculado em construções idênticas executadas pela firma *Wayss & Freytag*, na Alemanha, onde, entre outras, executou a piscina *Landau*, da qual mais se aproxima a piscina inaugurada.

O movimento de terra para a excavação do local destinado à piscina foi de 4.500 m.³, dos quais 1.000 metros cúbicos foram aproveitados para aterrar uma parte do "parque das crianças", da nossa séde, e 3.500 metros cúbicos foram utilizados para a construção do local destinado à assistência, local êsse que circunda a piscina por dois lados.

de dilatação, as quais são encontradas também subdividindo a lage do fundo.

A piscina tem 50 ms. de comprimento por 30 ms. de largura e, desta largura, 20 ms. são destinados às balisas para as competições e 10 ms. reservados aos nadadores aprendizes.

A menor profundidade da parte destinada às competições é de 2 ms., a qual vai aumentando gradativamente, até alcançar a profundidade de 4m,50, ao pé da torre de saltos. Na parte destinada à aprendizagem, a profundidade varia entre 0m,70 a 1m,20.

As paredes são forradas com 100.000 ladrilhos brancos, que dão ao conjunto um belo aspecto, cau-

sando logo, à primeira vista, a melhor impressão do asseio que deverá sempre reinar neste local.

Para manter o nível normal das águas, ha um escoadouro em toda a volta, que serve ao mesmo tempo de quebra-ondas, evitando assim que as ondulações

de largura, deixando entre esta e aquele, um passeio variável de 2 a 5 metros, servindo para impedir a aproximação dos espectadores e obrigando, também, aos nadadores a lavarem os pés antes de ingressarem na piscina.



"Assim vêm os nossos petizos, futuros defensores do nosso club nas lides desportivas, que deles não nos esquecemos."

da água, encontrando resistência nas bordas da piscina, voltem com mais impetuosidade, causando prejuizo aos nadadores. Ha, ainda uma saliência colocada nas paredes a um metro de profundidade, que servirá de descanso aos nadadores fatigados.

Sendo idéia, mais tarde, proceder-se à iluminação sub-aquática da piscina, desde já foram abertos 16 nichos nas suas paredes, nos quais serão futuramente colocados os refletores.

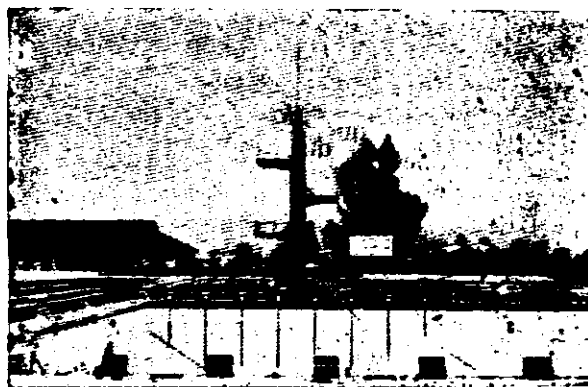
A parte destinada às competições foi dividida em 8 balizas de 2m,50 cada uma, tendo sido colocados, em ambas as cabeceiras, um pedestal correspondendo a cada balisa, para a partida dos nadadores, concorrendo assim para que esta se proceda sempre com a máxima correção.

De linhas muito elegantes, a torre de saltos é constituída por uma coluna de 14 metros de altura, de secção quadrada, de 1m,00 x 1m,00, com paredes de 0m,10 de espessura que suportam as lages das plataformas, com 10m,00 cada uma, colocadas em consolo, alternadamente de cada lado da torre.

Ali se encontram também dois trampolins, nas de 1 e 3 metros. As plataformas, que se acham a 5, 7, 50 e 10,00 metros de altura, excedem as medidas mínimas obrigatórias de 2 metros de largura por 5 de comprimento.

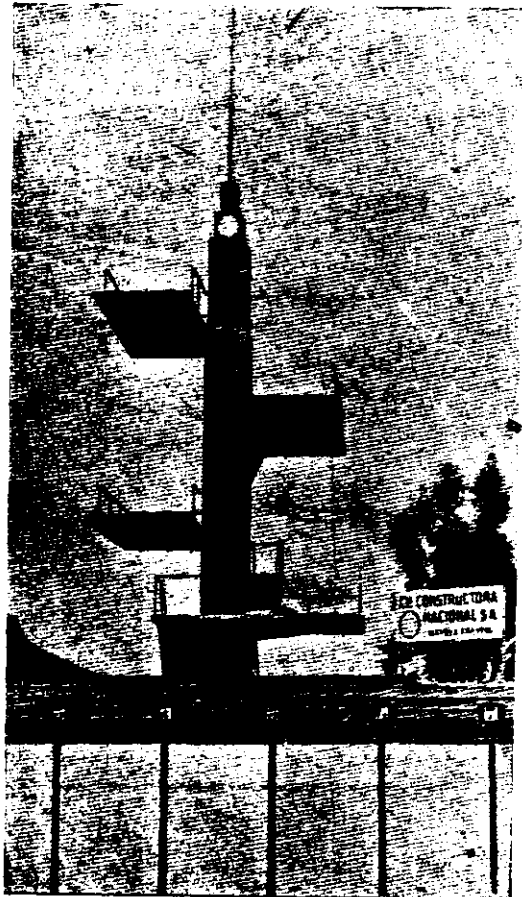
Outro detalhe interessante do projeto é constituído por um canal em torno da piscina, com 2 metros

A piscina comporta 4.000 m.³ d'água, sendo o seu abastecimento mantido por três poços artesianos que, juntos, podem fornecer, mais ou menos 60.000 litros d'água cristalina por hora, captada numa profundidade de 40 a 50 metros. Quando estiver funcionando



regularmente a piscina, receberá normalmente 50.000 litros d'água artesiãna por hora, escoando-se para o rio Pinheiros, nesse mesmo espaço de tempo, idêntica quantidade d'água, sendo, pois, constantemente renovada a água da piscina.

(Conclúe na pag. 31)



Os poços artesianos não têm ligação direta com a piscina: a sua água é levada para um depósito, para daí ser canalizada para o seu destino. Esta disposição permite poder observar o líquido constantemente, facilitando o seu tratamento pelo cloro, sempre que as condições sanitárias o exigirem e correspondendo, assim, a todas as determinações das autoridades sanitárias.

A água ingressa na piscina por 5 orifícios que estão situados na parte superior, do lado oposto à torre e se escoam por um *ladrão* colocado na sua parte mais funda. Destarte, toda sujeita, que possivelmente estiver no tanque, será automaticamente expelida, ao passo que os corpos flutuantes, tais como folhas, etc., serão absorvidos pelo escoadouro junto às bordas.

O *ladrão* do fundo tem ainda a vantagem de esvaziar primeiro a água mais fria, que, pelas leis naturais, se conserva no fundo, permanecendo na parte superior a água de temperatura mais alta.

Na parte destinada à aprendizagem, foram construídos 2 *water-shoots* com 5 metros de altura e 10 ms. de declive, forrados neste declive com zinco de grande espessura, e tendo irrigação permanente.

Para facilitar às crianças o convívio com a água, proporcionando-lhes os meios de terem os seus princípios de natação, foi construída uma piscina menor, em separado, de 30 x 30 metros, no centro da qual existe uma ilha, com um tanque de areia de 4 x 4 metros. Nesta ilha, foram adaptados 2 *water-shoots* pequenos.

Assim vêm os nossos petizes, futuros defensores do nosso *club* nas lides desportivas, que deles não nos esqueçemos.

O corpo humano pôde ser comparado a um laboratório de química, onde os diversos alimentos, mediante reações de oxidação, de redução e de síntese, sofrem uma série de transformações, que possibilitam o seu aproveitamento pelo organismo. Das substâncias resultantes, umas são queimadas na intimidade dos nossos tecidos, fornecendo energia e calor; outras são incorporadas ao nosso próprio edi-

que educadores, médicos e sociólogos forcejam por corrigir.

Quasi todos os alimentos de que habitualmente nos servimos são compostos, em proporções variáveis, de substâncias menos complexas, ditas *alimentos simples* ou *princípios alimentares*: proteínas, gorduras, hidrocarbonados, sais minerais, água e vitaminas. Alguns destes princípios concorrem para a formação dos nossos diversos

sáveis para manter a temperatura corporal e atender ao trabalho do coração, dos pulmões, dos rins, do fígado, dos intestinos, etc. E' o que se chama *despesa fundamental*. Nas primeiras horas, as reservas do organismo podem prover às necessidades de energia. Prolongando-se o jejum por muitos dias, exgotadas todas as reservas, o indivíduo morre fatalmente, porque não pode criar matéria e tirar energia do nada. No caso de o mesmo homem ter que realizar certo trabalho, exigirá, além daquela quantidade mínima de energia, uma quantidade suplementar.

Conhecendo-se a despesa fundamental de um adulto de porte médio em nosso clima, para se determinar em calorias a quantidade suplementar de energia necessária para a realização de deter-

ALIMENTAÇÃO

E

EXERCÍCIO FÍSICO

fício, concorrendo para o seu crescimento, reparando os desgastes quotidianos ou permanecendo como reserva; outras, enfim, são eliminadas como escórias.

E' a troca íntima e constante entre os seres vivos e o meio ambiente, ora com predominância dos fenômenos de composição, ora dos de decomposição, ora com equilíbrio entre ambos, que caracteriza a nutrição e define a vida. Duas outras propriedades fundamentais dos seres vivos, o crescimento e a reprodução, não são senão modalidades da nutrição. Viver, portanto, é alimentar-se, é nutrir-se. Mas, como variam as condições de ambiência (quente ou frio, húmido ou seco) e as do próprio organismo (porte, idade, género de vida), não é a mesma a intensidade das trocas nos diversos pontos da terra e nos diferentes indivíduos da mesma espécie e, conseqüentemente, não são iguais as exigências alimentares.

Julgou-se, ao começo, que o simples instinto bastasse para orientar o homem na escolha da alimentação. Verificou-se o contrário, um pouco por culpa das condições artificiais em que passou a viver o homem civilizado. As imposições da vida moderna, os salários ínfimos e a prole numerosa, não permitindo a conquista de alimentação qualitativa e quantitativamente adequada; a vaidade e o capricho dos ricos, de outro lado, pervertendo o paladar e transformando em vício a necessidade de alimento; a dificuldade de obter em dado momento e lugar o alimento fresco e saudável, obrigando a recorrer aos produtos industrializados; todos os erros contingentes, em suma, que ao depois se transformam em hábitos inconscientes e se transmitem assim de geração em geração, explicam todos os desvios presentes

tecidos e, por isso, são ditas *substâncias plásticas*: proteínas, água, sais minerais; outros fornecem energia ao organismo e são chamados *substâncias energéticas*: gorduras, proteínas, hidrocarbonados. A distinção não é muito nítida, porque ha substâncias que participam ao mesmo tempo das duas propriedades. Além destas, ha outras de natureza ainda imperfeitamente conhecida, mas indispensáveis à nutrição: as vitaminas.

Todos os alimentos, com exceção do oxigênio, de uma parte da água e do chamado sal de cozinha, nos são fornecidos direta ou indiretamente pelos vegetais. Os animais são incapazes de fixar a energia solar, fonte de toda força vital sobre a terra, e de fazer a síntese dos compostos do carbono. Assim, o homem não é senão um méro transformador de força e matéria, que o sol e a terra lhe fornecem por intermédio dos vegetais.

A vida é calor e movimento. O frio e a inércia absoluta seriam o aniquilamento universal, o nada. Um homem em jejum, deitado, sem executar o menor movimento, coberto com roupas leves e encerrado em aposento onde não faça frio nem calor, precisa de uma quantidade mínima de energia, indispen-

minado trabalho, além da indispensável para ocorrer às exigências de movimentação da vida quotidiana, basta multiplicar por 0,0024 a intensidade do trabalho expressa em quilogrametros. Isso só é verdade teoricamente, porque o rendimento da máquina humana é apenas de 30%. No cálculo, portanto, não se pode fazer abstração dos restantes 70%, que se perdem com simples calor. Acresce que todos os princípios alimentares não são integralmente absorvidos: ha um coeficiente de perda calculado em 10%. O problema é ainda um pouco mais complexo, si considerarmos que não basta determinar o equivalente dinamogênico dos vários alimentos e as necessidades energéticas do organismo, senão também atender às exigências qualitativas. O valor calorífico das diversas substâncias não é o mesmo. Assim é que, enquanto uma grama de proteína ou de hidrocarbonado fornece aproximadamente quatro calorias, a mesma porção de gordura dá perto de nove.

As proteínas constituem a substância fundamental, o substrato de toda célula viva. O corpo é composto em grande parte de proteínas. Após várias experimentações, apuraram os fisiologistas que, para

manter o equilíbrio azotado, precisamos de 0,60 centigramas de proteínas por dia e por quilo de peso corporal. Um homem de porte médio, portanto, não necessita mais de 40 gramas, o que lhe pode ser ministrado por 200 gramas de carne, ou feijão, ou queijo, um litro de leite ou dez ovos. Devemos fazer a quantidade diária, buscando proteínas em vários alimentos, por isso que nem todos contêm os diversos ácidos aminados indispensáveis à nutrição. Assim, a gelatina, que é uma substância protéica, não possui *triptofânio*, *tirosina* e *cistina* em dose suficiente, o que se corrigirá, si ingerirmos concomitantemente outro alimento rico desses ácidos aminados. As crianças, porque estão em crescimento, precisam proporcionalmente de maior cota, que vai baixando de 4 gramas por quilo corporal na infância, a 1 grama na adolescência. Os que praticam exercícios físicos e que, por isso, mesmo na adulticia, estão com os músculos em desenvolvimento, exigem contribuição pouco maior. Esse excesso, dentro de variações individuais, não deve, no entanto, ultrapassar a quantidade estritamente necessária para manter o equilíbrio azotado e ocorrer ao desenvolvimento dos músculos solicitados a desenvolver maior atividade. As proteínas, em virtude da sua ação dinamogênica específica, quando consumidas em excesso, são queimadas de preferência as gorduras e aos hidrocarbonados, que, não utilizados, permanecem no organismo sob a forma de reserva gordurosa, levando à obesidade, do mesmo passo que deixam resíduos ácidos nocivos e produzem putrefação intestinal, que intoxica o organismo. Para corrigir esses inconvenientes, a alimentação vegetalina mixta é de grande valia, porque deixa resíduos básicos que neutralizam os ácidos resultantes da desintegração das proteínas, animais, e a celulose, não digerível pelo intestino humano, excita os movimentos peristálticos e promove a exoneração diária, evitando, deste modo, que substâncias tóxicas destinadas à eliminação permaneçam no organismo e sejam reabsorvidas. Aliás, o próprio exercício físico bem orientado e o desenvolvimento muscular conseqüente, sobretudo da parede abdominal, concorrem poderosamente para a luta contra a constipação.

Determinações dinamométricas rigorosas, realizadas por sisudos pesquisadores, demonstraram que indivíduos submetidos a regime vegetalino exclusivo, oferecem superioridade sobre os que consomem muita carne. Infelizmente, o com-

primento do nosso aparelho digestivo (o que mostra não ser o homem um vegetívoro puro) não comporta o volume de alimentos vegetais, dada a sua riqueza em água e celulose, bastante para fornecer o coeficiente plástico e energético de que havemos mistér.

Todo excesso de trabalho como o exigido para os exercícios físicos, deve ser suprido à custa das gorduras ou dos hidrocarbonados. As gorduras oferecem, porém, o grande inconveniente de serem quasi todas, com exceção da manteiga, de difícil digestão e mal suportadas pelo organismo. Em o nosso clima, bastam geralmente 40 gramas diárias ou, em regime de trabalho, 50 a 60 gramas no máximo. A energia suplementar necessária, variável com a intensidade do trabalho, deve ser buscada preferentemente nos hidrocarbonados.

Si, para os mistéres da vida quotidiana, precisamos de 270 gramas de hidrocarbonados, para exercício físico não violento, como deve ser o que visa apenas o desenvolvimento harmônico do corpo e não a formação de atleta, bastam 500 gramas, ou sejam 230 gramas suplementares. Os sais minerais, principalmente os de cálcio, ferro, cobre, manganês, potássio e magnésio, devem ocorrer um pouco em maior proporção, para atender ao metabolismo mais intenso dos organismos em desenvolvimento e em maior atividade. As exigências de água, variáveis com a estação, são também um pouco maiores, em virtude da mais intensa ventilação e evaporação pulmonar e cutânea.

Os excitantes do sistema nervoso: chá, mate, café, cola, coca, etc., imprópria e indevidamente chamados *alimentos de poupança*, não possuindo nenhum valor nutritivo, apenas iludem o organismo, porque lhe tiram a sensação de fome e de cansaço. Ora, a fome é uma advertência salutar, porque, lembrando a necessidade de alimento, evita o pe-

rigo de o organismo ter que recorrer às suas próprias reservas, uma vez que se não pode viver sem alimento, assim como o cansaço assinala o limite máximo de esforço, que não deve ser ultrapassado, sob pena de atingir a estafa. Os excitantes não só não evitam as conseqüências malélicas da privação de alimento e do cansaço, como, dando falsa sensação de bem-estar e permitindo maior dispêndio de energia, concorrem para que mais e mais se agravem essas conseqüências, podendo levar insensivelmente à inanição e à estafa.

O alcool, que possui os mesmos inconvenientes, é ainda tóxico temível, mesmo quando usado em pequenas doses continuadas, sob a forma de qualquer bebida.

Os que praticam exercícios físicos, além de maior cota de alimentos energéticos, como já se viu, mais do que os que levam vida sedentária, precisam de repouso, não só para refazer as energias despendidas, mas também para dar tempo a que se eliminem os produtos tóxicos da mais intensa atividade muscular.



à esgrima

de baioneta



- 1 — Guarda normal
- 2 — Parada alta à direita
- 3 — Guarda curta
- 4 — Pancada com a arma
- 5 — Pancada com a coronha
- 6 — Parada à cabeça
- 7 — Parada baixa à esquerda
- 8 — Pancada com o couce



O baionetista pronto para o assalto





10 — Corço a corço
 11 — Ponta a fundo
 12 — Lançar
 13 — Parada à esquerda

A BAIONETA é uma arma por demais conhecida em todos os Exércitos e organizações militares. Falam muito das vantagens do seu emprêgo na conquista das posições de combate. Por meio dos seus exercícios, o combatente adquire confiança nas suas próprias forças e segurança no manêjo da arma branca, fatores indispensáveis para a luta corpo a corpo.

E ainda mais — aplicada na última parte do combate aproximado, proporciona ao executante os mais importantes meios para fortalecer suas qualidades morais, desenvolvendo-lhe também energia, decisão rápida, coragem, etc.

Tudo isso é muito bonito, mas um pouco teórico, porque, entre nós, a sua aplicação é pouco conhecida. E quando conhecida — mal empregada. Cuida-se mais dos exercícios de ordem unida isto é, da “meia volta no pé” ou das vozes de comando com acentuações tônicas especiais, do que mesmo do treinamento físico para o emprêgo da baioneta.

A culpa, entretanto, não é do seu Regulamento, nem tão pouco dos comandantes de sub-unidades, nem dos comandantes de pelotão, pois lá está assinado nos programas do capitão ou dos tenentes que essa instrução deve ser dada...

Mas como poderá ser ensinada com proveito, quando não existe atualmente o Regulamento reeditado, nem instrutores de uma maneira geral, em condições de ministrá-la, pois de há muito que não se dá essa instrução com caráter moderno no Exército, a não ser na E. S. I. e presentemente na E. E. F. E.

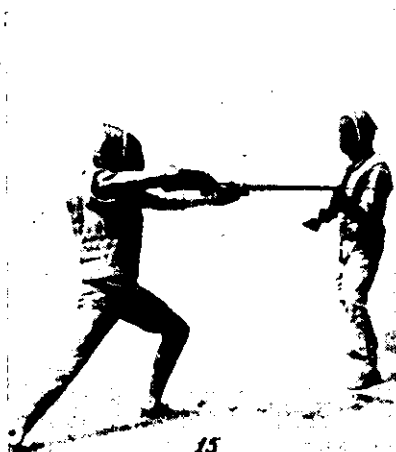
Mas são tão poucos...

O objetivo do nosso artigo e dos que vierem a ser publicados é, pois, orientar os interessados naquilo que o Regulamento nº 7, (R. I. Física Militar, II Parte) deixa a desejar principalmente no que concerne a ilustrações, croquis, etc. Colocar o emprêgo das armas (notadamente a baioneta) no seu verdadeiro lugar, na preparação do combatente. Animar com todas as energias essa instrução, afim de despertar na tropa o espírito de combatividade tão apregoado. E depois, diminuir a fadiga mental do amável leitor que passará então, a vêr figuras ao invés de queimar pestanas na literatura pouco amena dos Regulamentos Militares.

Cap. Horácio Santos



14 — Ponta em terra



15 — Parada alta à esquerda



16 — Arrancamento

A Esgrima e a Tática

Pelo General Parga Rodrigues

Ha já alguns anos, meditando sobre as regras da esgrima, notei uma perfeita analogia entre esse bello desporto e a tática. Para atender a solicitações de camaradas esgrimistas, pensei em algo escrever sobre a matéria, tomando para terna essa analogia. Desisti, porém, da idéa, por me parecer o assunto de pouca importância e interesse para aqueles que jogam as armas. Mas qual não foi a minha surpresa, aliás muito agradável, quando, ao ler mais tarde a magistral obra de Foch *Des Principes de la Guerre*, aí vi escrito exatamente o que eu, já de muito, pensara a respeito. Nestas condições, ainda para corresponder ao desejo de distintos camaradas e amigos, voltei de novo a tomar aquela tése. Proporcionnar-me-ei, então, o prazer de palestrar um pouco a respeito da esgrima, que com tanto carinho cultivei, com os que vêm mantendo, sem desfalecimentos, o fogo sagrado do mais nobre, mais elegante e mais distinto dos desportos, já que, como muito desejára, me não é possível trocar com eles algumas frases dármas.

Tive já ocasião de dizer, citando um velho mestre dármas francês, Cardelois, que as boas qualidades de um bom esgrimista, são, também, as de um bom Capitão; isto é: o golpe de vista rápido, decisão, resolução pronta, etc. Ora, se o objetivo do esgrimista é *tocar sem ser tocado* e a esgrima, a arte de atacar e defender-se com arma branca, não podem as suas regras deixar de ser enquadradas dentro dos princípios gerais da tática e, assim sendo, deverão aqueles que a cultivam mostrar-se possuidores dos mesmos predicados dos verdadeiros militares, dentre os quais podemos, com muita propriedade, tomar o capitão como modelo.

No estudo da segurança estratégica feito sobre a campanha da Itália (1809), mostra o autor das conferências feitas na *E'cole Supérieure de Guerre* e publicadas sob o título de *Des Principes de la Guerre* a profunda diferença entre as concepções do príncipe Eugénio e as de Napoleão. O príncipe, não podendo ainda bem perceber a estratégia napoleônica, concebia uma descoberta e uma manobra inde-

pendentes uma da outra, ambas baseadas no terreno e nas supostas situações do inimigo. Agia, apenas, como tático. Napoleão, ao contrário, encara essa manobra simplesmente como um prolongamento da descoberta que, porisso, se modifica sucessivamente, tornando-se capaz de: 1.º, manter a exploração; 2.º, transformar a exploração em reconhecimento, uma vez encontrado o inimigo; 3.º, fixar esse inimigo durante o tempo necessário à chegada do Exército. O grão deste marcha à retaguarda e deve estar em condições de poder explorar imediatamente esses resultados, para o que organiza um sistema ou uma combinação, seja um plano de operação. *Comment cette armée ne manoeuvrerait-elle pas "sûrement" et en sécurité à l'abri de ces dispositions, qui tendent constamment à éclairer, à courir et à préparer la manoeuvre?* Pergunta o autor que responde: *D'ailleurs, n'est-ce pas là la progression de tout duel, de toute lutte contre un adversaire animé et libre? En Garde... Le couvrir. Engager l'épée... Prendre le contact. Alonger le bras... Menacer l'adversaire dans la ligne directe pour le fixer. Doubler ou dégager ou... La manoeuvre, etc.*

O eminente mestre não hesitou em ir buscar na esgrima um quadro onde, nas sucessivas fases de um assalto dármas, claramente se mostra o modo de, em estratégia, agir de acôrdo com o princípio de segurança.

Se assim é, em se tratando de estratégia, diferente não poderia ser no caso de encarar-se o assunto sob o ponto de vista da tática. Seria como se, considerando uma carta geográfica, lhe reduzíssemos a escala, ou ainda, se da equação geral de um problema, substituíssemos as letras por números, passando da álgebra para a aritmética.

A posição de guarda é, não apenas a cobertura, mas também a concentração de forças. Em arte militar diz-se, com muita propriedade, que uma tropa está *em guarda*, quando o seu dispositivo permite atender às eventualidades mais prováveis e possíveis.

O engajamento ou cruzamento dos ferros é bem a tomada de contacto. Sem essa operação preliminar,

far-se-ia um *salto no escuro*, porisso que nos arriscaríamos a atacar a linha em que o adversário estivesse bem coberto, correndo os riscos de um *arrêsto* ou, o que é peor, dar lugar ao golpe duplo. Coisa idêntica se passaria em tática. Antes de montarmos um ataque, temos o cuidado de colocar as tropas atacantes em frente aos seus respectivos objetivos. A ponta de nossa arma deverá, no assalto, estar sempre dirigida para o adversário.

Conhece-se o bom esgrimista, principalmente, pelo fato de nunca fazer *salto no escuro*; pois, os seus ataques decisivos são sempre precedidos daquilo que, em esgrima, chamamos *juízo*; isto, é estudo feito com o engajamento realizado, das qualidades do adversário, quanto ao seu temperamento, destreza e técnica. Ora, esse juízo corresponde perfeitamente ao reconhecimento tático do inimigo. Doseu resultado, devemos concluir a nossa maneira de atacar (ou de defender), da oportunidade de partir a fundo e da velocidade e energia a imprimir ao movimento. Assim, se o adversário é moroso, as nossas fintas deverão ser enérgicas e muito rápidas, reduzindo ao mínimo o tempo que as separa das finais. Se muito calmo, serão essas fintas bem *marcadas*. A ligeireza em todos os movimentos com a arma deverá ser sempre adaptada à do adversário. Se, por exemplo, numa final precedida de uma *finta* (*um, dois, nas armas de estuque ou terça e quarta, no sabre*) executarmos o *dois* ou a *quarta* a fundo com presteza excessivamente maior do que a do antagonista, ao chegarmos na linha do ataque decisivo (*dois* ou *quarta, final*), aí o encontraremos coberto, por não haver ele ainda saído dessa linha para cobrir-se na linha ameaçada. Contra um adversário muito nervoso e que ataca incessantemente, convém a ameaça constante (*inquietação*) por meio de fintas. Esperar o seu ataque decisivo (*defensiva ativa*), para então, responder com eficácia (*contra-ataque*) ou, ainda, atacá-lo enérgicamente logo em seguida por meio de golpes compostos (*retorno ofensivo*). Se o adversário é moroso nas respostas após as paradas, é recomendável o *ataque falso* seguido de

redobramento na outra linha. Tira-se bom partido dos que costumam atacar descobertos, atacando-os em tempo na linha descoberta (*penetração na brecha ou no flanco descoberto*) e, também, provocando com ataque falso a sua resposta descoberta e redobrar na mesma linha. Em tática, provoca-se o inimigo a mostrar forças (principalmente artilharia) prematuramente, por meio de ataques simulados e os fogos de algumas baterias. Em esgrima, obrigamos o adversário a mostrar o seu jogo, com as fintas e os ataques falsos.

O que acima ficou dito parece ser o bastante para mostrar a perfeita analogia, senão identidade existente entre os *reconhecimentos* (táticos ou estratégicos) e o julgamento na esgrima.

Em estratégia, precisamos de conhecer a raça, tradições, costumes, recursos gerais, armamentos, organização, etc. e modo de combater dos inimigos prováveis. Em esgrima, o julgamento procura descobrir o caráter, o temperamento, a técnica, etc. do adversário. No terreno mais estreito da tática, procuramos saber, de modo mais minucioso, detalhado, *onde, quando e como* está o inimigo afim de colhemos os elementos indispensáveis à decisão. No assalto dármas, o cruzamento dos ferros nos dá o contacto; as fintas nos mostram o modo pelo qual o adversário se cobre e a sua presteza, donde concluiremos qual o seu temperamento, ao mesmo tempo que conseguimos fixá-lo em uma linha durante o

tempo suficiente para atacá-lo na linha descoberta.

Contra um adversário sem julgamento e que tenha o máu hábito de atacar incessantemente, convém recuar pouco a pouco ameaçando-o com fintas, observando os seus pontos fracos e procurando, mesmo, fazê-lo cansar-se, para atacá-lo, enfim, com oportunidade e segurança, a fundo. É exatamente o que em tática se chama *Combate de usura e retraimento sistemático ou tático*. Mas si o adversário, de par com grande espírito ofensivo, se mostra possuidor de rigorosa técnica, é preciso, a princípio, recuar por grandes lances (saltos), ganhar terreno à retaguarda, concentrar melhor a energia e os recursos para então enfrentá-lo: é o *retraimento estratégico*.

O espírito da ofensiva tem, em esgrima, o mesmo valôr e importância reconhecidos em arte militar. Nesta, é preciso agir com segurança; naquela, atacar coberto na linha do ataque.

A surpresa, o mais precioso dos estratagemas de guerra, tem plena applicação na esgrima. Exemplos:

a) Atacar com grande energia a fundo, tão depressa haja o juiz terminado a última sílaba do *allez* (ou pronto), seja por meio de um ataque falso seguido de redobramento ou de um final precedido do finta.

b) Contra um adversário desconhecido, mostrar-se, a princípio, moroso e descoberto, afim de provocar-lhe o ataque; tirar partido por uma resposta enérgica com golpe composto.

c) Contra os que *entregam* muito c ferro, fazer o desarme seguido immediata e rapidamente de ataque a fundo.

Como em tática, na esgrima a defensiva é sempre ativa.

Si, em tática, não devemos atacar dois ou mais objetivos ao mesmo tempo, também em esgrima somente podemos atacar ou defender, de cada vês, uma única linha. Numa, como noutra, êsse ataque deverá ser concebido, preparado e executado com cobertura e oportunidade. As flanco-guardas são representadas na esgrima pela opposição feita com o córte e o forte das armas empregadas. Na defensiva, a ponta corresponde aos P. A.; o fórte da lâmina e o cópo, a P. P. R.

Em tática, como em esgrima, o tempo e o esforço são coisas muito preciosas. Como dêles não disponha e, por minha vês, não os queira tomar demasiadamente com esta palestra, aqui faço alto. Antes porém, desejava aconselhar aos nossos jovens esgrimistas uma pequena coisa que êles, brasileiros que são, ainda não sabem: o *saber perder*. O esgrimista, cujo orgulho não permite dominar-se contra as duras verdades, ou mesmo injustiças verificadas na prancha, participa dos inconvenientes de uma tropa desmoralizada em combates: não mais se poderá, durante o assalto, utilizar as qualidades inerentes aos bons esgrimistas: boa técnica, julgamento, calma, fidalguia, e discernimento.

Saber perder é muito mais difficil do que saber ganhar.



TODA vez que somos levados a considerar a vida, quer no sentido biológico, quer no sentido social, duas idéias se nos apresentam logo à imaginação — o indivíduo e o meio. São as reações recíprocas entre ambos que constituem a vida, na sua acepção lata.

Si, a *grosso modo* considerando, é papel da higiene preparar o meio para receber o indivíduo, o é da Educação amoldar o indivíduo ao meio em que viverá. *Física*, ela tentará robustecê-lo, exaltar-lhe as energias orgânicas, emprestar-lhe maior resistência para que, com êxito, jogue as influências nefastas que sobre ele poderá exercer o meio ambiente. *Social*, ela buscará colocar o indivíduo em concordância com os seus semelhantes, no seio da coletividade; respeitando os deveres que terá para com ela, mas dela usufruindo, em troca, os benefícios a que terá direito. Esta última modalidade se assenta na primeira. Só poderá cumprir exatamente os seus deveres aquêles cujas condições físicas o permitam, ou, de outro modo, somente aquele que, perfeitamente equilibrado com o meio físico ambiente, de plena posse de suas funções orgânicas, em *superavit* de energia, esteja em condições de concorrer para a sociedade, transformando aquela energia em tra-

balho peculiar a uma das múltiplas modalidades da atividade humana. Se maior for essa energia disponível, tanto maior será o rendimento individual, tanto maior o concurso da unidade social e, por conseguinte, maior o rendimento total.

Foi, compreendendo assim o elevado alcance da Educação Física, que o governo do Estado do Espírito Santo tem envidado todos os esforços no sentido de incrementá-la, difundí-la, dedicando a ela especial carinho. Disso, são teste-

A EDUCAÇÃO FÍSICA

no Estado do

Espirito Santo

munho os inúmeros atos governamentais. Entre estes, releva salientar a criação de uma *Inspetoria de Educação Física*, cuja direção foi conferida a técnicos brasileiros diplomados pelo antigo Centro Militar de Educação Física atualmente Escola de Educação Física do Exército. Subordinada ao Departamento do Ensino Público do Estado, mas autônoma na parte técnica, a Inspetoria vulgariza, orienta, controla e fiscaliza a prática da educação física em todos os estabelecimentos de

ensino e abre anualmente as portas a um Curso Especial com programas vasados nos moldes desta Escola. Desta forma, conseguiu diplomar já 46 professores recrutados no professorado primário e que satisfizeram os requisitos necessários; estendeu a 10.000 crianças o benefício oriundo da educação física, disseminando-o no interior. Este ensino é ministrado sob controle médico, orientado pelas indicações de fichas individuais, para obtenção de cujos dados o governo adquiriu o material indispensável. Todas as prescrições próprias de uma educação física racional são, assim, religiosamente seguidas: grupamento homogêneo, adaptação do trabalho físico ao valor fisiológico do indivíduo, controle periódico. O governo do Estado vai construir um prédio próprio para a Inspetoria de Educação Física, provisoriamente instalada em prédio para tal fim adaptado, mas que já não corresponde mais à intensificação do trabalho para o qual nasceu.

Bem haja o Estado do Espírito Santo, prosseguindo incansavelmente na meritória obra de Educação Física. Continde vanguardeiro nesse propósito. Terá o mérito de mostrar quanto póde a vontade bem intencionada, dando à Pátria filhos à altura de sua grandeza.

