

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Organização
Catarina Rodrigues
Françoise Le Cunff

Índice

APRESENTAÇÃO	3
MARCOS CRONOLÓGICOS.....	4
UMA QUESTÃO DE MÉTODOS	12
DAS INSTALAÇÕES.....	17
DO MOBILIÁRIO	22
DA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA	26
A GINÁSTICA	26
OS JOGOS ESCOLARES.....	32
OS DESPORTOS.....	36
FONTES DOCUMENTAIS	41
BIBLIOGRAFIA GERAL	45
ANEXOS.....	48

APRESENTAÇÃO

A Educação Física é certamente a área curricular que há mais tempo existe com a mesma designação e é portadora de um riquíssimo acervo de experiência de intervenção que a tornou imprescindível nos sistemas educativos de todos os países e em todos os níveis destes sistemas.

É, por isso, uma das áreas curriculares mais interessantes de estudar em termos da sua evolução. Os “métodos”, os objetivos, os materiais, os valores e as práticas usadas durante décadas no âmbito da Educação Física são, quando olhamos de forma crítica, um fértil compêndio de como a Educação e Pedagogia evoluíram

David António Rodrigues

Este texto, que originariamente seria um guião de uma exposição, visa dar uma perspetiva sobre o ensino da Educação Física nos liceus e nas escolas técnicas portuguesas, entre o início do século XX e o pós 25 de Abril de 1974. A Educação Física é, como todas as disciplinas, objeto de conflitos, de debates, de oposições e, cronologicamente, de transformações mais ou menos radicais. A seleção dos documentos que integram esta mostra permite apreciar a trajetória percorrida pela Educação Física e aceder a fontes documentais ímpares, provenientes de vários fundos e coleções do Arquivo e da Biblioteca Históricas da Secretaria-Geral da Educação e Ciência.

O texto está organizado em cinco núcleos. O primeiro propõe uma vista de conjunto e cronológico de acontecimentos referentes à evolução da Educação Física em Portugal. O segundo apresenta uma síntese das conceções pedagógicas que influenciaram o ensino da Educação Física procurando retratar as controvérsias que marcaram a publicação e a escolha de métodos, propostos por militares, médicos e pedagogos ao longo do século XX. Os terceiro e quarto núcleos permitem apreciar e tomar conhecimento das condições materiais necessárias ao ensino e à prática da Educação Física. O último reúne bastantes documentos fotográficos, organizados à volta das três vertentes da Educação Física (ginástica, jogos e desportos), conjunto documental que testemunha a atividade física realizada por alunos em vários contextos escolares.

O objetivo principal desta publicação é permitir a todos conhecer e usufruir de parte do património documental valorizado pela Secretaria-Geral da Educação e Ciência, através de um tema ainda pouco explorado pela investigação. Espera-se que mereça a curiosidade e a atenção do público.

Todos os documentos que integram esta publicação podem ser consultados no Serviço de Leitura da Secretaria-Geral da Educação e Ciência.

MARCOS CRONOLÓGICOS

1905

Decreto de 29 de agosto: Reforma do Ensino Secundário, assinada pelo Ministro do Reino, Eduardo José Coelho. Esta reforma traz várias inovações não só a nível curricular como o domínio das metodologias de ensino-aprendizagem. Introduz a Educação Física no currículo dos liceus. No texto do diploma, lê-se: “Mas, na hora adiantada da civilização, que percorremos, um plano de educação não pode reduzir-se apenas a um plano de ensino. Não basta que o liceu ensine, é preciso que eduque; e, em questões de educação, não é lícito conferir preferências: sacrificar a Educação Física ao desenvolvimento intelectual, menosprezar, por este, a educação moral, seriam erros assaz graves para a vida da nacionalidade. É por isso que entendemos dever interromper o longo silêncio dos regulamentos dos liceus em matéria de Educação Física. A fadiga cerebral, que estudos aturados e a longa permanência nas aulas acarretam inevitavelmente, tem a sua correção na ginástica, nos jogos, nos trabalhos manuais, em que alunos ocuparão os intervalos das aulas, que era indispensável tornar mais longos. Depois, o desenvolvimento do organismo, que estes exercícios provocam, vai exercer benéfico influxo na formação moral dos estudantes; e alguns deles, como os jogos, têm uma função moral educativa que era forçoso aproveitar”.

O mesmo diploma decreta que “Todos os alunos do liceu farão a sua Educação Física pelos meios modernamente adoptados e especialmente pela prática da ginástica sueca”.

Estabelecia ainda que “A conservação do edifício de cada liceu, e bem assim a conservação e progressiva aquisição de mobiliário e de material didáctico para as aulas, biblioteca, gabinete de física, laboratório de química, ginásio e outros meios educativos, serão custeadas por uma verba anual destinada a cada liceu, que o reitor administrará, ouvido, em parecer fundamentado, o conselho escolar”.

1911

O Decreto com força de lei de 21 de maio cria as Escolas Normais Superiores junto das Faculdades de Letras e de Ciências das Universidades de Coimbra e de Lisboa.

“Os cursos de Educação Física destas escolas, seguindo a tradição sueca, teriam a duração de 3 anos. Teriam como docentes professores da Faculdade de Medicina, na área das disciplinas físico-biológicas, das Escolas Normais Superiores na área das disciplinas pedagógicas, e diplomados com cursos da especialidade obtidos no estrangeiro, para as disciplinas referentes à Educação Física. No entanto, estes cursos nunca chegaram a funcionar.”

1914

Luís Furtado Coelho organiza um curso de 3 meses, orientado pelo ginasta olímpico sueco, B. Kulberg, com o intuito de formar professores portugueses de Educação Física e colmatar a falta deles. Desenvolve-se uma intensa campanha na imprensa a favor da elaboração de uma “ginástica nacional”.

1917

Na reforma de Joaquim Pedro Martins (Decreto n.º 3 091, de 17 de abril), a Educação Física ou ginástica continua a ser uma disciplina dos cursos liceais. Um capítulo inteiro (cap. XIV) é-lhe dedicado com várias disposições. A primeira postulava que “a ginástica será praticada nos liceus que tenham as condições materiais indispensáveis para o regular aproveitamento dos alunos e pessoa idónea para ministrar”. Outra impunha que os alunos se apresentassem com vestuário e calçado próprios para a execução dos exercícios. O diploma revela ainda a influência do médico escolar na organização e prática da Educação Física no liceu.

1918

O Decreto n.º 4 650, de 14 de julho, reforma o ensino secundário. Cria duas categorias de liceus: os liceus nacionais centrais e os liceus nacionais. Todos “serão instalados em edifícios próprios ou devidamente apropriados, com terrenos adjacentes para recreio dos alunos e exercícios de Educação Física e

convenientemente dotados de mobiliário escolar e de material didático”. O mesmo diploma decretava que “os liceus terão ginásios, balneários e piscinas de natação”. O curso geral de 5 anos compreendia, além das 10 disciplinas, ginástica ministrada em 4 sessões de trinta minutos cada uma, canto coral e trabalhos manuais educativos. A ginástica constava também dos cursos complementares (de Letras ou de Ciências), mas com menos carga horária (uma aula semanal de 50 minutos) e podendo “constar de jogos próprios da escola e da idade dos alunos e doutros meios de Educação Física”.

Para ministrar a ginástica, os liceus deviam ter professores efetivos e agregados de Educação Física “os quais serão nomeados pelo governo, mediante concurso documental, de entre os indivíduos habilitados com o curso normal de Educação Física que oportunamente for organizado”. Até lá, as nomeações de professores de Educação Física deviam ser feitas nas mesmas condições das do restante pessoal docente eventual.

1920

É publicado o Regulamento Oficial de Educação Física, primeiro programa escolar da Educação Física em Portugal, aprovado conjuntamente pelos Ministros da Instrução, Guerra e Marinha. Devia servir de base ao ensino dos ramos da Educação Física, constituída pela ginástica educativa, pelos jogos, pela ginástica aplicada e pelos desportos. No seu parecer, a Comissão nomeada para a produção e aprovação do regulamento, declarava que o método a seguir no ensino da ginástica deveria ser o método sueco e o mesmo “aplicado nos seus princípios e pureza”. A mesma Comissão resolvera igualmente adotar como base de regulamentação nacional a obra organizada em 1905 pelo então diretor da Escola Normal de Ginástica e esgrima, na Bélgica, o capitão comandante Clément Lefebure, sob o título *Méthode de gymnastique éducative*. A adoção desta obra, com algumas adaptações ao meio e legislação portuguesas, prendia-se com duas razões: dificilmente far-se-ia melhor e o mestre belga, propagandista do método sueco, autorizara a tradução do seu trabalho e a sua utilização “como melhor fosse necessário à organização projectada”.

Este Regulamento, inspirado no método sueco, defende a abertura de uma Escola de Educação Física.

É criada a Liga de Estudo e Propaganda da Educação Física, integrada por médicos, professores e pedagogos. Tinha como objetivo defender a Educação Física, a sua divulgação e lutar pela melhoria da situação material e profissional dos seus associados.

1921

O Decreto n.º 7 662, de 9 de agosto, aprova o Regulamento das provas interescolares de Educação Física que instituía a Festa Nacional de Educação Física, a realizar-se anualmente, no último domingo do mês de maio, em todas as localidades onde exista liceu.

1924

É instituído pelo Decreto n.º 10 064 o ensino da Educação Física nas escolas elementares de ensino industrial e comercial, “compreendendo a ginástica educativa e aplicada de correcção das atitudes viciosas e forçadas das profissões, jogos, exercícios desportivos e desportos”. A Educação Física neste grau de ensino devia atender especialmente à idade e constituição dos alunos, visando os exercícios físicos à correcção das deformações resultante do exercício profissional”.

No mesmo ano, é publicado o Regulamento da Educação Física nas Escolas Comerciais e Industriais (Decreto n.º 10 288, de 12 de novembro).

1925

O Decreto n.º 10 764, de 14 de maio, reestabelece o ensino da Educação Física nas escolas industriais, comerciais, industriais-comerciais e preparatórias. Com efeito, o Decreto n.º 10 064, de 3 de setembro de 1924, fora suspenso pelo Decreto n.º 10 361, de 4 de dezembro de 1924.

1930

É criada a Escola Superior de Educação Física, na Sociedade de Geografia de Lisboa. A escola propõe um curso de 4 anos cujo plano de estudos, inspirado de várias escolas europeias, incluía disciplinas variadas, modalidades desportivas, ginástica corretiva e reeducativa, aulas teóricas e práticas.

1932

É publicado o Regulamento de Educação Física dos Liceus também designado por Método Oficial Português (Decreto n.º 21 110, de 16 de abril). De acordo com este diploma, a Educação Física tinha de ser, “por urgente necessidade, conduzida num campo essencialmente terapêutico” e devia contribuir para a regeneração da saúde dos portugueses. Incluía os jogos educativos e a ginástica mas retirava a prática dos desportos e dos jogos desportivos, considerados nefastos para a educação da juventude: “Se os jogos bem regrados na aplicação alcançam um fim higiénico e ainda são outro de distracção, alegria e prazer para a criança, e, acessoriamente, um meio indirecto de despertar aptidões várias e ajudar a corrigir más tendências morais, os desportos como fim só alcançam a deformação física, e não raras vezes a perversão moral, e como meio de ajudar o aperfeiçoamento integral do individuo falseiam totalmente o seu objetivo” (p.656).

Filiado na “ginástica de Ling”, este novo regulamento oferecia uma versão bem distinta do aprovado em 1920.

1935

É criada a Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho (Decreto-Lei n.º 25 495, de 13 de junho) cujos objetivos consistem essencialmente em “aproveitar o tempo livre dos trabalhadores portugueses de forma a assegurar-lhes o maior desenvolvimento físico e a elevação do seu nível intelectual e moral”.

1936

É criada a Mocidade Portuguesa (MP), pelo Decreto-Lei n.º 26 611, de 19 de maio, com o objetivo de «moldar» a juventude e perpetuar a ideologia do regime. Os Serviços de Educação Física e Desportos da Mocidade Portuguesa passam a tutelar a Educação Física e o desporto escolar, a partir de 1947.

1937

É criada a Mocidade Portuguesa Feminina (MPF), pelo Decreto-Lei n.º 28 262, de 8 de dezembro: “Tem por fim estimular nas jovens portuguesas a formação do carácter, o desenvolvimento da capacidade física, a cultura do espírito e a

devoção ao serviço social, no amor de Deus, da Pátria e da Família”. Neste mesmo diploma, pode ainda ler-se: “A Educação Física, sempre associada à higiene, visará o fortalecimento racional, a correcção e a defesa do organismo, tanto como a disciplina da vontade, a confiança no esforço próprio, a lealdade e a alegria sã, mediante atividades rigorosamente adequadas ao sexo e à idade”.

1940

É criado o Instituto Nacional de Educação Física (INEF), pelo Decreto-Lei nº30 279, de 23 de janeiro. É a primeira grande escola de formação de professores de Educação Física. Com o aparecimento do INEF dá-se a unificação do recrutamento, certificação e segue-se um modelo de formação único.

1942

É criada a Direcção-Geral de Educação Física, Desportos e Saúde Escolar (Decreto-Lei nº 32 241, de 5 de setembro). “A esta organização foram atribuídas funções de actuação directa e concedidos meios para o controlo e supervisão de tudo o que se passava na comunidade desportiva, através de inspectores dos desportos, delegados regionais e outros agentes. De uma forma indirecta, dominava, também, toda a estrutura desportiva. O desporto em Portugal passou a viver controlado de duas formas: uma constituída pelo aparelho estatal; outra constituída pelos dirigentes federativos, associativos e clubistas, que passaram a estar responsabilizados pelo cumprimento das orientações oriundas da referida Direcção-Geral”.

No regulamento deste organismo do Estado (Decreto n.º 32 946, de 3 de agosto de 1943), lê-se que “O problema que em primeiro lugar interessa ao Estado é o da Educação Física do povo português. Esta há de fazer-se, antes de tudo, através de métodos de ginástica adequados, que por serem executados em escola, facilitam uma vigilância contínua sobre as condições físicas dos alunos e tornam possível a graduação dos exercícios, de modo a só de harmonia com aquelas condições eles serem admitidos a praticá-los.”

1946

São publicados os programas de Educação Física para a juventude em idade escolar (10 anos em diante), por Celestino Marques Pereira. Concebidos de

acordo com as normas da Mocidade Portuguesa, do Instituto Nacional de Educação Física e da Direcção-Geral de Educação Física, Desporto e Saúde Escolar, estes programas dispensam muito mais espaço e atenção à ginástica que aos desportos e jogos. O desporto não era indicado para todos. Devia ser dirigido apenas aqueles que tivessem 16 anos e para os que se mostrassem com robustez adequada. Mais do que no desporto, a esperança do revigoramento físico estava na ginástica de Ling.

1960

São publicadas as *Diretivas* para o ensino da Educação Física, pela Mocidade Portuguesa.

1964

São criados os Cursos de Instrutores de Educação Física de Lisboa e do Porto (Portaria n.º 20 186, de 4 de setembro), realizados em Escolas de Instrutores de Educação Física. Os diplomados destas escolas, habilitados com um curso de dois anos, apelidados de instrutores, podiam exercer a sua atividade profissional no ensino preparatório e secundário.

1971

A Mocidade Portuguesa é reestruturada. O Decreto-Lei n.º 486/71, de 8 de novembro, transforma a Mocidade Portuguesa e a Mocidade Portuguesa Feminina em associações abertas à livre inscrição dos que nelas desejem filiar-se. Muitos veem nesta reestruturação o esvaziamento desta instituição.

O Ministro da Educação Veiga Simão procura modernizar o sistema educativo.

1973

É publicado o documento intitulado Plano de Desenvolvimento da Educação Física e Desportos no qual o Ministro da Educação, Veiga Simão anuncia que gastaria 59 000 contos, direccionados, essencialmente, para aquisição de material desportivo e construção de infraestruturas desportivas para os vários níveis de ensino. Neste mesmo plano, reconhecia que se considerava imperioso que a Educação Física ocupasse na vida da escola o lugar a que

tinha direito e que cada vez mais estabelecimentos de ensino pudessem cumprir os horários escolares estabelecidos.

1975

São criados o Instituto Superior de Educação Física de Lisboa e o Instituto Superior de Educação Física do Porto, integrados na Universidade (Decreto-Lei 675/75, de 3 de dezembro), para se alcançar a valorização da formação dos docentes e das suas carreiras profissionais. O mesmo diploma extingue o Instituto Nacional de Educação Física, a Escola de Instrutores de Educação Física de Lisboa e a Escola de Instrutores de Educação Física do Porto.

1989

O Instituto Superior de Educação Física de Lisboa, por despacho normativo do Ministro da Educação, de 18 de agosto, passa a ser designado de Faculdade de Motricidade Humana, integrada na Universidade Técnica de Lisboa.

O Instituto Superior de Educação Física do Porto, por despacho normativo n.º 73/89, de 4 de agosto, passa a designar-se Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

1991

O Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, dá nova organização à Educação Física e Desporto Escolar, ambos obrigatórios nos ensinos básico e secundário.

1993

É criada uma lei-quadro para o desporto em Portugal: a Lei de Bases do Sistema Desportivo (Lei n.º 1/90, de 13 de janeiro), “magna carta que encerra os princípios fundamentais e duradouros do sistema desportivo”, garantindo o cumprimento do preceito constitucional que assegura “todos têm acesso à cultura física e ao desporto”.

UMA QUESTÃO DE MÉTODOS

Desenvolveu-se uma intensa campanha na imprensa a favor da elaboração de uma “ginástica nacional”, criticando-se a confusão provocada pelos diversificados métodos estrangeiros entre os que se dedicavam ao ensino da

Educação Física em Portugal

António Gomes Ferreira

A preocupação com a Educação Física em Portugal começou a sentir-se, verdadeiramente, durante o período que vai desde a Reforma de Passos Manuel, em 1836, até à data da implantação da primeira República, em 1910. Esta etapa é considerada como o “primeiro período da Educação Física moderna” em Portugal (Pereira, 2001, p. 14), verificando-se uma dedicada atenção às políticas educativas e iniciando-se, assim, uma época prolífera no que respeita às reformas da Instrução Pública.

Uma das primeiras reformas, datada de 29 de agosto de 1905, que veio definitivamente legitimar o papel da Educação Física no plano curricular, entendia a disciplina como indispensável e obrigatória na formação dos alunos:

“Não basta que o liceu ensine, é preciso que eduque; e, em questões de educação, não é lícito conferir preferências: sacrificar a Educação Física ao desenvolvimento intelectual, menosprezar, por este, a educação moral, seriam erros assaz graves para a vida da nacionalidade (...). A fadiga cerebral, que estudos aturados e a longa permanência nas aulas acarretam inevitavelmente, tem a sua correcção na ginástica, nos jogos, nos trabalhos manuais, em que os alunos ocuparão nos intervalos das aulas, que era indispensável tornar mais longos. Depois, o desenvolvimento do organismo que estes exercícios provocam, vai exercer benefício influxo na formação moral dos estudantes; e alguns deles, como os jogos, têm uma função moral educativa que era forçoso aproveitar.”

Na verdade, a afirmação desta área nos diferentes sistemas escolares europeus, ao longo do século XIX, ocorreu por várias vias, nomeadamente “das manobras de tipo militar (marchas, formações, posições), das acrobacias, dos exercícios de ginástica, dos jogos e dos desportos” (Carvalho; Correia, 2015, pp. 3-4). Contudo, foi a ginástica sueca que maior relevância e predominância teve no âmbito da Educação Física escolar em Portugal, tendo sido o principal referencial metodológico nas primeiras décadas do século XX. De facto, a introdução do método sueco em Portugal foi visto como uma forma de “denunciar a degeneração da raça” ao mesmo tempo que permitia corrigir os comportamentos e ainda melhorar a qualidade de vida dos jovens portugueses (Gonçalves, 2010, p. 24). Todavia a sua receção por parte dos vários sectores – escolar, político, médico e militar - não foi unânime, desenvolvendo-se no país, ao longo da primeira metade do século XX, um complexo debate em torno da verdadeira interpretação do método sueco.

Uma dessas adaptações, cunhada enquanto “Método Oficial Português”, chegou mesmo a constar no Regulamento da Educação Física dos Liceus de 1932 (Decreto n.º 21 110 de 16 de abril¹). Nele nota-se uma sobrevalorização da ginástica respiratória (ou seja, uma predominância de exercícios preparatórios de respiração em detrimento dos exercícios fundamentais que constituíam a parte importante das lições de ginástica pedagógica de Ling – Leal de Oliveira, 1931, p. 195), contrastando bastante da interpretação desenvolvida no Regulamento de 1920. Este último documento entende que a Educação Física devia ser constituída por ginástica educativa, jogos, ginástica aplicada, exercícios desportivos e desportos (Regulamento Oficial, 1920, p. 5).

Partindo de uma análise de ambos os textos, verifica-se que o Regulamento de Educação Física de 1932 confere uma nova identidade à “Ginástica de Ling” indicada no [Regulamento Oficial de 1920](#), razão que se justifica pela necessidade de adaptar o método sueco às necessidades específicas e características do povo português, cujas “cotas de morbilidade e de

¹ [Ver Decreto-Lei nº 21 110/1932](#), de 4 de abril. Publicado no Diário do Governo, Iª Série, nº 90.

mortalidade [eram] pavorosas” (Camoegas, 1926, p. 10). O regulamento de 1932 assumia ainda que “os sistemas ou métodos aplicados integralmente em povos de constituições diferentes do povo sueco devem todavia ser cuidadosamente analisados e modificados segundo as tendências, os hábitos e o carácter de cada um”.

Entre as diversas correntes que discutiram a disciplina destacam-se as posições higienistas, pedagógicas e ainda, as militares. Dos apoiantes da ginástica preconizada pelo Decreto n.º 21 110 notabiliza-se a posição de diversos higienistas e médicos, nomeadamente a ação do Dr. [João Camoegas](#) que fora, por duas vezes, Ministro da Instrução Pública nos anos 1923 e 1925. Nas conferências que proferiu sobre matéria da Educação Física, João Camoegas destaca não só a importância da constituição do corpo e da interligação dos órgãos (Camoegas, 1926, p. 348), mas também da criação de hábitos de saúde, de higiene e asseio pessoais, estes últimos não constituindo ainda uma rotina diária das atividades dos alunos.



[Clique AQUI](#) para aceder ao documento integral

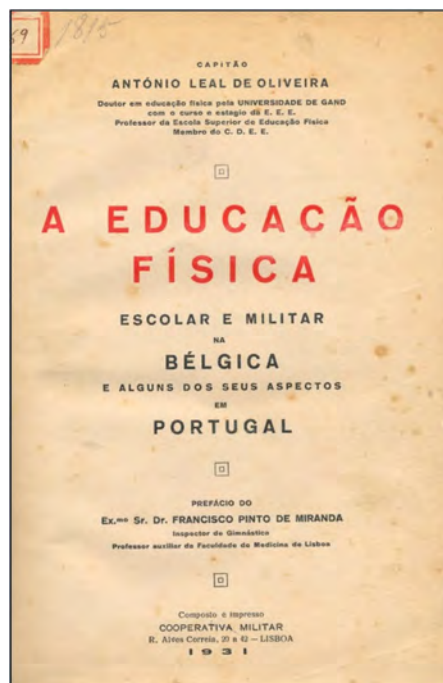


[Clique AQUI](#) para aceder ao documento integral

Por sua vez, o pedagogo [Faria de Vasconcelos](#), comenta sobre o mesmo assunto o seguinte: “Ora não pode haver cultura física se se desconhecem as leis da higiene. (...). Ninguém ignora que os poros da pele são uma válvula de segurança do organismo e que se a pele por falta de higiene de limpeza não funciona bem, se produzem várias doenças cutâneas, intoxicações sanguíneas, perturbações orgânicas e funcionais de vária ordem” (Vasconcelos, 1928, p. 117).

Outra das correntes que também tomou uma posição firme no que respeita à Educação Física foi a vertente pedagógica, entendendo que a disciplina era complexa e que não se reduzia unicamente à atividade ginástica ou à atividade desportiva. Esta corrente advogava que a prática da disciplina deveria assentar num conhecimento prévio do corpo, sustentado por bases científicas que comprovassem os benefícios da realização de práticas físicas. Faria de Vasconcelos, um dos defensores desta corrente, concluía que “a Educação Física só pode produzir efeitos salutareos quando assenta em bases científicas, no conhecimento da anatomia, da fisiologia e da mecânica do corpo que se pretende cultivar, quando se empregam os métodos e os processos mais adequados para esta cultura, quando se rodeia esta cultura das condições mais favoráveis para o seu exercício” (Vasconcelos, 1928, p. 115).

Por clara oposição à ginástica respiratória defendida no Decreto n.º 21 110 de 1932, distinguiu-se a corrente militarista, sendo [Leal de Oliveira](#) apenas um dos muitos críticos do “Método Oficial Português”. Leal de Oliveira argumentava que os “movimentos segmentares, ligeiros, dos braços, pernas, tronco, [e] cabeça” constituíam uma ginástica neutra e passiva, não podendo assim constituir uma “lição de ginástica pedagógica para indivíduos normais” tal como o respetivo “Método” pretendia (Leal de Oliveira, 1931, p. 195). Justificava ainda que a ginástica respiratória não “respeitava as necessidades de exteriorização e dispêndio de energias da juventude”, confundindo assim “terapia médica com método ginástico” (Ferreira, 2004, p. 205).



Consulte [AQUI](#) um extrato da obra

Aquando da criação da Mocidade Portuguesa (Lei n.º 1941, de 11 de abril de 1936), “organização nacional e pré-militar” destinada a “estimular o desenvolvimento integral da sua capacidade física, a formação de caráter e a

devoção à Pátria”, ficou notório que o Estado pretendia promover a regeneração física, começando então pelos mais jovens. Para tal, é essencialmente a partir dos anos 40 que, progressivamente, o ensino da Educação Física se foi afastando da ginástica respiratória, preferindo uma “ginástica formativa que através dos exercícios variados e atraentes dotasse os jovens de capacidades físicas e morais necessárias à dignificação da pessoa e à afirmação da Pátria” (Ferreira, 2004, p. 205). A disciplina de Educação Física ganhou um novo fôlego durante o Estado Novo, verificando-se fortes ligações com “a Política e o modo como ela se pode vincular à ideologia através das instituições” (Gonçalves, 2010, p. 30).

DAS INSTALAÇÕES

A função de um ser é interdependente da sua forma. A dos ginásios é permitir, nas melhores condições higiénicas e didáticas, a prática de ginástica e jogos educativos.

Se a forma do ginásio é ideada sem primordial consideração pelo fim essencial a que se destina, este é prejudicado e os objetivos do ensino falseados.

António Leal de Oliveira

Tendo sido reconhecida a importância indispensável da Educação Física no plano curricular liceal, institucionalizada com a reforma de 1905 do então Ministro do Reino [Eduardo José Coelho](#), a prática desta disciplina deveria ser exercida nas condições que os edifícios liceais, na maioria dos casos conventos extintos em 1834, iam permitindo estabelecer. Apesar de apenas constar definitivamente do plano curricular instaurado pelo referido diploma, a preocupação com esta área e com o desenvolvimento do corpo é bastante anterior, podendo referir-se a existência de instituições educativas, nos séculos XVII e XVIII, que promoviam atividades de “esgrima, dança e picaria” (Ferreira, 2004, p. 199), atividades essas mais adequadas ao prestígio dos colégios e dos filhos das famílias nobres.

Os constrangimentos sociais e políticos característicos da primeira metade do século XIX veio tardar a entrada e a dedicação ao estudo e ao planeamento da Educação Física em Portugal. Somente no último quarto de novecentos se verificou “uma vontade política em aumentar as publicações que abordavam a problemática, criando-se ginásios e clubes, crescendo os praticantes e os adeptos” (Ferreira, 2004, p. 199). A Reforma de 1905 constitui assim um marco importantíssimo não só para a história do ensino em geral, mas também ao nível da própria arquitetura liceal, exigindo a existência de “amplos locais com importantes requisitos de higiene, destacando-se o espaço do ginásio no

conjunto dos espaços do edifício *liceu*” (Alegre, 2012, p. 210). Mesmo após a institucionalização efetiva da disciplina no plano curricular, a vontade e a obrigatoriedade da mesma não foram suficientes, existindo ainda liceus que não tinham espaços condignos à sua prática. Exemplos disso mesmo são os casos de Aveiro, Chaves, Faro, Portalegre, Santarém, Vila Real, Setúbal e Castelo Branco onde, curiosamente, nestas duas últimas instituições de ensino as aulas se realizavam “numa varanda do edifício (12 m x 5,60 m)” e numa “sala do liceu contígua ao pátio, cercada de estantes com livros e tendo ao centro um poste de ferro”, respetivamente (Silva, 2002, p. 111).

É importante referir a política levada a cabo pelo governo de João Franco (1906-1908), inserida numa estratégia de modernização do setor secundário, “objectivamente centrada na edificação dos três liceus de Lisboa – Passos Manuel, Camões e Pedro Nunes – mas também na reparação, ampliação e mudança para edifícios mais adequados de muitos liceus de província” (Silva, 2002, p. 141). Contudo, é essencialmente nos períodos da ditadura militar e, especialmente, do Estado Novo, com a criação da Junta Administrativa do Empréstimo para o Ensino Secundário (JAEES), em 1928, posteriormente substituída pela Junta das Construções para o Ensino Técnico e Secundário (JCETS), que se verifica uma verdadeira vaga de novas construções escolares, de conservação de antigos edifícios e ainda de apetrechamento e fornecimento de mobiliário e de material didático (Alegre, 2012, p. 217-218), tendo tido especial impacto durante as décadas de 30 e de 60 do passado século.

No que às instalações diz respeito, estas mostraram-se desde o início cruciais para a prática da Educação Física. A própria Reforma de 1905 veio exigir a conceção de espaços apropriados e destinados a esta disciplina. Por sua vez, estes espaços tinham como principais objetivos estimular a aquisição de conhecimentos dos jovens alunos e ainda controlar os seus comportamentos (Leal de Oliveira, 1946, p. 5). De uma forma geral, distinguem-se duas tipologias de espaços: os ginásios cobertos e os ginásios ao ar livre.

Os primeiros, indispensáveis à realização da atividade física quando as condições meteorológicas são adversas, devem estar situados num piso térreo

e de preferência suficientemente afastados das salas de aula “onde são professadas as matérias teóricas”. Devem ainda ter espaço suficiente para acomodar confortavelmente uma turma de 30 a 50 alunos (Leal de Oliveira, 1946, p.8). Quanto ao soalho, preferencialmente em tabuado de carvalho, não deve ser colocado diretamente sobre placas de cimento, para que este não perca a sua elasticidade natural por fim a evitar eventuais quedas perigosas.



Ginásio do Liceu Nacional de Angra do Heroísmo

As paredes laterais devem conter amplas janelas — não só para facilitar a entrada da luz natural mas também para que o ar consiga circular — e não devem ser providas de largas portas pois dificultam a colocação dos espaldares. Neste tipo

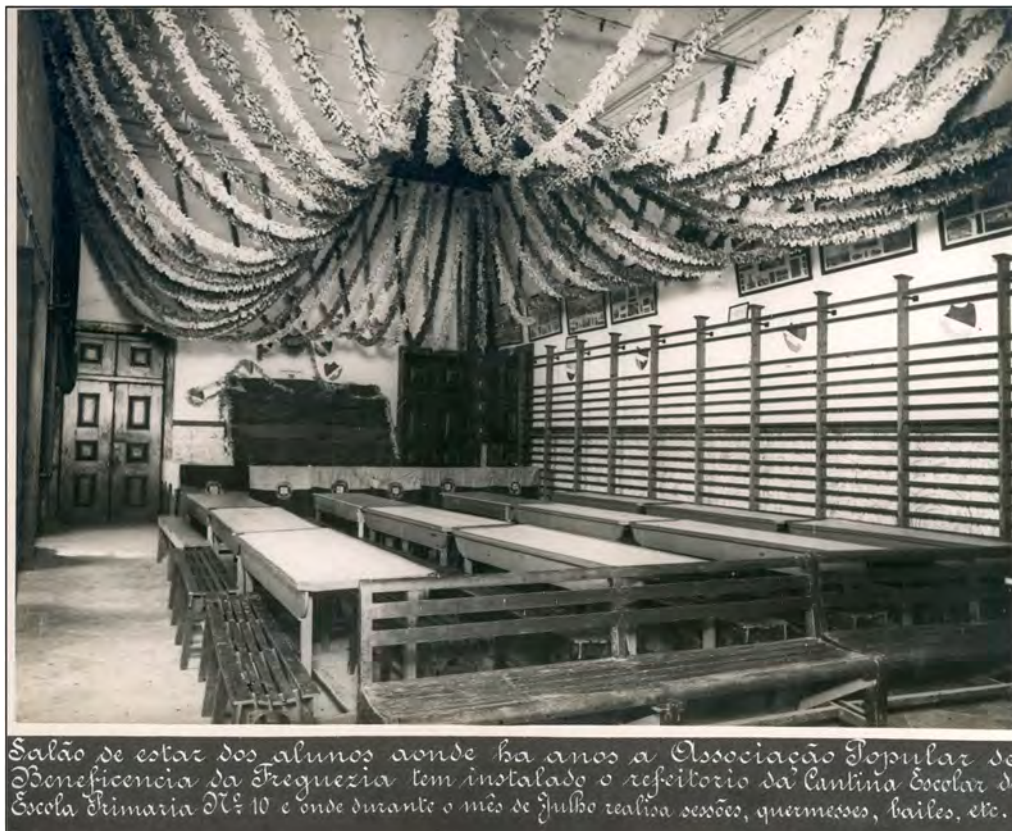
de ginásio coberto devem existir ainda alguns espaços anexos que são necessários ao bom funcionamento das aulas de Educação Física, a saber: o vestiário, no qual os alunos se devem equipar e guardar os seus pertences; a arrecadação para aparelhos móveis; um gabinete e vestiário do professor; uma tribuna para a assistência, devendo ser organizada em forma de anfiteatro; e, por fim, as instalações de chuveiro, de modo a definir e incutir uma rotina de higiene pessoal dos alunos (Leal de Oliveira, 1946, pp. 10-11).

Apesar de ser proibida a entrada de sapatos de rua no ginásio coberto, este mesmo espaço, por possível falta de áreas apropriadas para o efeito, era utilizado para outras

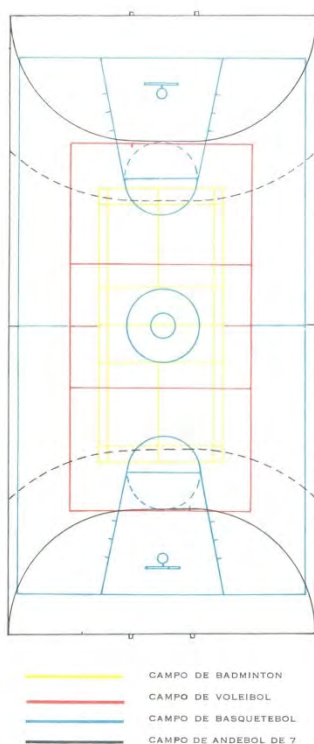


V Salão de Educação Estética, Barreiro, 1951

finalidades, tais como exposições, conferências e até festas e convívios, tornando-se assim, contra a vontade de alguns, um espaço multiusos que servia variados propósitos.



Ginásio Cantina da Escola Comercial de Veiga Beirão, Lisboa



Já os ginásios ao ar livre, preferencialmente montados numa localização ampla, de bom escoamento de águas da chuva e “abrigados dos ventos dominantes”, devem situar-se relativamente perto do ginásio coberto. É um espaço no qual se vê delimitado no chão os principais campos de jogos — andebol, badminton, basquetebol e voleibol — assinalados por diferentes cores (Mocidade Portuguesa, 1960, pp. 32-43).

Traçado dos vários campos de jogos



Campos de jogos do Liceu António Nobre, Porto

[Galeria de imagens](#)

DO MOBILIÁRIO

Os aparelhos são a reprodução racionalizada de objetos que, na vida prática, obrigam ou convidam à execução de exercícios físicos naturais que têm condicionado o desenvolvimento do homem em todas as épocas da sua história, ou então são o produto da sua imaginação criadora, com fins corretivos.

António Leal de Oliveira

Foi no final da década de 20, mais concretamente no ano de 1928, que foi criada a Junta Administrativa do Empréstimo para o Ensino Secundário. Sob tutela do então Ministério da Instrução Pública, a Junta torna-se responsável não só pela administração dos empréstimos destinados às obras de construção dos liceus mas também pelo fornecimento de material didático e mobiliário. Em 1933, a referida junta passa para a tutela do Ministério das Obras Públicas e Comunicações, passando a denominar-se, em 1934, Junta das Construções para o Ensino Técnico e Secundário (JCETS). Posteriormente, em 1969, é criada a Direção-Geral das Construções Escolares que passa a centralizar funções de outros organismos extintos, entre eles a JCETS. Segundo o seu diploma de criação “Compete à Direção-Geral das Construções Escolares o estudo, projeto, construção, ampliação, restauro, conservação e apetrechamento dos edifícios escolares de todos os graus e ramos de ensino, das residências de professores e estudantes, das instalações desportivas e culturais dos organismos circum-escolares e de outras instalações compreendidas nos planos de construções escolares aprovados pelo Governo” (Decreto-Lei n.º 49 169/1969², de 5 de agosto).

Relativamente aos dois tipos de espaços destinados à execução da Educação Física – ginásios cobertos e ginásios ao ar livre -, ambos exigem equipamentos e aparelhos adequados à boa prática da disciplina. Segundo o *Relatório dos Trabalhos Realizados* em 1940, da Junta das Construções para o Ensino

² [Ver Decreto-Lei nº 49 169/1969](#), de 5 de agosto. Publicado no Diário do Governo, Iª Série, nº 182

Técnico e Secundário, as principais peças de mobiliário constituintes de um ginásio são as cadeiras, os bancos de ginástica e os espaldares. Estas peças do mobiliário escolar, à semelhança de outros equipamentos destinados ao apetrechamento de liceus e escolas técnicas, foram desenhadas pelo escultor Jorge Neto Tavela de Sousa.



Ginásio do Liceu Afonso de Albuquerque, Guarda

Os bancos de ginástica consistem em derivações dos bancos compridos mais vulgares, porém a sua construção deve permitir que nele se realizem uma série de movimentos apropriados à aula de ginástica, como por exemplo exercícios dorsais, abdominais e laterais, exercícios de equilíbrio, exercícios de escalada e ainda exercícios de saltos.

No que respeita às cadeiras, não sendo propriamente adequadas para a execução de exercícios, elas constam desse relatório sob a designação “Cadeira para sala de festas - ginásio”. Este tipo de mobiliário destina-se a receber e acomodar o público aquando de celebrações realizadas neste espaço tais como festas, exposições, entre outras.



Ginásio do Liceu Nacional de Latino Coelho, Lamego



Mobiliário tipo proposto por Jorge Tavela de Sousa
 Espalдар

Já os espaldares, uma escada vertical constituída por uma sequência de degraus, oferecem uma superfície plana ideal à “correção da atitude do corpo” (Leal de Oliveira, 1946, p. 13). A sua utilização destina-se à realização de exercícios de movimentos do tronco e pernas e ainda a

exercícios de suspensão. A sua disposição pelo ginásio, sendo fixos à parede por forma a garantir segurança na sua utilização, deve cobrir continuamente as paredes maiores do ginásio.

Relativamente ao material, existem três tipologias: o fixo, o móvel e o desportivo. O material fixo, para além dos espaldares já referidos, é constituído pelas traves, quadros, escadas e cordas (verticais e oblíquas). O material móvel engloba os já mencionados bancos de ginástica (também conhecidos por bancos suecos), os postes de salto, os bock, os plintos e os cavalos, e ainda os trampolins e os tapetes. Relativamente ao material desportivo destacam-se as varas de salto, as bolas de todas as modalidades, os discos, os pesos e os testemunhos.



Mobiliário tipo proposto por Jorge Tavela de Sousa
 Bock



Mobiliário tipo proposto por Jorge Tavela de
 Sousa Cavalo



Ginásio do Liceu de Passos Manuel, Lisboa

No que respeita ao ginásio ao ar livre, é aconselhado ter o mesmo tipo de aparelhagem móvel que se encontra no ginásio coberto, com a adição do material destinado à prática do desporto escolar. Nesta área, os desportos mais praticados durante as aulas são o andebol, o badminton, o basquetebol, o futebol e o voleibol, requerendo, cada um deles, aparelhos específicos (balizas, cestos, postes, bolas, raquetes, redes).



Conjunto de duas raquetas pertencentes à Mocidade Portuguesa, Liceu Nacional de Oeiras



Bola utilizada nas aulas de Educação Física, Liceu Nacional de Oeiras

DA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A GINÁSTICA

O papel da ginástica que nos tempos antigos foi preponderante, adquiriu hoje com o método sueco uma importância de ordem tal que se não pode conceber educação alguma que dela não participe.

Luís Furtado Coelho

Criada no início do século XIX por Pier Henrik Ling (1776 – 1839), personalidade de quem herdou o nome, a Ginástica de Ling constituiu uma importante influência na introdução de um sistema ginástico em Portugal. Também apelidada de “Método sueco”, dada a nacionalidade nórdica do seu fundador, a sua conceção assentava não só na preocupação do desenvolvimento harmonioso do corpo (Moreno, 2015, p. 3) mas também na construção de um sistema racional de ginástica, no qual todos os movimentos e exercícios eram associados “a uma necessidade que os justifica”, devendo ser realizados “de modo a garantir que os efeitos pretendidos são corretamente conseguidos” (Gonçalves, 2010, p. 25).

Tendo Ling comprovado a eficácia dos seus exercícios diários, pois ele próprio sofria reumatismo e tinha predisposição para a tuberculose (Moreno, 2015, p. 3), desde logo se propôs a adaptá-los com o objetivo de os colocar à disposição de todos e assim “robustecer o povo sueco” (Coelho, 1907, p. 29). Ao adaptar os seus exercícios, Ling concebeu o seu sistema ginástico segundo quatro diferentes ramos - pedagógico, estético, militar e médico - cada um deles indicado para colher benefícios específicos. Contudo, todos eles podiam ser explicados não só pelas leis da

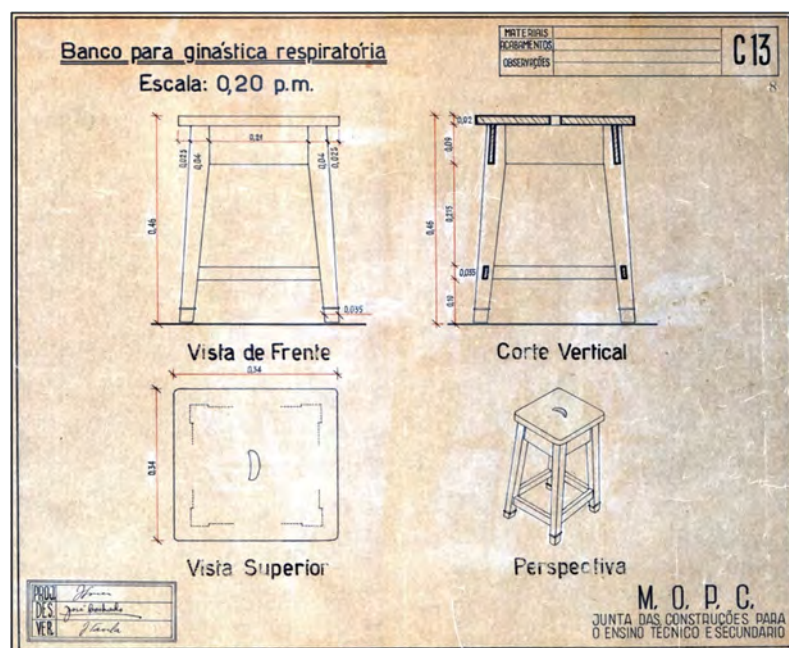


Consulte [AQUI](#) um extrato da obra

natureza, mas também pelos conhecimentos médicos e científicos que então existiam (Moreno, 2015, p. 3). De acordo com [Luís Furtado Coelho](#), num livro dedicado à ginástica sueca, P. H. Ling, após anos de dedicação ao desenvolvimento do seu método ginástico, conseguiu que o governo sueco se interessasse e apadrinhasse a sua criação. É então, em 1813, que se funda o Instituto Central e Real de Ginástica, em Estocolmo, dedicado à formação de instrutores e o qual Ling chega a dirigir (Coelho, 1907, p. 30).

Após a morte de Pier Henrik Ling, em 1839, o seu filho, Hjalma Ling (1820 - 1886), dedica-se a dar continuidade ao trabalho iniciado pelo pai, tendo especial apetência para desenvolver a vertente pedagógica que se popularizou na década de 60 do século XIX (Moreno, 2015, p. 4). É esta vertente pedagógica - que podia ser praticada por um largo número de pessoas sem que para isso se tivessem de fazer grandes investimentos em material de ginástica - que entrará em Portugal e que perdurará até meados do século XX. Numa altura em que ainda não existiam programas pensados para estruturar a disciplina da Educação Física em Portugal, os conteúdos programáticos propostos por Ling constituíam assim “definições precisas de atividades físicas apropriadas e inapropriadas, do quando e como o corpo se haveria de movimentar e dos resultados que tal atividade haveria de gerar”, regularizando-se a procura de “conformidade e de produtividade” dos alunos (Carvalho; Correia, 2015, p. 4).

A ginástica sueca foi, durante muitos anos, o principal modelo de ginástica em Portugal. Exemplo disso mesmo é a consagração do próprio método sueco no Regulamento Oficial de Educação Física, cuja publicação data de 1920.



Desenho para banco de ginástica respiratória, Junta das Construções para o Ensino Técnico e Secundário

Contudo, o fulgor nacionalista proclamava a criação de um método próprio ao povo português. Tendo ficado conhecido como “Método Oficial Português”, defendido pelo Decreto n.º 21 110, de 16 de abril de 1932, este não deixou, no entanto, de referir a obra do nórdico Ling. A mutação do método sueco naquilo que se definiu como “ginástica respiratória”, muitas vezes de forma pejorativa, foi sendo gradual. Porém, as diferenças entre o Regulamento de 1920 e o Decreto de 1932 são notórias, considerando-se mesmo que o método português conferia uma nova identidade à ginástica de Ling dado o excesso de exercícios respiratórios que o caracterizavam (Leal de Oliveira, 1931, p. 195).



Ginástica corretiva

Em meados da década de 30, a Educação Física ganha um novo impulso, com a criação, em 1936, da Mocidade Portuguesa (MP) e, um ano mais tarde, da Mocidade Portuguesa Feminina. Esta organização nacional, de frequência obrigatória para os jovens com idade até aos catorze anos, tornou-se responsável por “estimular o desenvolvimento integral da sua capacidade física, a formação do caráter e a devoção à Pátria” (Lei n.º 1 941 de 11 de abril de 1936). A ginástica praticada pela Mocidade Portuguesa opunha-se à conceção da “ginástica respiratória” recomendada no Decreto de 1932. A MP recupera a ginástica dita “educativa” e o método sueco, bem como volta a introduzir os jogos desportivos e os “exercícios muito mais variados onde a aplicação está sempre presente” (Gonçalves, 2010, p. 26).



Uma lição de Ginástica no Liceu D. João III, Lisboa

Organizadas segundo lições, as aulas de Educação Física dos liceus, especialmente aquelas que envolviam o ensino da ginástica, dividiam-se em três partes: a preparatória, a fundamental ou de aplicação e a final.

A preparatória, tal como o nome indica, consistia num primeiro momento de aquecimento, de forma a preparar o corpo e os músculos para a atividade física que se aproximava. Durante esta parte, realizavam-se movimentos ligeiros de “mobilização dos membros superiores e inferiores, da coluna vertebral e do tronco”. A parte fundamental ou de aplicação, de maior duração e importância, consistia na realização dos exercícios mais enérgicos, como são, por exemplo, os “exercícios de ação local, generalizada, formativa e de aplicação” no qual se trabalhava o corpo de uma forma mais intensa. E, por último, a parte final, consistindo no momento de retorno à normalização e acalmia do corpo, composto essencialmente por “exercícios de natureza segmentar, de execução lenta e de efeitos calmantes da função cardiopulmonar”. (Mocidade Portuguesa, 1960, pp. 12-14).

Durante grande parte do século XX as aulas de Educação Física nos liceus eram separadas por género, existindo classes masculinas e classes femininas, lecionadas por professores e professoras, respetivamente. Os exercícios, adaptados conforme as idades e o sexo dos alunos, eram selecionados

segundo o seu “valor ginástico”, ou seja, apenas eram praticados aqueles cujos “efeitos gerais e locais eram bem conhecidos”, devendo produzir resultados positivos num curto espaço de tempo, ser de simples execução (Moreno, 2015, p. 4) e ainda permitir uma progressão do aluno, aumentando assim o grau de exigência. O ensino da ginástica era, deste modo, uma prática bastante valorizada durante as aulas de Educação Física (Gonçalves, 2010, p. 28) e torna-se interessante notar que existia, pelo menos até ao final da década de 50, uma valorização desta prática em detrimento dos jogos e dos desportos, cujo reconhecimento e apreciação, em âmbito escolar, só se começou a fazer sentir a partir da década de 60 (Ferreira, 2004, pp. 206-207).

Uma das características que ao longo do século XX distinguiu a Educação



Ensaio da classe de ginástica para o Festival da Juventude no dia 10 de Junho

Física na Escola foi o facto desta unidade curricular não ter qualquer tipo de avaliação quantitativa. Apesar disso, muitos eram os professores que avaliavam os seus alunos, ainda que de uma forma não oficial, de modo a registar os seus

progressos durante as aulas (Ferreira, 2004, p. 215). Contudo, apesar de não existir esta classificação tal como existia noutras unidades curriculares, os alunos procuravam sempre atingir os melhores resultados possíveis pois só assim seriam seleccionados para participar nos festivais dos dias 10 de junho (Dia de Portugal) e 1 de dezembro (simultaneamente Dia da Restauração da Independência e Dia da Mocidade Portuguesa).

A Revolução dos Cravos, em abril de 1974, e a posterior entrada de Portugal na então Comunidade Económica Europeia (atual União Europeia) em 1986,

vieram trazer importantes mudanças no que respeita à percepção da Educação Física no plano curricular dos estudantes. Estas ideias refletem-se especialmente na Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro) sobretudo pela compreensão da disciplina enquanto promotora “da saúde e condição física”, responsabilizando-se assim pela “aquisição de hábitos e condutas motoras” (Gonçalves, 2010, p. 30).

A ginástica teve um papel fundamental na criação e construção daquilo que caracteriza atualmente a Educação Física. Sem os debates que se geraram em torno da ginástica e que, naturalmente, foram moldando a disciplina, a Educação Física, tal como hoje a conhecemos, não teria sofrido tantas influências saudáveis como aquelas que se sentiram ao longo deste último século.

[Galeria de imagens](#)

OS JOGOS ESCOLARES

Nas escolas, os jogos devem ser considerados como os elementos fundamentais para criar o hábito e o gosto pelos exercícios físicos, hábito e gosto que só se podem adquirir durante o período educativo, isto é, durante a evolução do desenvolvimento.

Regulamento Oficial de Educação Física

A emergência da Educação Física no sistema escolar português manifestou-se na combinação, em doses diversas, da ginástica, dos jogos e dos desportos. A ginástica merece rapidamente um lugar de destaque nas preocupações dos legisladores, bem como dos médicos, militares, pedagogos e educadores enquanto o desporto é, durante bastante tempo, desconsiderado. E os jogos? Os documentos consultados demonstram a importância atribuída aos jogos no desenvolvimento humano. São recursos para atingir, de uma forma lúdica, mas intencional, vários objetivos de caráter moral e social, quase sempre no âmbito da preparação desportiva.

Na Reforma do Ensino Secundário de 1905, a Educação Física, os jogos e os trabalhos manuais são os recursos programados para aliviar o denso trabalho intelectual dos alunos. Observa-se, no entanto, que este documento oficial não explica que jogos e que métodos aplicar aos alunos do ensino secundário.

Já no Regulamento Oficial de Educação Física, publicado em 1920, resultado do trabalho de uma Comissão nomeada em 1915, existem várias referências sobre esta componente da Educação Física. Os jogos constituem uma das “três formas fundamentais e solidárias da ação prática de Educação Física”. As duas outras formas são a “ginástica educativa” e a “ginástica aplicada, exercícios desportivos e desportos”. De acordo com este regulamento, a organização prática da Educação Física devia assentar nos seguintes

princípios basilares: os jogos, individuais ou coletivos, com ou sem aparelhos, constituíam a atividade física dos alunos das primeiras idades (4 a 16 anos). Eram considerados como exercícios preparatórios à prática da ginástica educativa.

Na altura, o recurso aos jogos, desde que adaptados à idade e robustez dos alunos e orientados por professores capazes, procurava atingir objetivos de ordem higiénica e moral. Do ponto de vista higiénico, os jogos “distraem o espírito e provocam a alegria, que como bom tónico, desperta a atividade da respiração e a nutrição dos tecidos”. Do ponto de vista moral, os jogos “Estimularão os alunos a lutarem, confiando na vitória, a serem corajosos e pertinazes nas lutas, destros e ágeis; a acatarem e submeterem-se prontamente às regras dos jogos, lutando não só por si, mas por todo o seu partido, desenvolvendo-lhes o espírito, a solidariedade, lealdade e correção para com os seus companheiros, seja qual for a situação em que se encontrem”.

O regulamento propunha também vários exemplos de jogos a adotar nas escolas, classificados da seguinte maneira: jogos de imitação, jogos de corrida, jogos de equilíbrio, destreza ou habilidade, jogos de saltos e jogos de força. Nas escolas secundárias, os jogos recomendados eram a barra, o pilha-três, a bandeira, o chicote queimado, as estafetas (atenuadas), a malha ou chinquilho, a choca, o lançamento da bola e a granada.

Em 1932, o novo “Método Oficial Português” incluía, ao lado da ginástica, os jogos educativos, mas retirava a prática dos desportos e dos jogos de competição, considerados nefastos para a educação da juventude. Se os jogos entram na Educação Física, têm um valor relativo. A sua utilização visa obter, sobretudo, efeitos higiénicos e, acessoriamente, educativos, morais ou pedagógicos. Eram considerados elementos de distração, de alegria e de disciplina da vontade ou caráter dos alunos. Este documento não referencia nenhum jogo em especial. Adverte apenas que “os jogos onde predomina a corrida, sempre violentos, devem ser postos de parte, e bem assim todos os

que se baseiam em saltos, suspensões, trações à corda, etc., e outras atitudes antifisiológicas”.

Durante o Estado Novo, a atividade física depende, em muito, das orientações da Mocidade Portuguesa. Nas escolas, as tardes de quarta-feira e de sábado eram dedicadas às atividades da Mocidade Portuguesa, atividades (obrigatórias até 1971), que preenchiam os tempos livres dos alunos.

Os jogos e os desportos são utilizados como canalizadores da juventude para a vida ao ar livre e não só. A inclusão dos jogos no programa de Educação Física justificava-se pelo seu valor “na conservação da saúde, formação do caráter e desenvolvimento do espírito associativo e de grupo”. Assim se refere aos jogos o Diretor dos Serviços de Educação Física e Desportos no Manual de jogos da Mocidade Portuguesa, publicado em 1942.

Este manual propõe aos professores de Educação Física um conjunto de jogos muito variados, classificados em grupos de acordo com os seus principais efeitos fisiológicos: jogos de marcha, de corrida, de suspensão, de levantar e transportar, de ataque e defesa ou de luta, de força, de equilíbrio, de flexibilidade e destreza, de saltos, de lançamento, jogos sensoriais, de iniciação desportiva, de orientação e, finalmente, jogos de observação e aproximação. Os dois últimos grupos de jogos deviam ser utilizados sobretudo e largamente na prática de campismo.

A utilidade dos jogos como meio de educação era valorizada igualmente pela Mocidade Portuguesa Feminina que dispunha igualmente de um manual organizado para orientar as professoras na direção dos jogos.



Lusito a saltar ao eixo
AHME, MP, cx. 2503, mc.9, foto 18



Meninas jogando o *cricket*, Liceu Nacional D. João III, 1944-1945
AHME, DGEL/IEL, cx. 24, rel. 148

OS DESPORTOS

Mas a verdade manda dizer, não só pela boca dos atuais educadores, e ainda pelo que a fisiologia do músculo nos ensina, mas também pela investigação histórica, que Platão, Heródoto, Sófocles, Eurípides e até o próprio Esculápio consideraram os desportos como sintoma patognomónico da decadência moral e espiritual dos povos, o que levou Eurípides, citado por esse insignificante pedagogo que se chama Foerster, a dizer: “Il y a beaucoup de vauriens en Attique, mais les pires sont les athlètes”.

Benjamin Jorge Calado

Vários autores observaram a presença persistente da “ginástica sueca” como referente principal da Educação Física em contexto escolar em Portugal, nas primeiras décadas do século XX, deixando pouco espaço ao desporto. Na reforma do ensino secundário de 1905, que introduz a Educação Física no currículo escolar, o legislador nunca se refere à prática do desporto. Recomenda, sim, que todos os alunos do liceu fizessem a sua Educação Física “pelos meios modernamente adotados”, isto é, “pela prática da ginástica sueca”. Essencialmente higienista, a prática da Educação Física preocupava-se fundamentalmente com a saúde dos alunos. O desporto era desconsiderado e tinha, até, má reputação porque a sua prática cultivava o individualismo, exacerbava o anti-intelectualismo e preconizava uma filosofia de conquista.

De acordo com o Regulamento Oficial de Educação Física de 1920, o desporto era uma das componentes da Educação Física, mas reservado aos alunos com idade a partir dos 17 anos que estivessem aptos e resistentes. Este documento advertia que nenhum indivíduo se pudesse entregar ao desporto (ginástica de aplicação) sem ter recebido, previamente, preparação (ginástica educativa). Estabelecia, ainda, como princípio que a “ginástica aplicada, sendo uma cultura de aptidões físicas especiais, tem como base de aplicação o treino, isto é, a execução progressiva de exercícios determinados e praticados em condições

apropriadas que aumentam dum modo rápido a força, velocidade, agilidade e resistência do indivíduo”.



Alunas do Liceu D. João III jogando vôlei
 AHME, DGEL/IEL, cx. 24, rel. 148

A prática do desporto devia ser enquadrada por médicos. O mesmo documento estabelecia uma distinção entre os jogos e os desportos. Os primeiros eram divertimentos enquanto os segundos eram “alguma coisa mais, porque implicam a ideia de aperfeiçoamento metódico”. Atribuía-se ao desporto uma ação educativa própria desde que a sua prática fosse dirigida por pessoas de alto valor moral e conhecedoras da técnica respetiva do exercício desportivo. Caso contrário, o fim educativo dos exercícios desportivos era “suscetível de se desvirtuar pelo engodo dos prémios, ou suas influências, dando lugar a que os concursos desportivos dêem ocasião a desenvolver-se no indivíduo o egoísmo, a violência, a fraude e a má fé”. Finalmente, recomendava a prática dos seguintes desportos: futebol, basquetebol, desportos atléticos ao ar livre (corridas de resistência, de velocidade, de barreiras e de obstáculos, lançamento da bola do *cricket*, do peso, do disco, do dardo, da barra à transmontana e marchas), natação, patinagem, esgrima, *lawn-tennis*, remo e vela, velocipedia, hipismo e saltos.

No Regulamento de Educação Física dos Liceus, aprovado e publicado em 1932, é dada preferência à ginástica respiratória e recomenda-se que a Educação Física fosse conduzida num campo essencialmente terapêutico. Na

altura, a mortalidade em Portugal é superior à de outros países europeus, enfrentando o país graves problemas de tuberculose.

O regulamento preconizava a adoção em larga escala (todas as escolas e mesmo as escolas primárias) da ginástica de formação para se conseguir pulmões educados que saibam captar e valorizar as riquezas naturais do país tais como o ar e a luz. O legislador justifica-se da seguinte maneira “A formação precede sempre a aplicação e é preciso ter em conta que o homem só se realiza em toda a sua plenitude física aos vinte e cinco anos. Deve ter-se em conta que é nesta idade que se ultimam os últimos processos de ossificação. Eis porque nas escolas primárias e secundárias os desportos devem ser afastados com toda a energia, porque os organismos infantis depauperados não os suportam sem graves perigos”.

Assim, o programa de Educação Física de 1932 proibia a prática dos desportos e dos jogos desportivos por serem considerados a antítese de toda a educação. A prática do desporto tinha influências mais negativas do que positivas. Entre elas a deformação física e a perversão moral, esta por causa da competição: “Quanto é benéfica uma certa emulação, que serve de estímulo, tanto é maléfica a competição desportiva, a qual despertando e fomentando um estado especial do espírito, exerce sobre ele uma tal influência que chega a imprimir no caráter um mau cunho, a que nem mesmo aqueles a quem uma sã formação moral foi incutida conseguem escapar de todo, tanto o espírito maléfico que anima a competição desportiva é deletério”.



Jogo de futebol

No entanto, para além da ginástica respiratória, o Regulamento de 1932 recomendava a prática dos jogos educativos (sob algumas condições), do escotismo (mas sem os seus excessos de naturalismos porque “a natureza não é educadora”), do canto coral, do jiu-jitsu (depois do aluno ter atingido o último grau de progressão no ensino), dos jogos tradicionais, da natação, do remo e da equitação. Por outro lado, não aceitava a prática dos desportos anglo-saxónicos nem os jogos atléticos, bem como os desafios e *matches*, especialmente os de futebol, modalidade desportiva considerada desprovida de valor educativo e “cujos malefícios são óbvios”.

Pouco a pouco, a ginástica respiratória vai ser abandonada com o aparecimento e a entrada nas escolas da Mocidade Portuguesa e da Mocidade Portuguesa Feminina. O cariz paramilitar destas organizações voltou a trazer para a escola o método sueco que, “pelas características rígidas dos seus exercícios, pela submissão dos alunos ao professor e pela forma como se organizava a classe, era o que melhor se enquadrava nos objetivos” do Estado Novo (Moreira; Ferreira; Mendes, 2012, p.34). A Educação Física escolar é entregue à Mocidade Portuguesa em 1947 aquando da reforma do ensino liceal. O regulamento oficial de Educação Física de 1932 é substituído por uma obra de Leal de Oliveira, Manual de Ginástica, versão atualizada da metodologia de Ling.

A Mocidade Portuguesa promoveu inúmeras atividades gimnodesportivas para os jovens, em especial na área desportiva escolar. O desporto, muito mais do que um fim, tornou-se “um meio da Mocidade Portuguesa aliciar os jovens para depois, sempre que possível, os formar em sintonia com a ideologia dominante” (Dias; Monteiro, 2000, p. 26.). É ainda sob a alçada da Mocidade Portuguesa que foram organizadas as primeiras competições desportivas escolares e os primeiros grandes encontros desportivos.



Encontro desportivo no Estádio Nacional

O método de Ling é de novo alvo de contestações. A influência estrangeira, através de contactos efetuados em congressos, cursos e intercâmbios desportivos bem como a reflexão efetuada pelas primeiras gerações de diplomados pelo Instituto Nacional de Educação Física permitem à disciplina passar por um lento processo de modernização. Os desportos foram cada vez mais introduzidos nas aulas de Educação Física e deixaram de ser subvalorizados em relação à ginástica.

Com e depois do 25 de abril, a Educação Física e o desporto escolar são valorizados. Veja-se, por exemplo, o estipulado no parágrafo 5.º do artigo 48.º da Lei de Bases do Sistema Educativo de 1986 (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro): “O desporto escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados”.

[Galeria de imagens](#)

FONTES DOCUMENTAIS

ARQUIVO HISTÓRICO DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

Direcção-Geral do Ensino Liceal: Relatório do Reitor do Liceu Nacional D. João III: ano escolar de 1944 /1945.

AHME, DGEL/IEL, cx. 24, rel. 148.

Mocidade Portuguesa: coleção de fotografias da Mocidade Portuguesa.

AHME, MP, cx. 2503, mç. 6 e 9.

Arquivo fotográfico das Construções Escolares: coleção de fotografias de edifícios escolares do Ensino Técnico e Secundário.

AHME, CE ETS AF, doss. 1 a 16.

Arquivo fotográfico das Construções Escolares: coleção de fotografias de mobiliário escolar.

AHME, CE ETS AF, cx. 1.

Coleção de fotografias do Liceu Passos Manuel, proveniente da atual Escola Secundária de Passos Manuel, Lisboa, em depósito temporário nas instalações da Secretaria-Geral do Ministério da Educação e Ciência (coleção sem tratamento arquivístico).

BIBLIOTECA HISTÓRICA DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

CAMOESAS, João - “Do âmbito da Educação Física”. In **Educação Social: Revista de Pedagogia e Sociologia**. Lisboa. Ano 3, n.º 2 (15 nov 1926). P. 354-350. ME – BHE ESDMF PP 35.

CALADO, Benjamin Jorge – *Uma lição de Educação Física: a propósito dos erros contidos num projecto de reforma apresentado na sessão de 2 de abril de 1935 da Assembleia Nacional*. Lisboa: Imprensa Nacional, 1935. ME – BHE FV1472

Idem – “Relatório do Director dos Serviços de Educação Física”. In **Boletim Oficial do Ministério da Instrução Pública**. Lisboa. Ano 6, fasc. 3 e 4. P. 351-389. ME – BHE IAACF PP 16.

COELHO, Luís Furtado – “Educação Física” in **Revista Escolar: Publicação Mensal de Educação e Ensino**. Lisboa. Ano 5, n.º 8 (out 1925). P. 331-339. ME – BHE FV PP 28.

Idem (1907) – *A gymnastica sueca*. Porto: Magalhães e Moniz. ME – BHE MIP 207.

CRESPO, Jorge – “A Educação Física no Ensino Secundário”. In **Palestra: Revista de Pedagogia e Cultura**. N.º 42 (1973). P. 141-170. ME – BHE IAACF PP 1.

LEFEBURE, Clément – *Méthode de gymnastique éducative suédoise : cours professé à l'Institut Militaire de L'Education Physique*. Paris ; Bruxelles: Félix Alcan, 1922. ME – BHE BMEP 4281.

MINISTÉRIO DAS OBRAS PÚBLICAS - *Relatório dos trabalhos realizados: 1940*. Lisboa: Junta das Construções para o Ensino Técnico e Secundário, 1940. CE 4106/A.

MIRANDA, Francisco Pinto – *Preceitos de Educação Física: (lições sobre ginástica sueca)*. Lisboa: Simões, Marques, Santos e Ca., 1926. ME – BHE ERS 2628

OLIVEIRA, António Leal de (1931) – *A Educação Física escolar e militar na Bélgica e alguns dos seus aspectos em Portugal*. Lisboa: Cooperativa Militar. ME – BHE BMEP 4295.

OLIVEIRA, António Leal de (1946) – “Construção e conservação dos ginásios e do respectivo material didáctico” *In Boletim da Direcção Geral de Educação Física, Desportos e Saúde Escolar*, Ano III, Fascículos I e II, pp. 5-38

PEREIRA, Celestino Feliciano Marques – *A Educação Física na Suécia e Dinamarca e contribuições para o seu estudo em Portugal: relatório-extractos*. Lisboa: Ministério da Educação Nacional: Ministério da Guerra, 1939. ME – BHE BMEP 4322.

Idem – *Programas de Educação Física para a juventude em idade escolar (10 anos em diante)*. [S.l. : s.n.] 1946 ([Vila Nova de Famalicão: -- Grandes Of. Gráf. "Minerva" de Gaspar Pinto de Sousa]). ME – BHE MP 284

Plano de desenvolvimento da Educação Física e Desportos. Lisboa: Ministério da Educação Nacional, [D.L. 1973]. ME – BHE BMEP 4317.

PORTUGAL, Mocidade Portuguesa (1960) – *Directivas para o Ensino*, Lisboa: Mocidade Portuguesa.

PORTUGAL. Mocidade Portuguesa (1942) – *Manual de jogos da Mocidade Portuguesa*. Lisboa: Direcção dos Serviços de Educação Física e Desportos. MP 43.

PORTUGAL. Mocidade Portuguesa Feminina (1961) – *Manual de Jogos educativos*. Lisboa: Mocidade Portuguesa Feminina. MP 12

Regulamento oficial de Educação Física: ginástica educativa, jogos, ginástica aplicada. Lisboa: Imprensa Nacional, 1920. ME – BHE FG 880.

VASCONCELOS, Faria de (1928) – “O que é e o que deve ser a Educação Física”. In **Revista Escolar**. Vila Franca de Xira. Ano 8, n.º 4-5 (abr-maio 1928). P.113-126.

FONTES MUSEOLÓGICAS

Espólio Museológico da Escola Secundária Sebastião e Silva, Oeiras:

- Conjunto de duas raquetas pertencentes à Mocidade Portuguesa, Liceu Nacional de Oeiras. N.º de inventário: ME/400439/189.
- Bola utilizada nas aulas de Educação Física, Liceu Nacional de Oeiras. N.º de inventário: ME/400439/194.

BIBLIOGRAFIA GERAL

ALEGRE, Maria Alexandra de Lacerda Nave (2012) – *Arquitectura Escolar. O Edifício Liceu em Portugal (1882-1978)*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian / Fundação para a Ciência e Tecnologia.

BRÁS, José Gregório Viegas (2008) – “A higiene e o governo das almas: o despertar de uma nova alma”. In **Revista Lusófona de Educação**. Lisboa. Vol. 12, n.º 12. P.113-138.

<http://revistas.ulusofona.pt/index.php/reducacao/article/view/614>

BRÁS, José Gregório Viegas; GONÇALVES, Maria Neves (2009) – “Os saberes e poderes da reforma de 1905”. In *Revista Lusófona da Educação*. Lisboa. Vol. 13, n.º 13. P.101-121.

<http://revistas.ulusofona.pt/index.php/reducacao/article/view/560>.

CARVALHO, Luís Miguel (2005) – “Explorando as transferências educacionais nas primeiras décadas do século XX”. In **Análise Social**. Lisboa. Vol. XL (176). P.499-518.

<http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1218710705J0sXK8zc1Qn73KK0.pdf>

CARVALHO, Luís Miguel; CORREIA, António Carlos (2015) – “A recepção da ginástica sueca em Portugal nas primeiras décadas do século XX: conformidades e dissensões culturais e políticas”. In *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2014.11.018>.

DIAS, Gonçalo Patrício Fontes; MONTEIRO, Maria Dolores Alves Ferreira (2000) – *A evolução do desporto em Portugal*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

FAUSTINO, António José Domingues – “Uma Educação Física/Ginástica: uma associação com raízes no tempo”. In **EDUCARE-EDUCERE. Revista da Escola Superior de Educação de Castelo Branco**. Castelo Branco. Ano 1, n.º 1 (Jun 1995). P. 57-64.

<http://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/709/1/Faustino%201995%20%2857-64%29.pdf>

FEREIRA, Gomes António (2004) – “O ensino da Educação Física em Portugal durante o Estado Novo”. In **Revista Perspectiva**. Florianópolis, Brasil. Vol. 2, n.º especial. P.197-224.

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/perspectiva/article/view/10355>

GONÇALVES, Fernanda Sofia da Silva (2010) – *A Educação Física em Portugal: contributo da obra pedagógica de Manuel Sérgio no âmbito do ensino da Educação Física no Ensino Básico, Secundário e Superior*. Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Vila Real.

https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/637/1/MsC_fssgoncalves.pdf.

MOREIRA, J. António; FEREIRA, António Gomes (2012) – “Professores de Educação Física em Portugal: entre a formação inicial e o exercício profissional”. In **Revista Portuguesa de Pedagogia**. Coimbra. N.º 46-2. P.69-90.

<http://iduc.uc.pt/index.php/rppedagogia/article/view/1737/1114>

MOREIRA, J. António; FEREIRA, António Gomes; MENDES, Alexandra (2012) – *Rumos pedagógicos da Educação Física em Portugal*. Santo Tirso: De Facto.

MORENO, Andrea (2015) – “A propósito de Ling, da ginástica sueca e da circulação de impressos em língua portuguesa”. In *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2014.11.019>.

NÓVOA, António (Dir.) – *Dicionário de educadores portugueses*. Porto: ASA, 2003.

PEREIRA, António Manuel de Almeida (2001) – *A excelência profissional em Educação Física e Desporto em Portugal. Perfil a partir de sete histórias de vida*. Dissertação apresentada às provas de doutoramento em Ciências do Desporto na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

<http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/10006>

SILVA, Carlos Manique (2002) – *Escolas belas ou espaços são? Uma análise histórica sobre a arquitectura escolar portuguesa – 1860-1920*, Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

ANEXOS

Regulamento Oficial de Educação Física de 1920

Regulamento Oficial

fk 880-

de

Educação Física

*Gimnástica educativa—
Jogos—Gimnástica aplicada*

Aprovado pelos Ministros
da Instrução, Guerra e Marinha



M. E. N.
GABINETE DE ESTUDOS E
PLANEAMENTO DA ACÇÃO EDUCATIVA
CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO PEDAGÓGICA

ÍNDICE

Parecer da comissão — votos	3
Introdução	11

TÍTULO I

Bases do ensino

Capítulo I — Deveres dos que intervêm no ensino . .	19
Capítulo II — Preparação de monitores.	21
Capítulo III — Organização do ensino.	22
Capítulo IV — Serviço médico. Exame antropométrico. .	23

TÍTULO II

Da ginástica educativa

PARTE I

Considerações gerais

Capítulo I — Critério de aplicação. Características fundamentais do método	39
Capítulo II — Técnica do ensino.	44
Capítulo III — Princípios gerais da progressão. . . .	49
Capítulo IV — Terminologia das posições e movimentos	54
Capítulo V — Regras a seguir no comando das lições	56
Capítulo VI — Precauções para evitar acidentes. Medidas de higiene	60
Capítulo VII — Ginásios.	62
Capítulo VIII — Aparelhos de ginástica.	63

PARTE II

Descrição dos movimentos de ginástica
educativa

SECÇÃO I

Posições fundamentais e exercícios
de ordem e preparatórios

Capítulo I — Posições fundamentais	67
Capítulo II — Exercícios de ordem	70
A) Formação da classe, alinhamentos e mudanças da frente a pé firme	71
B) Marchas e mudanças de frente em marcha	74
C) Formação da classe para a execução dos exercí- cios	77
D) Evoluções	81
Capítulo III — Posições e movimentos de pernas e bra- ços	84
Capítulo IV — Movimentos da cabeça e do tronco	97

SECÇÃO II

Exercícios fundamentais

Capítulo I — Exercícios de pernas e exercícios de per- nas e de braços	103
Capítulo II — Exercícios de extensão dorsal	105
Capítulo III — Exercícios de suspensão	110
Capítulo IV — Exercícios de equilíbrio	126
Capítulo V — Exercícios de marcha e de corrida:	
Generalidades	132
A) Marcha	133
B) Corrida	135
Capítulo VI — Exercícios dorsais	137
Capítulo VII — Exercícios anteriores do tronco	142
Capítulo VIII — Exercícios laterais do tronco:	
A) Rotações	148
B) Flexões	149
C) Rotações e flexões combinadas do tronco	153
Capítulo IX — Exercícios de saltos:	
Generalidades	155
A) Saltos livres	158
B) Saltos em suspensão	161
C) Saltos com apoio	162
Capítulo X — Exercícios respiratórios:	
Instruções gerais	165
Movimentos que mais frequentemente se combinam com o exercício da respiração	169

PARTE III

Programa do ensino da gymnástica educativa

Capítulo I — Considerações gerais	175
Carácter geral da applicação do ensino (Quadro A)	179
Esquemas de lições por idades (Quadro B)	181
Tabela dos efeitos fisiológicos dos movimentos da gymnástica educativa	183
Capítulo II — Lições graduadas :	
1.º Esquema	185
2.º Esquema	188
3.º Esquema	193
4.º Esquema	199
5.º Esquema	205
6.º Esquema	212

TÍTULO III

Dos Jogos

Capítulo I — Considerações gerais	227
Capítulo II — Descrição de jogos	233
I — Jogos de imitação	233
II — Jogos de corrida	235
III — Jogos de equilibrio, destreza e habilidade	247
IV — Jogos de saltos	257
V — Jogos de força	263
VI — Jogos regulamentados	266

TÍTULO IV

Da gymnástica applicada. Exercícios desportivos e desportos

Capítulo I — Considerações gerais	299
Capítulo II — Treino da marcha e corrida	301
Capítulo III — Natação	303
Capítulo IV — Transposição de obstáculos	307
Capítulo V — Lutas	314
Capítulo VI — Desportos	318

Plano dum gymnásio	Estampa I
Aparelhos de gymnástica educativa	Estampas II e III
Campo de obstáculos	Estampa IV

Regulamento oficial
de
Educação Física

Manda o Govêrno da República Portuguesa, pelos Ministros da Guerra, Marinha e Instrução, aprovar e pôr em execução o regulamento official de educação fisica.

Paços do Govêrno da República, 26 de Fevereiro de 1920.—*Helder Armando dos Santos Ribeiro — Celestino Germano Pais de Almeida — João de Deus Ramos.*

Parecer da Comissão mixta nomeada pelos Ministros da Instrução, Guerra e Marinha, sôbre a orientação seguida na organização do presente regulamento e votos que emite a fim de se realizar uma organização eficaz de educação física.

EX.^{mos} SRS. MINISTROS DA GUERRA, MARINHA
E INSTRUÇÃO :

A Comissão nomeada por portaria de 31 de Maio de 1915 tem a honra de submeter à aprovação de V. Ex.^{as} o resultado dos seus trabalhos o — *Regulamento oficial de educação física* — destinado a servir de guia e base uniforme do ensino dos ramos fundamentais daquela educação — a gymnástica, os jogos, a gymnástica aplicada e os desportos.

Circunstâncias estranhas à boa vontade da Comissão tornaram demorada e acidentada a realização do seu trabalho, imperando especialmente nas demoras e interrupções a nossa participação na guerra. Êste facto que a Comissão muito lastima pois considera o assunto de que foi incumbida da mais alta importância e urgência para a educação e avigoramento físico da nossa mocidade, será seguramente compensado pelos efeitos que da sua aplicação devem resultar.

Pondo em prática a realização da sua missão, resolveu a Comissão, logo nas suas primeiras sessões, assentar uma orientação geral que guiasse não só a ordem dos seus trabalhos, mas principalmente a unidade no seu conjunto, de modo que o regulamento que se ia organizar formasse um corpo de doutrinas em que os princípios fundamentais da acção prática fôsem clara e precisamente expostos.

Dai dependia a unidade e sequência lógica do ensino, remediando um dos graves males de que sofria a actual execução dêste ramo de educação e instrução.

Tomando conhecimento do volumoso trabalho que lhe foi legado pela Comissão de regulamentação de

gimnástica anteriormente nomeada, e reconhecendo o real valor que os materiais organizados representam para a boa orientação da educação física, entendeu porêm que êsse labor, incontestavelmente digno de ser publicado, não devia fazer parte, na totalidade, do regulamento de educação física oficial, porque a necessidade immediata eram noções precisas sôbre os princípios fundamentais de aplicação e as noções exactas de metodologia e adaptação de ensino aos diversos graus do desenvolvimento físico.

O resumo das noções de sciências anexas à prática de gimnástica e exercícios físicos metodizados era seguramente uma contribuição valiosa para o assunto, mas no estado actual da questão, não havendo escola de educação física destinada a preparar professores, êsses conhecimentos seriam insuficientes e prestavam-se à facil aquisição duma instrução que deve ser mais funda e obtida por outros processos.

A Comissão julgando que o ponto capital a atingir era a unificação do método de acção prática, e que esta só se resolveria dum modo eficaz e rápido formulando instruções que dum modo palpável definissem o critério geral do fim que se propunha e do modo de encadear e se servir dos diversos meios nessa realização, propôs-se assegurar êsses princípios.

Todo o resto sairá logicamente destas bases seguras e bem assentes.

Quanto à questão do método a seguir no ensino dessa base fundamental de educação física, que é a gimnástica (os exercícios metodizados), foi de unânime parecer que o método sueco deveria ser adoptado e aplicado nos seus princípios e pureza.

Êste método era não só o já adoptado oficialmente, mas ainda aquele que incontestavelmente oferecia mais garantias dum método racional e fisiológico de gimnástica, quer escolar, quer militar.

Quanto à questão de organização, resolveu a Comissão, para facilitar o seu trabalho e porque difficilmente se faria melhor, adoptar como base de regulamentação nacional a obra organizada por Lefebure (*Une Méthode de Gymnastique Educative*), tanto mais que êste illustre mestre e propagandista do método sueco amavelmente autorizou a tradução do seu trabalho e

a sua utilização como melhor fôsse necessário à organização projectada.

Para não demorar mais a publicação dêste trabalho, conservaram-se as figuras do autor, embora se reconhecesse que, em muitos casos, não eram perfectas.

Fazemos aqui os nossos agradecimentos, visto o poderoso auxílio que êsse trabalho forneceu, constituindo a base dêste regulamento.

E não foi aproveitado na íntegra, não só porque era necessário adaptá-lo ao nosso meio e legislação, mas ainda para esclarecer mais pormenorizadamente certos pontos, comentar outros, definir bem a forma de execução de cada exercício, precisar-lhe o valor em cada grupo e na série de lições e graduar estas, de modo que a intensidade fôsse mais em relação com as nossas condições particulares.

Assim organizado, o regulamento oficial pode, com o tempo e experiência, sofrer talvez modificações ou emendas que a evolução e experiência indiquem. Em todo o caso a sua adopção constituirá um avanço enorme na prática da educação física, pela unidade que trará à acção prática, assegurando dum modo permanente um critério geral, cujos resultados serão dos mais úteis, até mesmo para propaganda dêsse meio de educação no espirito público.

E não é apenas no ramo especial de gymnástica escolar que a acção do regulamento se fará sentir; é em todas os outros ramos solidários da educação física, como são os jogos escolares, os desportos, a gymnastica aplicada e os exercícios desportivos.

Nestes ramos ainda a Comissão entendeu não só formular as regras de applicação mas fazer uma resenha de jogos, que são descritos e adaptados às diversas idades e ao fim que visam.

Dada a importância dos jogos na educação, entende a Comissão que deve organizar-se um volume especial sôbre êste assunto, que complete as indicações gerais do presente regulamento.

Na parte *gymnastica aplicada e exercicios desportivos*, que particularmente interessa à instrução do soldado, não esqueceu a Comissão os ensinamentos da guerra actual, orientando a instrução de forma a tor-

nar o soldado não só robusto, mas hábil, ousado e prudente servindo se de meios simples e atraentes.

Em suma, a Comissão tem a consciência de que os individuos que serão chamados a ministrar êste ramo de educação encontram no regulamento não só as directrizes da sua conduta e indicações precisas sobre o modo de conduzir a instrução, mas ainda noções para adaptá-la às diversas modalidades que as circunstâncias impõem.

Há porém um ponto de metodologia a que a Comissão entende dever fazer especial referência, pois êle se encontra já legislado noutros diplomas e aparece modificado profundamente.

Estão neste caso as conversões a pé firme e em marcha, as atitudes de descansar e de repousar.

A Comissão mantém nestes exercícios, que entram no grupo de exercícios de ordem, a forma de execução puramente sueca.

Razão alguma, quer de ordem tática, quer de ordem fisiológica, justifica as condições em que êsses exercícios se praticam na escola de recrutas, que de resto variam em pormenores mais ou menos importantes para cada arma, sem outra justificação plausível que a tradição.

Ao contrário, a técnica sueca, sem de forma alguma brigar com a tática militar no seu modo de execução, faz dêsses exercícios um meio de flexibilização, educação e adaptação do pé para a conveniente e perfeita função de marcha e corrida, assegurando ainda, com as suas disposições, condições estéticas e dinâmicas que estão intimamente ligadas ao maquinismo das atitudes e trabalho muscular, que constituem peças do sistema que se não podem modificar sem alterar a constituição do todo.

Terminando, não pode a Comissão deixar de emitir os seguintes votos, cuja realização imediata é dum interesse capital para a causa da educação física:

- 1.º Que o mais breve possível comece a funcionar uma escola de educação física, devidamente organizada.
- 2.º Que se dêem aos professores de educação física ordenados e situação em relação às

suas habilitações ou papel que devem representar na educação.

- 3.º Que se dê a mais larga extensão possível ao ensino, começando-o devidamente na escola primária, onde a sua falta se faz actualmente sentir e onde a sua acção seria bem eficaz, pelo que incide sôbre a grande massa de população.
- 4.º Que a instrução de recrutas assente francamente nas bases propostas tendo em conta, antes da instrução militar, a preparação e adaptação física profissional.
- 5.º Que se criem gymnásios com balneários anexos para todos os graus de ensino, piscinas de natção, jardins escolares e campos de jogos e se organizem prémios de estímulo a sociedades de gymnástica e desportos, como taças e mesmo subsídios pecuniários regulamentados.

A Comissão :

Presidente — General *José César Ferreira Gil*.

Secretários :

Capitão *António Fernando de Oliveira Tavares*.

Capitão *Viriato da Fonseca Rodrigues*.

Vogais representantes do Ministério da Guerra :

Coronel *Desidério Augusto Ferro de Beça*.

Capitão *José Eduardo Moreira Sales*.

Professor *Pedro de Oliveira*.

Vogais representantes do Ministério da Marinha :

Capitão-tenente *José Vitor de Sousa Peres Murinelo*.

Capitão-tenente *Carlos Augusto Vilar*.

Vogais representantes do Ministério da Instrução Pública :

Dr. *Sebastião Cabral da Costa Sacadura*.

Dr. *Francisco Pinto de Miranda*.

Dr. *Amadeu de Almeida Rocha*.

Professor *João Gomes de Oliveira*.

Introdução

Introdução

1—O critério geral duma organização é a base essencial de toda a acção prática.

Por isso se torna indispensável definir precisamente o espírito que deve animar a aplicação da educação física, a fim de que todos os que têm de intervir na sua execução tenham nítida consciência dos fins em vista e exerçam a sua acção em harmonia com as doutrinas fundamentais.

2—Educar é aplicar scientificamente e metódicamente um conjunto de meios adequados a encaminhar o desenvolvimento individual, fazendo-o atingir o mais completamente possível o ideal de perfeição humana, que representa a aspiração duma época e dum país.

3—Embora os meios de educação possam ser diversos, como natureza, modo de acção, forma de os aplicar, etc., não há senão uma educação, pois o seu fim é tornar o homem uma unidade autónoma e progressiva, criando uma colectividade harmónica e evolutiva. Todavia, para facilidade de estudo ou de regulamentação, podem considerar-se separadamente várias espécies de educação (intelectual, moral, cívica, etc.), em harmonia com os agentes que particularmente estimulam as suas qualidades físicas, morais, sociais, etc.

4—Em harmonia com o critério referido, deve entender-se por «educação física» a parte da educação que dirige a prática dos meios físicos, actuando sobre o corpo e por meio dêles, tendo por fim o aperfeiçoamento e desenvolvimento harmónico e integral

das funções orgânicas e formas de actividade individual, cooperando desta maneira na perfeição integral do homem.

Nesta concepção geral, todas as prescrições da hygiene individual e colectiva (asseio, habitação, vestuário, alimentação, exercício, repouso, etc.), podem ser, pelo seu carácter fisiológico, disciplinador e educativo, agentes de educação física.

De todos estes agentes educativos, aqueles a que mais especial e particularmente se refere este regulamento, são os que dizem respeito ao exercício, isto é, ao emprêgo regrado do trabalho voluntário dos músculos.

Definida assim por uma forma restrita mas prática o que seja educação física, três fins simultâneos se devem atingir com este ramo de educação.

Um, directo e primacial, estimulando pelo exercício a formação, desenvolvimento e robustecimento do individuo, tornando-o conhecedor de si mesmo; outro utilizando conjuntamente os efeitos psíquicos provenientes do exercício (coragem, resolução, serenidade, etc.), para avigorar o carácter; e o terceiro, consequente, aproximando os homens nas suas qualidades e meios de acção (vigor, agilidade, flexibilidade, rendimento, etc.), tornando-os, por este conjunto de qualidades, cidadãos úteis à sua pátria.

5 — Sendo o corpo, e o normal desenvolvimento das suas funções, *condição e elemento indispensáveis* para a formação e progresso de todas as faculdades do individuo, deve afirmar-se que: *a educação física é a base da educação do homem.*

6 — Conforme as prescrições d'este regulamento, emprega-se o exercício *voluntário* sob duas formas *fundamentais e simultâneas*:

a) *Exercícios livres* — em que previamente se combinaram as acções a realizar, subordinando-lhes os individuos a sua actividade muscular, mas conservando todavia a iniciativa dos movimentos necessários para atingir os fins indicados;

b) *Exercícios comandados* — em que a actividade muscular é imposta, regulada e dirigida em todos os seus pormenores.

No primeiro grupo entram os jogos infantis, jogos

escolares e os desportos, tratados em títulos especiais neste regulamento.

Ao segundo grupo pertence a *gimnástica*, que é a sistematização metódica de movimentos aplicados numa ordem, forma e disposições determinadas e empregada:

I) Como uma disciplina essencialmente de formação e desenvolvimento orgânico e funcional — sem propósitos de especialização — *gimnástica educativa*.

II) Como um meio de desenvolvimento mais acentuadamente utilitário e particular — *gimnástica aplicada*.

7—O exercício voluntário pode ainda ser utilizado com o fim educativo, sob forma ou condições diferentes (trabalhos manuais, jardinagem, canto coral, etc.), que não são incluídos no presente regulamento, em vista dos seus fins mais especializados.

8—O presente regulamento abrange portanto as três formas fundamentais e solidárias da acção prática de educação física, a saber:

- a) *Gimnástica educativa*;
- b) *Jogos*;
- c) *Gimnástica aplicada*, exercícios desportivos e desportos.

Cada uma destas formas é tratada separadamente, dando-se instruções relativas à sua técnica especial, ao espírito da sua aplicação, à progressão do trabalho, à organização de programas de lições e ainda ao modo de combinação, ligação e transição que requiere o emprêgo eficaz destes diversos meios.

9—Dum modo genérico estabelece-se como princípios basilares da organização prática da educação física que:

a) Os jogos, quer individuais, quer colectivos, com ou sem aparelhos, constituem os elementos de educação física das primeiras idades (4 a 16 anos), os quais, progressivamente metodizados e aplicados, levam ao ensino de movimentos sistematizados e ordenados de *gimnástica educativa*, a começar dos 5 para 7 anos;

b) A *gimnástica educativa* mais ou menos combinada com jogos (5 a 17 anos) e desportos (a partir dos 17 anos) será ministrada sob a forma de lições colectivas, em harmonia com as indicações estabeleci-

das neste regulamento, constituindo o agente de formação e desenvolvimento físico e moral mais próprio a tornar o corpo num instrumento dócil, resistente e apto a todas as especializações;

c) *A gymnástica aplicada*, os exercícios desportivos e os desportos, assentando na obra realizada pela *gymnástica educativa e pelos jogos*, continuando-os e completando-os no mesmo espírito fisiológico e higiénico, são os agentes de especialização e cultura física nítidamente utilitários a partir dos 17 anos, dando assim expansão à necessidade de actividade física criada pela educação anterior e assegurando a acção social do indivíduo, especialmente a nobre função do soldado.

A gymnástica educativa, como indispensável correctivo, deve acompanhar sempre a sequência acima prescrita.

10 — Assenta-se como base da organização que, dentro dos moldes expressos neste regulamento, o ensino da educação física e sua vigilância ficam a cargo do Ministério da Instrução Pública, até a idade dos 16 anos, e a partir dos 17 a cargo dos Ministérios da Guerra e da Marinha, por intermédio da progressão natural da instrução militar preparatória e das escolas de recrutas; entendendo-se porêr que estas duas direcções se auxiliarão na grande obra a realizar, sem invasão de atribuições ou perda de autonomias.

TÍTULO I

Bases do ensino

TÍTULO I

Bases do ensino

CAPÍTULO I

Deveres dos que interferem no ensino

11— Todos os *inspectores e directores dos estabelecimentos de ensino* onde se ministre a educação física, todos os *inspectores, comandantes de unidades, navios de guerra e estabelecimentos de instrução militar* devem:

a) Mostrar uma constante solicitude por êste ramo importante da instrução, fazendo-o progredir constantemente não só pelo cumprimento do que neste regulamento se determina, mas ainda promovendo por sua iniciativa e coadjuvando tudo o que tenda a desenvolver a educação física;

b) Mencionar nos seus relatórios os resultados obtidos com a educação física, *verificados pela forma fácil e correcta como cada aluno tiver executado os exercícios do seu programa e pela comparação dos resultados das mensurações*; tendo sempre em vista, no critério da execução, que a simultaneidade e a vivacidade só têm importância quando forem obtidas sem prejuízo da correcção;

c) Propor superiormente tudo o que tenda a melhorar a educação física.

12— Os *comandantes de unidades várias e estabelecimentos militares* procurarão conseguir que todos os oficiais e sargentos se mantenham num estado de vigor físico perfeito, pela prática constante de exercícios e desportos.

13— Aos *comandantes dos navios, de batalhão, esquadra, bateria e companhia* incumbe a direcção e fisco-

lização do ensino nas respectivas unidades de instrução, de acôrdo, na parte técnica, com os oficiais e oficiais instrutores.

14 — Aos *médicos* cumpre:

1.º Proceder ao exame médico dos alunos e fazer registar o resultado dêste na caderneta da mocidade, quando os inspecionados forem alunos das escolas primárias, instrução militar preparatória, e na caderneta militar sendo militares.

2.º Dirigir e fazer executar, duas vezes por ano, aos alunos apurados para a gymnástica, em regra na abertura e encerramento dos cursos, as mensurações antropométricas em harmonia com o mapa modelo n.º 1 e instruções juntas (capítulo IV).

3.º Manter com todos aqueles a quem incumbe o ensino um acôrdo perfeito e constante em tudo o que a êste se refere.

4.º Fazer conferências nos estabelecimentos oficiais onde se ministre o ensino da gymnástica, desenvolvendo em especial assuntos de hygiene geral e que digam respeito aos exercícios físicos.

Nos navios, unidades e estabelecimentos de instrução militar essas conferências efectuar-se hão durante os meses de Outubro, Novembro e Dezembro, duas vezes por mês, devendo assistir o pessoal destinado à instrução e todos os oficiais e sargentos presentes no regimento; durante a escola de recrutas, e com a assistência do pessoal instrutor, duas vezes por mês, palestras sôbre os mesmos assuntos e especialmente destinadas aos recrutas.

5.º Enviar às repartições competentes, a que estão subordinados, os relatórios e informações exigidos pelos regulamentos especiais.

15 — Aos *professores e instrutores civis e militares* incumbe:

a) Preparar monitores;

b) Dirigir, vigiar e ministrar todo o ensino da educação física;

c) Manter, em tudo o que se refere ao ensino, um acôrdo perfeito e constante com o médico, informando-o de qualquer anormalidade que requeira a sua intervenção;

d) Auxiliar o médico nas mensurações e seu registo;

e) Promover a aquisição do material necessário para o ensino, vigiando e providenciando para que o existente se mantenha em bom estado;

f) Cumprir as disposições regulamentares especiais dos estabelecimentos em que exercem o ensino.

16 — Nas unidades militares, os instrutores e monitores, durante todo o tempo em que tiverem instrução de gymnastica, são dispensados da restante instrução excepto instrução de campanha e de tiro ao alvo.

CAPÍTULO II

Preparação de monitores

17 — Será feita nas escolas primárias pelos professores primários, nos estabelecimentos de ensino secundário ou superior pelos professores de educação física devidamente habilitados, nos navios, unidades e estabelecimentos de instrução militar pelos oficiais especializados em gymnastica ou, na sua falta, por aqueles que o comando julgar mais aptos para esse fim — um por companhia, bateria ou esquadrão de instrução.

18 — Esta preparação, nos estabelecimentos de instrução militar e nos civis em que fôr possível fazê-lo, deverá começar um mês, pelo menos, antes do início do período de instrução e continuará ainda durante este, em sessões que se intercalarão com as dos alunos.

19 — Os professores ou instrutores escolhem os monitores. Nos navios, unidades ou estabelecimentos de instrução militar, logo que seja iniciado o ensino, todos são considerados impedidos e dispensados do serviço de instrução, excepto instrução de campanha e tiro ao alvo. A bordo serão dispensados do serviço de divisão.

20 — A preparação consta de:

a) Lições práticas, executando os alunos monitores os exercícios sob a direcção dos instrutores;

b) Lições teóricas versando assuntos referentes á prática da educação física, sua hygiene, etc;

c) Lições dadas por cada um dos alunos monitores aos restantes, sob a direcção dos instrutores.

CAPÍTULO III

Organização do ensino

21 — Será delineada:

a) Nas escolas primárias pelos respectivos professores primários;

b) Nas escolas de ensino secundário e superior pelos professores de educação física, segundo as disposições regulamentares em vigor;

c) Nas sociedades de I. M. P. e de Tiro Nacional pelos conselhos técnicos, e nos núcleos pelos oficiais encarregados das respectivas áreas, dependendo sempre da aprovação do inspector da I. M. P.;

d) Nas unidades e estabelecimentos de instrução do exército e da armada (escolas, depósitos de marinha e navios) pelos oficiais especializados que, após consulta ao médico respectivo, submeterão o plano elaborado à aprovação do comandante ou director.

22 — Em seguida à apresentação do aluno e antes de iniciado o ensino, será feita a sua *inspecção e classificação*, em harmonia com as indicações do capítulo IV, pelos médicos mencionados no n.º 23, com a assistência dos professores e instrutores que tiverem de ministrar a instrução.

23 — *A inspecção será feita:*

a) Nas escolas primárias, secundárias e superiores, pelos respectivos médicos escolares, coadjuvados pelos professores de educação física;

b) Nos cursos da I. M. P. funcionando junto das unidades militares, pelos médicos dessas unidades;

c) Nos mesmos cursos funcionando em carreiras de tiro e outros locais de concentração, em que não haja guarnição militar, pelos delegados, sub-delegados de saúde ou médicos municipais;

d) Nas sociedades de I. M. P., pelos seus médicos, ou qualquer dos indicados nas alíneas anteriores, conforme o local onde se ministre a instrução;

e) Nas unidades e estabelecimentos de instrução militar, pelos médicos respectivos.

24 — O resultado da *inspecção* será lançado nas cadernetas da mocidade ou nas cadernetas militares,

onde ficarão constando as incorrecções orgânicas e funcionais, as deformidades ou atitudes viciosas, os motivos de apuramento ou exclusão, e será assinado pelo médico.

25 — Aos alunos apurados para a gymnastica serão feitas pelos médicos, coadjuvados pelos professores de educação física, as *mensurações antropométricas* regulamentares.

26 — Em seguida à inspecção médica, nos estabelecimentos de instrução militar e nos civis em que fôr possível fazê-lo, os alunos são divididos em escolas, conforme o número de monitores de que se dispuser, sendo cada escola constituída por alunos de idade e desenvolvimento físico próximamente iguais.

27 — Convém reservar um monitor para instruir os que por qualquer causa se retardem na instrução.

28 — O número normal de alunos que um monitor deve ensinar é de dez.

CAPÍTULO IV

Serviço médico — Exame antropométrico

I — Inspeções médicas — Classificação dos alunos

29 — A educação física, visando o aperfeiçoamento intelectual, moral e especialmente físico, deve ser applicada duma forma scientifica e metódica, segundo leis definidas, o que impõe necessariamente:

1.º O exame do grau de resistência e aptidões orgânicas dos indivíduos que serão sujeitos à sua acção.

2.º A fiscalização periódica dos resultados obtidos.

Está, pois, formalmente indicado que o médico colabore com o professor de educação física, no que diz respeito à prática desta, competindo-lhe:

1.º Inspeccionar prévia e rigorosamente todo o candidato à prática da educação física, a fim de estabelecer se o indivíduo deve ser excluído do seu ensino, ou definir as condições em que a pode executar.

2.º Registrar um certo número de medidas antropométricas, como meio de fiscalização dos progressos ou insucessos obtidos.

30 — A primeira inspecção assentando no exame morfológico, orgânico e funcional, deve classificar os indivíduos em quatro grupos:

a) *Excluídos em absoluto* — Aqueles a quem, por lesões orgânicas ou por anomalias constitucionais definitivas, os exercícios físicos colectivos podem ser nocivos;

b) *Excluídos temporariamente* — Os que sofrem de afecções transitórias em que os exercícios físicos estejam momentaneamente contra indicados, ou aqueles cujo estado imponha práticas terapêuticas ou de gymnástica médica;

c) *Apurados com restrição* — Os que exigem vigilância frequente sobre o funcionamento de certos órgãos pouco resistentes, os que ofereçam atitudes incorrectas ou ainda aqueles cujo exame aconselhe moderação nalgumas das práticas de educação física ou maior cuidado na execução da gymnástica;

d) *Apurados para classes normais de ensino* — Serão os restantes.

31 — O resultado desta primeira inspecção, registando o estado somático, qualquer que elle seja, deve ser lançado na caderneta da mocidade, onde ficarão registadas as incorrecções orgânicas e funcionais, as deformidades ou atitudes viciosas com o seu grau, os motivos de apuramento ou exclusão, as prescrições terapêuticas ou modificações de educação física aconselhadas.

32 — Os indivíduos *excluídos temporariamente* devem ser examinados no fim de cada período por que foram dispensados, a fim de se verificar se seguiram as prescrições indicadas ou se já estão em condições de entrar no regime normal.

Os *apurados com restrição* serão examinados pelo menos de dois em dois meses a fim de se vigiar o seu desenvolvimento.

33 — O registo antropométrico, a que se procede logo em seguida ao exame somático, seja qual fôr a classificação do candidato, será feito no comêço e no fim de cada período escolar anual ou de instrução, sendo obrigatório o registo das quatro medidas seguintes:

1.^a Altura;

2.^a Pêso ;

3.^a Perímetro torácico na inspiração máxima ;

4.^a Perímetro torácico na expiração máxima.

34 — Estas medidas regulamentares serão inscritas com as indicações requeridas em tabelas (modelo I), que serão enviadas um mês depois de finda a instrução à repartição de estatística competente.

35 — É facultativo o proceder a outras medições antropométricas e fazer o seu registo como preceitua o modelo II, desde que esse exame seja completo e feito a todos os indivíduos que constituíram o grupo de instrução.

36 — As mensurações devem ser feitas por um médico ou por êle dirigidas pessoalmente.

37 — Recomenda-se insistentemente que as instruções que vão seguir-se quanto à técnica de colhêr as medidas sejam rigorosamente cumpridas, a fim de que esse trabalho tenha a unidade indispensável para dêle se poderem tirar resultados comparáveis e úteis.

II — Regras a seguir na antropometria

38 — As medições para serem comparáveis devem ser tomadas de manhã e antes de qualquer exercício físico. O examinado deve estar descalço e com o tronco nu.

39 — A técnica para obter as diversas medidas será a seguinte:

A — Medidas regulamentares

1.^o A *altura* mede-se por meio do estalão, colocando o examinando na posição fundamental de pé (n.^o 126 do regulamento) com os calcanhares, o sacro, a coluna vertebral e o ócciput aplicados contra a haste vertical do aparelho.

Uma simples régua graduada de madeira, fixa verticalmente a uma parede, pode substituir o estalão. A altura máxima do indivíduo é transportada à régua graduada por meio dum esquadro.

2.^o O *pêso* toma-se por meio duma balança ordinária (decimal) verificada. O indivíduo deve ser pesado nu.

3.^o O *perímetro torácico* regulamentar é o xifoideo,

que é tomado na posição de pé, tronco nú, braços em extensão lateral, palmas das mãos para cima, aplicando a fita métrica horizontalmente e sem pressão, em volta do tórax, ao nível da união do apêndice xifoídeo com o corpo do esterno.

A fita métrica para esta medição é a de tipo ordinário de alfaiate (1^m,50 de comprimento e 0^m,05 de largura) de boa qualidade, lacada, inextensível e bem marcada.

O operador coloca-se atrás do examinado, passa a fita em volta do tórax e toma, com as extremidades dos dois primeiros dedos da mão esquerda estendidos, a ponta da fita que vem da direita do examinado, que mantém junto da coluna vertebral na altura indicada.

A outra extremidade da fita é cruzada sobre a primeira, sendo mantida pela mão direita um pouco à direita e abaixo.

Um ajudante verifica a situação conveniente da fita na face anterior do tórax.

Manda-se então inspirar e expirar o mais profundamente que seja possível, recomendando que se faça lentamente, sem intermitências, paragem ou esforços inúteis e especialmente sem elevação dos ombros.

Ao mesmo tempo que a caixa torácica se dilata ou abaixa, o operador acompanha o movimento do tórax, cedendo ou aconchegando a fita, aproximando ou afastando as mãos no plano horizontal, e regista a medida da inspiração e da expiração máximas.

A média de três ensaios é registada.

B—Medidas facultativas

4.º A *altura do busto* mede-se por meio do estalão, colocando o indivíduo na base da craveira na posição fundamental sentado (n.º 127) com o sacro, coluna vertebral e o ócciput aplicados contra a haste vertical do aparelho.

5.º O *perímetro axilar* mede-se no plano horizontal que passa pela parte mais elevada das axilas.

6.º A *cintura* mede-se por meio da fita métrica no plano horizontal passando dois centímetros acima da crista ilíaca, no fim duma expiração máxima. O indivíduo deve estar na posição fundamental de pé.

7.^o O *diâmetro ântero-posterior do tórax* mede-se com o compasso torácico, uma das pontas do qual se applica, sem compressão, sôbre a base do apêndice xifoideo e a outra ponta sôbre a apófise espinhosa que lhe corresponde, num plano horizontal.

O individuo tomará a posição de pé com os braços *em elevação lateral e as palmas das mãos voltadas para cima*.

Este diâmetro ântero-posterior dá-nos duas leituras: a primeira no fim duma inspiração profunda e a segunda no fim duma expiração profunda.

8.^o O *diâmetro transverso do tórax* toma-se sôbre o individuo na posição indicada no número anterior, tendo as costas applicadas contra uma parede. As pontas do compasso devem apoiar-se levemente sôbre a parte mais externa do plano horizontal passando pela base do apêndice xifoideo.

9.^o A *capacidade pulmonar* mede-se por meio do expirómetro de Verdin com embocadura de vidro, que é fácilmente desinfectável. O examinado, de pé, com o tronco nu, inspira profundamente; fecha as narinas apertando-as com os dedos e, ao mesmo tempo, applicando aos lábios o bocal, expira no aparelho profundamente, mas com regularidade e sem precipitação.

O aparelho deve ser experimentado antes de usado, verificando-se que não há fugas de ar.

O examinado deve ser instruído sôbre o modo de usar o aparelho, importando que êle envolva bem o bocal com os lábios, depois de os ter humedecido com saliva.

A inscrição faz-se depois de duas provas sensivelmente iguais. Tendo feito três experiências successivas, que não inspirem confiança, é necessário deixar repousar durante alguns instantes o examinado, e, só depois, recommear as mensurações.

O número máximo obtido é o número a registar.

10.^o A *prova dinamométrica* obtêm-se por meio do dinamómetro de duas agulhas registando se duas medidas: *pressão* das mãos direita e esquerda e *tracção* das duas mãos.

A primeira obtêm-se collocando o dinamómetro na palma da mão direita, braço estendido, com o eixo da ellipse perpendicular ao eixo longitudinal da mão,

e ordenando ao examinado que, fechando a mão, aperte o mais possível o aparelho sem dar apoio à mão, conservando o braço estendido.

Feita a pressão, nota-se a medida marcada pelo ponteiro fixo.

Regista-se o mais elevado de três ensaios e repete-se a operação com a mão esquerda.

A prova de *tracção* obtêm-se fixando aos dois polos do aparelho umas pegas em forma de T, uma das quais é fixa pelos pés e a outra segura pelas mãos, de modo que o examinado fica curvado em flexão anterior, braços estendidos; deve registrar-se o esforço mais elevado de três ensaios feitos na sentido da extensão do tronco.

Educação física—Registo antropométrico—Modêlo I (Regulamentar)

Ano de 19... a 19...

Escola, Unidade (a) ...

Data da 1.^a observação ...Data da 2.^a observação ...

Natureza da instrução (b) ...

Duração total da instrução (c) ...

Nome do instrutor ...

Pôsto (d)	Nome	Idade		Altura (e)			Pêso		Perimetro torácico							Número de lições de ginástica	Observações (f)	
		Anos	Meses	1. ^a observação	2. ^a observação	Diferença	1. ^a observação	2. ^a observação	Diferença	1. ^a observação			2. ^a observação					Diferença geral
										Inspiração	Expiração	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença			

Notas

(a) Designar a escola, liceu, ou unidade militar (n.º do regimento, n.º de companhia, ou n.º da Sociedade de Instrução Militar Preparatória) onde foi ministrado o ensino.

(b) Indicar sumariamente as formas de exercício empregadas. (Só gymnastica educativa—Gymnastica educativa e jogos—Gymnastica educativa, gymnastica aplicada, jogos, desportos etc.).

(c) Em dias, contando desde o primeiro dia do começo de instrução até final.

(d) Esta columna fica em branco nos estabelecimentos civis.

(e) As medições serão registadas em números inteiros, milímetros ou gramas

(f) Na casa de cada observação individual inserita deve indicar-se:

1) A profissão anterior.

2) Se teve ou não ensino de educação física e, em caso affirmativo, qual a época, natureza e duração.

3) As indicações fornecidas pela inspecção médica somática sobre as condições do ensino.

Educação física—Registo antropométrico

Modelo II (Medições facultativas)

Educação Física — Registo antropométrico

Ano de

Escola,

Data da 1.ª observação...
Data da 2.ª observação...
Natureza da instrução (b)...
Duração total da instrução (c)...
Nome do instrutor...

Nome do instrutor...				Idade		Altura (e)					Pêso			Perímetros torácicos												Cintura			
Pôsto (d)	Nome	Anos	Meses	Total			Busto			1. ^a mensuração em 26 de Maio de 1914	2. ^a mensuração em 26 de Agosto de 1914	Diferença	Tóraco-axilar						Tóraco-xifoideo						Diferença geral	1. ^a mensuração em 26 de Maio de 1914	2. ^a mensuração em 24 de Agosto de 1914	Diferença	
				1. ^a mensuração em 26 de Maio de 1914	2. ^a mensuração em 24 de Agosto de 1914	Diferença	1. ^a mensuração em 26 de Maio de 1914	2. ^a mensuração em 24 de Agosto de 1914	Diferença				1. ^a mensuração em 26 de Maio de 1914			2. ^a mensuração em 24 de Agosto de 1914			1. ^a mensuração em 26 de Maio de 1914			2. ^a mensuração em 24 de Agosto de 1914							
													Inspiração	Expiração	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença					Inspiração
Alferes	Amadeu G. Nunes	26	0	1,665	1,666	+ 1	850	860	+ 10	59	60	+ 1	870	800	70	888	790	98	+ 28	856	786	70	874	776	98	+ 28	730	655	— 75
Alferes	Armando dos Reis	24	2	1,745	1,800	+ 55	895	948	+ 53	68,3	69,3	+ 1	930	860	70	945	848	97	+ 27	918	848	70	935	838	97	+ 27	730	680	— 50
Primeiro sargento	Constantino Gomes	27	2	1,733	1,740	+ 7	903	908	+ 5	67,5	69	+ 1,5	960	898	62	990	860	130	+ 68	947	886	61	978	847	131	+ 70	780	705	— 75
Segundo sargento	João A. Henriques	23	3	1,600	1,604	+ 4	874	884	+ 10	68,7	69,6	+ 0,9	945	880	65	980	897	83	+ 18	932	867	65	970	887	83	+ 18	855	744	— 111
Segundo sargento	Carlos Branco	26	2	1,595	1,602	+ 7	833	840	+ 7	61,3	66,4	+ 5,1	850	805	45	905	818	87	+ 42	836	792	44	890	804	86	+ 42	800	715	— 85

- a) Designar a escola, liceu, ou universidade militar, (n.º do regimento, n.º de companhia, ou n.º da Sociedade de Instrução Militar Preparatória) onde foi ministrado o ensino.
b) Indicar sumariamente as formas do exercício empregadas. (Só ginástica educativa — Ginástica educativa e jogos — Ginástica educativa, ginástica aplicada, jogos, desportos etc.).
c) Em dias, contando desde o primeiro do começo de instrução até final.
d) Esta coluna fica em branco nos estabelecimentos civis.
e) As medições serão registadas em números inteiros, milímetros, gramas ou mililitros.
f) Na casa de cada observação individual deve indicar-se:
1) A profissão anterior.
2) Se teve ou não ensino de educação física e, em caso afirmativo, qual a época, natureza e duração.
3) As indicações fornecidas pela inspecção médica somática sobre as condições do ensino.

trico — Modelo II (Medições facultativas)

19... a 19...

Unidade (a)...

Diâmetros torácicos														Capacidade pulmonar			Prova dinamométrica						Número de lições	Observações							
Antero-posterior							Transverso										Pressão manual			Tração bi-manual											
1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914			2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914			Diferença geral	1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914			2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914			Diferença geral				1.ª observação			2.ª observação					1.ª observação	2.ª observação					
Inspiração	Expiração	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença		Inspiração	Expiração	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença		Direita	Esquerda	Diferença	Direita	Esquerda	Diferença												
200	170	30	205	175	30	00	250	230	20	285	245	40	+ 20	3,52	4,01	+ 0,49															
240	210	30	230	190	40	+ 10	270	250	20	305	255	50	+ 30	4,63	5,18	+ 0,55															
210	190	20	220	180	40	+ 20	300	280	20	335	290	45	+ 25	4,55	5,00	+ 0,45															
225	205	20	230	195	35	+ 15	290	270	20	320	280	40	+ 20	3,70	4,29	+ 0,59															
210	190	20	225	180	45	+ 25	250	230	20	280	245	35	+ 15	3,20	3,55	+ 0,35															
																														</	

TÍTULO II

Da ginmástica educativa

PARTE I

Considerações gerais

TÍTULO II

Da gymnástica educativa

PARTE I

Considerações gerais

CAPÍTULO I

Critério de aplicação.

Características fundamentais do método

40 — Entende-se por *gymnástica educativa* a disciplina que obriga à execução de movimentos sistematizados e ordenados, por forma a obter progressiva e simultaneamente os fins seguintes:

a) Aperfeiçoar as condições morfológicas e fisiológicas do corpo, aumentando-lhe o mais possível o seu coeficiente de energia e resistência (fim higiénico e estético);

b) Ensinar o emprêgo da força muscular da maneira mais conveniente e útil para a actividade geral do indivíduo (fim económico e correctivo);

c) Exercitar a vontade, dar o conhecimento e a posse de si mesmo e a consciência dos próprios meios de acção (fim pedagógico e moral).

41 — A gymnástica educativa, pelo seu carácter de organização de movimentos impostos numa ordem, forma, cadência e condições absolutamente determinadas, é uma disciplina, uma *aprendizagem em forma*, e, como tal, não pode entrar nos programas escolares, diminuindo as horas de recreio.

42 — A gymnástica educativa, como agente de formação e aperfeiçoamento metódico do homem, é a base da educação física, e, como tal, é um dos meios funda-

mentais de educação e de ensino, indispensável e permanente, em qualquer período de cultura física, isto é, *o seu ensino mais ou menos intensivo, de maior ou menor duração, tem sempre lugar e aplicação, seja qual fôr o grau ou índole da educação física.*

A gymnástica educativa, prepondo-se fins diversos, necessariamente pressupõe um *método de aplicação* cujo espírito, princípios e disposições técnicas assegurem completamente essa realização.

Definir com precisão as condições do método de ensino é o fim desta parte do regulamento.

Convêm, porém, *frisar insistentemente*: que, não seguir completamente a orientação destas instruções, não dar à técnica, pedagogia e higiene do ensino a atenção, correcção, ordem e precisão que se querem assegurar, é não só tirar ao método o seu valor, mas ainda tomar uma atitude imprudente que pode desvirtuar completamente o efeito dessa disciplina, e até mesmo a acção benéfica dos exercícios empregados.

43 — O método adoptado para o ensino da gymnástica educativa segue as leis do método de gymnástica empregado oficialmente na Suécia sob o título de gymnástica pedagógica, sendo os seus princípios de aplicação especificados pormenorizadamente nos capítulos que vão seguir-se.

44 — Impõe-se, porém, para a unidade de acção prática e consciente emprêgo do método adoptado, definir duma maneira geral, numa vista de conjunto, as características fundamentais que o distinguem de qualquer outro, indicando o modo como orienta a escolha e sistematização dos exercícios, em que condições e ordem assenta a sua execução.

Estas noções, que na realidade designam a índole de toda a aplicação da gymnástica educativa, seja qual fôr o grau de ensino, podem estabelecer-se resumidamente em duas ordens de proposições genéricas, a saber:

- a) *Doutrinas basilares da organização do método;*
- b) *Formas técnicas de aplicação.*

45 — As doutrinas que constituem as bases de organização são as seguintes:

- a) Considerar anatómicamente o homem como formado de articulações sobrepostas, sujeitas às leis da

gravidade, mas constituindo um sistema adaptado principalmente para a situação de pé e para deslocações nessa atitude e daí mecânicamente se impôr a necessidade de fixar duma forma estável o centro de gravidade do sistema, quer em repouso, quer em movimento, sôbre a base de apoio, em relação com o funcionamento perfeito dos órgãos e condições de trabalho;

b) Considerar a respiração (hematose, oxigenação) como a função primacial da economia, sujeitando as condições estáticas e dinâmicas da execução do trabalho ao seu melhor funcionamento;

c) Considerar apenas movimentos gymnásticos os movimentos definidos precisamente na direcção, forma, duração, cadência, ordem e mais condições de execução, e que portanto permitem um trabalho muscular localizado e conhecido nos seus efeitos, assegurando um esforço consciente, útil e convenientemente dirigido;

d) Considerar como condição higiênica e fisiológica do desenvolvimento individual o exercício normal, simétrico, harmónico e integral de todo o sistema muscular segundo a sua importância relativa e papel que deve representar o aumento do esforço sempre progressivo, sem ultrapassar nunca as forças do executante.

46 — Desta série de concepções, que são basilares do método suéco, saem como consequência os seguintes princípios técnicos:

a) Prática de movimentos determinados e precisos em atitudes iniciais de execução, definidas; isto é, situações fixas do corpo que constituem a base de apoio do movimento e são ao mesmo tempo agentes correctivos e elementos intensificadores dos diversos exercícios;

b) Agrupamento dos movimentos escolhidos e necessários ao desenvolvimento integral do corpo e suas funções, pelos seus efeitos gerais ou valor particular sôbre o organismo, em grupos fundamentais ordenados pela intensidade relativa ou facilidade de execução;

c) Regime de ensino sob a forma de lições, isto é, um conjunto de séries de movimentos tirados dos grupos indicados precedentemente, adaptados em in-

tensidade e forma às necessidades do aluno, mas cujo carácter típico, essencial, consiste em que essa reunião ordenada, de exercícios, nas suas partes e no seu todo, garantam sempre, durante todo o ensino, por uma composição idêntica, as acções fisiológicas e educativas, coordenadas, que impõe a prática da gymnástica em educação física.

47—As atitudes fundamentais e derivadas, que constituem a base técnica do método de gymnástica educativa, os diversos movimentos simples ou combinados que nessas situações diversas se executam, são definidos precisamente na parte II dêste título, que trata da descrição dos movimentos, ajuntando-se a cada descrição particular as faltas que mais frequentemente se praticam e as que mais convêm combater de começo.

Pelo que se deve depreender das doutrinas e princípios que caracterizam o método, compreende-se claramente a importância que em todo o ensino se deve dar, não só à correcção e forma de executar o movimento em si mesmo, mas ainda à correcção e fixação convenientes da attitude em que é praticado.

Em todos os casos, mesmo nos mais simples, as más condições da attitude prejudicam o efeito procurado pelo movimento, pelo menos na sua intensidade, pois o indivíduo em attitude incorrecta, instável, adapta-se intuitivamente a um menor esforço, e o que se impõe como acção educativa do trabalho é provocar o *máximo esforço útil*.

48—Na parte referente à descrição dos exercícios, são êstes classificados em séries e divididos em grupos, segundo a acção especial por que devem correntemente ser utilizados.

Presidem à organização das séries os princípios técnicos apontados, que caracterizam o método, constituindo esta disposição a base da composição das lições convenientemente organizadas.

49—Os exercícios de gymnástica educativa dividem-se em:

- 1.º *Exercícios de ordem;*
- 2.º *Exercícios preparatórios;*
- 3.º *Exercícios fundamentais.*

1.º *Os exercícios de ordem* têm por fim dispor os alunos de maneira a poderem executar os diferentes exercícios. Têm uma influência essencialmente disciplinadora, devendo ser empregados em qualquer altura da lição para avivar a atenção da classe.

Compreendem a formatura da classe, alinhamentos, conversões, pequenos deslocamentos, desdobramentos e formações. (Parte II, secção I, capítulo II).

2.º *Os exercícios preparatórios* têm por fim dar flexibilidade ao tronco e aos membros, activar progressivamente a circulação sanguínea e a respiração, preparando para os exercícios fundamentais propriamente ditos.

Estes exercícios compõem-se de posições iniciais elementares e de movimentos simples dos membros, cabeça e tronco, sem o emprêgo de aparelhos.

A sua perfeita execução prévia exerce uma influência decisiva e constante em toda a instrução de ginástica; o instrutor deve, pois, ter o máximo cuidado em que sejam executados, desde o princípio, com correcção. (Parte II, secção I, capítulos I, III e IV).

3.º *Os exercícios fundamentais* compreendem o conjunto de atitudes e movimentos necessários e suficientes para atingir rápida e gradualmente o desenvolvimento normal do corpo e dar-lhe a máxima flexibilidade.

Estes exercícios dividem-se em grupos, segundo a sua influência geral sobre o organismo ou conforme a parte do corpo a que são destinados especialmente. Finalmente, em cada um destes grupos estão os exercícios classificados metódicamente, do simples para o composto, desde os mais fáceis até os mais enérgicos. O seu conjunto forma, com os exercícios preparatórios, uma série completa e progressiva, permitindo preparar os alunos para a execução fácil e sem perigo de todas as aplicações. (Parte II, secção II, capítulos I a X).

30 — Os exercícios preparatórios sucedem-se habitualmente na seguinte ordem:

- 1.º Exercícios lentos de pernas;
- 2.º Exercícios de cabeça;
- 3.º Exercícios de braços;
- 4.º Exercícios de tronco;
- 5.º Exercícios rápidos de pernas.

51. — Os exercícios fundamentais sucedem-se normalmente pela ordem seguinte:

- 1.º Exercícios combinados de pernas e de braços;
- 2.º Exercícios de extensão dorsal.
- 3.º Exercícios de suspensão;
- 4.º Exercícios de equilíbrio;
- 5.º Exercícios de marcha e de corrida;
- 6.º Exercícios dos músculos dorsais;
- 7.º Exercícios dos músculos abdominais;
- 8.º Exercícios dos músculos laterais
- 9.º Exercícios de saltos;
- 10.º Exercícios respiratórios.

CAPÍTULO II

Técnica do ensino

Da lição de ginástica, seus caracteres fundamentais, composição, esquema normal, mutações, interpolações, supressões.

52 — O ensino da ginástica educativa ministra-se sob a forma de lições colectivas, isto é, fazendo executar, simultâneamente, a cada determinada classe de alunos, um certo número de exercícios escolhidos, ordenados e organizados, em condições especiais e definidas.

A lição de ginástica educativa, embora possa ser composta de exercícios diversos, segundo os casos, tem sempre um plano geral único, que lhe assegura um tipo idêntico durante toda a duração do ensino e garante constantemente os fins do emprego dessa disciplina.

Seja qual fôr o grau de instrução ou as condições diversas a que seja necessário adaptar o ensino da ginástica educativa (idade, resistência física, insuficiência de locais, falta de tempo, mau estado da atmosfera, etc.), a lição deve ter invariavelmente os caracteres seguintes:

a) Ser *completa, generalizada e harmónica*, isto é, compreender sempre a execução dum certo número de grupos ou séries de exercícios primaciais, que dis-

tribuem o efeito do trabalho muscular a todo o sistema e duma maneira metódica, segundo a sua importância;

b) Ser adaptada ao desenvolvimento dos alunos; *graduada e progressiva*, isto é, não exigindo esforços superiores às forças dos executantes, começando primeiro pelos exercícios simples, fáceis e menos violentos, para seguir aos exercícios mais enérgicos, seguindo na realização dos esforços uma intensidade metódica e crescente;

c) Ser *variada, interessante*, conduzida com *ordem e energia*, isto é, compreender exercícios de acções diversas, comandados com pausas convenientes, sem fatigar o aluno, mas compelindo-o à vivacidade e à disciplina.

Só reunindo estes quesitos a lição será realmente *útil*.

53—O esquema de lição tipo de gymnástica educativa compõe-se duma sequência de exercícios classificados nos diversos grupos e séries apontados nos n.^{os} 49, 50 e 51, extraindo um ou mais de cada uma delas e que em geral se executam na ordem indicada.

Todas as lições de gymnástica educativa começam por exercícios de ordem, seguindo-se os exercícios preparatórios e imediatamente os exercícios fundamentais.

A lição termina sempre por exercícios calmantes e respiratórios.

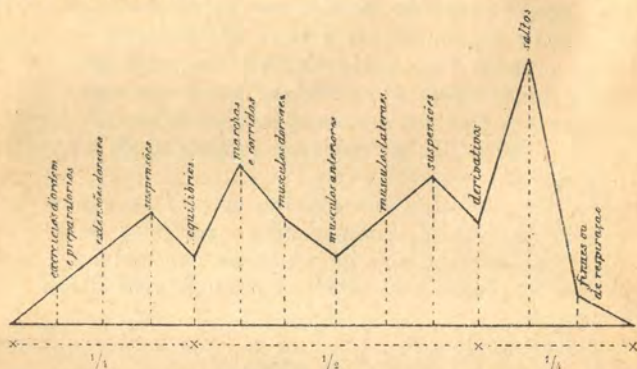
54—No comêço do ensino a lição de gymnástica educativa é composta por exercícios de ordem, ensino de posições iniciais e movimentos preparatórios, jogos e exercícios respiratórios.

Progressivamente vão-se introduzindo, combinados com alguns exercícios simples, alguns exercícios fundamentais, suspensão, equilibrio, marcha, saltos.

Da mesma forma, num grau mais elevado de instrução, quando os exercícios fundamentais atingirem uma continuidade e correcção suficientes, se combinam os exercícios de locomoção e ulteriormente os de aplicação.

No gráfico que segue, cujas ordenadas representam o grau de energia muscular, actividade sanguínea e respiratória, e as abcissas a duração relativa de

execução dos diferentes grupos de exercícios, representa-se o esquema duma lição tipo normal de gymnastica educativa.



55 — Quando os exercícios de suspensão, e excepcionalmente os exercícios dos músculos abdominais e laterais, se tornem muito enérgicos, é conveniente dividi-los em duas séries, colocando os mais difíceis imediatamente antes dos saltos.

56 — O instrutor pode interverter a sucessão normal dos grupos de exercícios, sem modificar o gráfico, mas com a condição de não trocar entre si senão os que têm uma influência análoga sobre o organismo.

Esta alteração é justificada, quando a classe fôr tão numerosa que não permita exercitarem-se simultaneamente nos mesmos aparelhos, pelo menos, metade dos alunos.

Podem especialmente trocar-se:

1.º Os exercícios de extensão dorsal com os de suspensão;

2.º Os exercícios dos músculos abdominais com os da parte superior do dorso;

3.º Os exercícios dos músculos abdominais com os dos músculos laterais do tronco.

57 — Desde que acidentalmente o tempo não permita a execução de todos os exercícios duma lição e seja necessário suprimir ou reduzir o número de exercícios, esta eliminação deve fazer-se no seguinte critério:

a) Jogos;

b) Exercícios de equilíbrio;

- c) Exercícios dos musculos dorsais;
- d) As marchas e corridas (reduzidas ou suprimidas);
- e) Os exercícios de pernas e de suspensão que seguem aos exercícios de tronco;
- f) Os saltos;
- g) Um dos exercícios preparatório de pernas;
- h) Todos os exercícios do esquema ordinário, menos os exercícios preparatórios, correctivos e os exercícios respiratórios.

§8—No comêço do ensino, sobretudo, é da mais alta importância repetir acidentalmente, no correr da lição e no meio da execução de exercícios doutros grupos, como interpolações, um certo número de movimentos que não estão previstos no esquema, mas que têm um papel fundamental para cultivar a atenção do aluno, melhorar a cadência dos movimentos, corrigir as faltas de attitude geral ou de certas partes do corpo, provocar uma acção derivativa ou calmante.

Os exercícios a intercalar, empregados para despertar a attenção, são os exercícios de ordem, como mudanças de frente e curtos deslocamentos.

As interpolações destinadas a melhorar a cadência compõem-se de exercícios para a execução dos quais se emprega uma cadência determinada e distinta, exemplo:

Pernas afastadas, mãos aos ombros;

Mãos aos quadris, pé alternadamente à frente e à retaguarda;

Extensão superior dos braços.

Para corrigir as faltas da attitude geral ou de qualquer parte do corpo empregam-se os exercícios:

Sentido, à vontade (várias vezes); unir e afastar as pontas dos pés; rotação externa dos braços; flexão da cabeça à retaguarda.

Em seguida a exercícios enérgicos que activam o funcionamento do coração e pulmões, servem como exercícios intercalares, derivativos e calmantes: a marcha ordinária, marcha nas pontas dos pés e exercícios lentos de pernas.

Depois da extensão dorsal é de regra executar a flexão e a grande flexão à frente, seguidas da flexão rápida dos joelhos em 4 tempos

59 — Depois dum exercício que acelere muito a circulação do sangue e a respiração ou que manteve um grupo muscular em contração muito enérgica, é útil fazer executar um movimento derivativo respectivamente calmante ou descontraente, a não ser que o exercício a executar logo a seguir na lição tenha precisamente a influência procurada. Assim, os movimentos enérgicos dos braços e das pernas conduzem a onda sangüínea para a periferia, enquanto que os exercícios enérgicos das pernas, executados isoladamente, descongestionam o cérebro; emfim, os exercícios respiratórios combinados com os movimentos lentos dos braços e das pernas sossegam e regularizam a circulação do sangue, contribuindo muito activamente para flexibilizar e desenvolver o tórax.

60 — Em regra, para tornar a lição metódica e progressiva, o professor de gymnástica deve estabelecer um *esquema director* (n.º 383) indicando a sucessão dos grupos de exercícios que devem compor a lição de gymnástica.

O professor determina os diferentes exercícios que compõem a lição diária de gymnástica, tomando por base este esquema, que convém geralmente modificar no fim de um ou dois meses, o máximo, se as lições forem diárias. Para este fim serve-se da terminologia gymnástica abreviada (vide quadro C, artigo 391.º). Geralmente depois de uma semana de aplicação, quando o professor entender que pode progredir, modifica, reforçando, os exercícios de cada um dos grupos, diligenciando também variar a forma geral dos exercícios de cada grupo, como indica o capítulo II.

A progressão tipo estabelecida na série de lições anexas a esta obra pode útilmente servir de guia aos professores; estes devem introduzir-lhes as modificações que julgarem convenientes, segundo as aptidões e os progressos realizados pelos alunos, tendo também em conta o tempo, os aparelhos e o pessoal instrutor de que dispõem.

61 — Se, apesar dum trabalho prolongado, muitos alunos encontram dificuldade em tomar uma attitude ou em executar um movimento, é porque os exercícios de flexibilidade que os preparam não foram ensinados com a correcção indispensável ou porque a progres-

são não foi seguida ou então muito rapidamente aplicada. Torna-se neste caso necessário repetir certos exercícios elementares ou, melhor ainda, os que no mesmo grupo os precedem.

CAPÍTULO III

Princípios gerais da progressão

62 — A organização das lições de ginástica deve obedecer a um método progressivo, baseado na classificação dos exercícios dos diferentes grupos.

63 — O official ou o professor que dirigir a instrução deve basear o plano das lições sucessivas sobre estes dados elementares, tendo em conta os progressos realizados pelos alunos, a fim de intensificar gradualmente os exercícios, introduzindo-lhes os elementos de progressão seguintes:

1.º Uma posição inicial mais difficil para a execução do mesmo exercício;

2.º Introdução de novos exercícios;

3.º Maior exigência na amplitude, energia, correcção, rapidez e repetição do mesmo exercício;

4.º Combinação de movimentos dirigindo-se a diferentes partes do corpo;

5.º Movimentos assimétricos.

64 — A combinação dos exercícios entre si é permitida logo que os alunos os executem separadamente, com facilidade. A progressão nos exercícios dum grupo determinado não se faz sem que todos os alunos executem correctamente o movimento precedente, tendo em conta as difficuldades inerentes à sua conformação individual.

65 — As posições de *mãos aos quadris, aos ombros, à nuca*, e de *braços em extensão superior*, constituem um elemento essencial de progressão para os exercícios em que o pêso do tronco intervêm como resistência a vencer, porque essas atitudes permitem afastar progressivamente o centro de gravidade dêste segmento do corpo do ponto de apoio tomado pelo aluno no chão ou num aparelho. Êste elemento de progressão combina-se em seguida com os movimentos que se executam respectivamente em cada attitude.

As posições de *pés unidos, pernas afastadas, pé obliquamente à frente e retaguarda, pé à frente e retaguarda*, constituem os elementos de progressão nos exercícios de pernas e exercícios combinados de braços, tronco e cabeça.

66—O método de ensino dos exercícios baseia-se na progressão seguinte:

1.º Execução individual, à vontade, dos exercícios; a velocidade e a amplitude são reguladas pelo próprio aluno segundo a sua conformação, flexibilidade e vigor;

2.º Execução do exercício à voz e decompondo-o nos seus diversos tempos, mas sem obrigar ainda os alunos à execução cadenciada;

3.º Preparar os alunos para a execução dos exercícios de conjunto simples ou combinados das pernas e braços, fazendo-os executar sem decompor, mas contando os alunos os tempos em voz alta até que possuam o ritmo normal; obtido este, deixam logo de contar em voz alta para não prejudicarem a respiração durante a execução do exercício;

4.º Esforçar-se em seguida progressivamente para obter a simultaneidade dos movimentos, no ritmo próprio a cada um deles e com toda a amplitude, correcção e velocidade desejáveis.

O *ritmo* tem uma influência muito grande sobre o valor fisiológico e educativo do movimento; o instrutor deve conhecê-lo praticamente, utilizando com todo o cuidado os factores da velocidade do movimento (*paragem na atitude final, cadência e ritmo*), como meios de progressão e educação dos movimentos.

O ritmo e a cadência devem estar em relação com a importância do segmento do corpo a mover.

Nunca a simultaneidade do conjunto deve ser exigida com prejuízo da execução perfeita do exercício por cada aluno individualmente.

5.º Desde que o instrutor verifique que os exercícios são executados com desembaraço, correcção e simultaneidade, forma escolas, sucessivamente mais numerosas, e reúne-as depois sob o seu comando directo, o que constitui regra para o fim do período de instrução.

Os monitores, sem perturbarem a execução, vigiam os seus alunos, corrigindo as faltas, a não ser que por

indicação dos instrutores executem também os exercícios na frente dos alunos.

O instrutor reconstitui as escolas:

- a) Para ensinar um exercício novo;
- b) Quando notar muitas faltas;
- c) Para executar a maior parte dos exercícios de suspensão e os saltos.

Os alunos que esperam a vez de trabalhar conservam-se debaixo de forma e na posição de *à vontade*.

67 — Deve procurar obter-se o *rendimento médio* mais elevado possível do *conjunto* dos alunos. Para êste fim regulam-se os exercícios, de forma a dar a cada um o meio de se desenvolver, segundo as suas aptidões e disposições particulares. O método educativo favorece particularmente êste *desideratum*.

68 — O ensino deve ter um carácter individual. *Todo o ensino tendente a mostrar resultados notáveis, apresentando alguns alunos mais aptos, é proibido*, porque tal resultado só poderá obter-se com prejuízo dos restantes alunos.

69 — As *lições de gymnástica devem ser interessantes e agradáveis*. Deve evitar-se, principalmente no começo, todo o constrangimento inútil ou toda a exigência que exceda as fôrças e o grau de preparação dos alunos. Para poder apreciar estas condições é necessário:

a) Conhecimento profundo do método, sendo essencial que os professores saibam explicar e executar correctamente os exercícios;

b) Noções gerais não só de educação física mas das sciências em que ela se funda;

c) Prática do ensino.

70 — As *lições de gymnástica devem ser conduzidas com animação e vivacidade* para que, sendo úteis, sejam também agradáveis.

71 — A fim de cativar a atenção e estimular o interesse e boa vontade dos alunos é da maior utilidade:

a) Explicação sucinta sôbre a progressão e objectivo dos movimentos;

b) Fazer-lhes ver, por applicações e exemplos ao alcance da sua compreensão, a utilidade dos exercícios para a sua saúde, desenvolvimento, energia física e moral.

Os alunos executarão com maior gosto e interêsse os exercícios quando compreendam a sua razão de ser, possam constatar os seus efeitos e saibam que são os primeiros a lucrar com êles.

72 — *É indispensável observar rigorosamente o princípio de simetria, na execução dos exercícios.*

Estes começam sempre pelo membro esquerdo, para a esquerda ou com o lado esquerdo apoiado a um aparelho.

Depois são executados da mesma forma para a direita.

73 — Deve-se estimular e animar a boa vontade dos alunos, procurando discriminar com exactidão aqueles a quem falte energia, aptidão ou flexibilidade, dos que manifestem má vontade; os primeiros só podem ser educados por exercícios graduados e não com censuras e castigos que lhes fariam perder o gosto pelos exercícios físicos e fomentariam a indisciplina.

74 — Quando alguns alunos encontrem uma dificuldade particular em executar certos exercícios, convêm designar-lhes um instrutor especial até que essa dificuldade seja vencida; evita-se assim retardar a instrução dos alunos restantes.

75 — É necessário conceder aos alunos, durante a sessão de gymnástica, descansos freqüentes, mas curtos. Estes descansos têm por fim principal evitar a fadiga resultante das contracções musculares, mantidas durante muito tempo, sem exceptuar a produzida pela posição fundamental de pé.

76 — Os alunos devem ser colocados em uma ou mais fileiras, com distâncias e intervalos que permitam a execução dos exercícios sem se embaraçarem mas de forma, que o instrutor os veja perfeitamente (artigo 159.º).

77 — Entre as escolas deve haver sufficiente espaço para que as vozes e explicações que se dêem a uma não confundam as outras.

O instrutor coloca-se a uma distância da escola tal que possa ver bem e ser visto por todos os alunos.

78 — Todas as explicações são dadas estando os alunos na posição de *à vontade*, mas recomendando-lhes atenção.

De igual forma se procede sempre que haja correções demoradas a fazer a todos ou a algum dos alunos.

79 — A explicação dos exercícios é acompanhada

pela execução feita pelo instrutor, monitor ou aluno mais apto. Depois de explicada a forma correcta de executar o exercício, mostram-se as faltas mais frequentes fazendo ver o contraste entre a attitude correcta e a defeituosa, e em seguida manda-se executar pelos alunos.

80 — Durante a execução corrigir as faltas com paciência e firmeza, sem nunca mostrar enfado, mas com crescente exigência, a fim de fazer desaparecer, insensivelmente, os defeitos de conformação e procurando principalmente assegurar o desenvolvimento do vigor e flexibilidade do corpo.

As faltas que não são rectificadas desde o começo não desaparecem mais; acumulam-se durante os exercícios e applicações ultteriores e entram os progressos da instrução.

81 — Para verificar a correcção dos movimentos ou o equilibrio durante os exercícios de conjunto executados sem se deter nos tempos, o instrutor manda *Alto*, durante a execução dum tempo intermédio; este meio permite corrigir facilmente os defeitos de attitude e de execução que se manifestam durante os exercícios.

82 — As faltas devem ser corrigidas sucessivamente, começando pelas relativas à posição inicial ou à forma dum movimento, assim como as mais importantes referentes à posição da cabeça, ombros e peito.

83 — É preferível fazer uso de movimentos correctivos apropriados, para evitar observações muito numerosas relativas às attitudes elementares. Exemplo:

a) Flexões de cabeça — para corrigir a posição da cabeça e do pescoço;

b) Rotações da cabeça — para descontraír os músculos do pescoço;

c) Levar as mãos aos ombros — para rectificar a posição dêstes;

d) Rotação dos braços para fora, conservando os cotovelos unidos ao corpo — para baixar e recuar os ombros;

e) Unir e afastar as pontas dos pés — para rectificar a sua posição;

f) Executar exercícios de ordem ou movimentos simples e enérgicos — para remediar a falta de attenção ou insufficiência de vigor nas execuções.

84— O regulamento descreve a forma correcta de executar os exercícios e as faltas mais frequentes de cada um; todavia as seguintes faltas, inerentes à maior parte das atitudes e dos movimentos, devem particularmente atrair a atenção dos instrutores, por causa da sua influência funesta:

a) Atitude inicial viciosa ou instável causada pela posição defeituosa dos quadris e dos pés;

b) Interrupção da respiração durante os exercícios, o que se dá principalmente nos de suspensão ou flexão do tronco à retaguarda;

c) Contracção inútil de certos grupos musculares durante os exercícios enérgicos executados lentamente, em especial os músculos do pescoço;

d) Amplitude imperfeita dos movimentos;

e) Instabilidade de certos segmentos do corpo e da posição inicial no decurso de um movimento;

f) A velocidade dos movimentos lentos é desigual, os movimentos enérgicos são muito precipitados e alteram a posição geral do corpo.

85— Não se procurará conseguir a correcção dum movimento insistindo em o executar muitas vezes na mesma sessão (em regra três vezes). A execução perfeita obtêm-se em dias sucessivos, contanto que em cada sessão se corrijam bem as faltas.

86— Nenhuma correcção se fará na execução dum movimento, quando daí derive a necessidade dos alunos estarem muito tempo em posição fatigante.

Em regra, depois de cada movimento incorrecto, o instrutor pondo a escola na posição de *à vontade*, toma primeiro a posição defeituosa observada, fazendo ressaltar o defeito e depois a posição correcta, explicando-a de novo.

Os exercícios que competem a cada idade, sexo ou grau de ensino, são estabelecidos no capítulo que diz respeito a programas.

CAPÍTULO IV

Terminologia das posições e dos movimentos

87— A gymnástica de desenvolvimento e de flexibilidade compõe-se essencialmente de posições e de movimentos executados nessas posições.

88—As *posições fundamentais* são aquelas de que derivam todas as outras.

Tomam-se sôbre os principais segmentos do corpo com o fim de imobilizar certas partes, de modo a fornecer um ponto fixo e bem determinado aos grupos musculares que nelas se inserem e que se pretende pôr em acção.

São em número de cinco:

- 1.º De pé;
- 2.º Sentado;
- 3.º Deitado;
- 4.º Suspenso;
- 5.º De joelhos.

As atitudes derivadas das posições fundamentais, cujo fim é idêntico ao destas, têm a designação de *posições iniciais* (P. I.).

As posições devem ser tomadas com toda a correcção antes da execução do movimento, conservadas durante a sua duração e mantidas depois dêlé terminar.

A correcção da posição inicial determina o valor dum exercício.

89—A terminologia das posições e dos movimentos vai indicada com as abreviaturas, no quadro C, artigo 391.º, e todos os instrutores a devem saber interpretar.

É baseada nas seguintes convenções:

1.º A posição inicial é separada do movimento a executar por um traço (—);

2.º Uma letra maiúscula indica uma parte do corpo. A adição de um s significa que duas partes simétricas do corpo devem entrar em acção, alternada ou simultaneamente;

3.º Uma vírgula separa respectivamente as diferentes indicações relativas à determinação duma posição ou dum movimento;

4.º Os termos colocados entre parêntesis indicam a ordem da progressão de certos elementos duma posição ou dum movimento, que devem ser ensinados successivamente;

5.º As indicações sucedem-se, em geral, na ordem em que convém executar os diversos movimentos para tomar uma posição, ao princípio e decompondo-os. As indicações que se referem às posições das pernas pre-

cedem, em geral, as que se referem aos braços e ao tronco.

Exemplo:

POSIÇÃO INICIAL: *Pés unidos, mãos aos quadris (mãos à nuca) (braços em extensão superior).*

MOVIMENTO: *Flexão lateral do tronco.*

TERMINOLOGIA ABREVIADA: Ps. un., Ms. Qs. (Ms. N.) (Bs. ext. sup.) — fl. lat. T. (fig. 29).

CAPÍTULO V

Regras a seguir no comando das lições

90 — As posições tomam-se e os movimentos executam-se por meio de vozes de comando.

A terminologia dos comandos dos diversos exercícios vai indicada junto à descrição de cada um deles, devendo ser seguida à risca, pois é uma das condições da unidade do ensino.

Os exercícios são ordenados numa frase curta, simples e clara, que resume o mais possível a atitude e o movimento a executar e enunciados sempre numa voz bem nítida e timbrada, nunca deixando de ser pronunciada com interesse.

91 — O comando compõe-se sempre de duas partes:

a) Uma voz *explicativa*, que define o exercício que se vai praticar e a atitude da sua execução;

b) Uma voz *executiva* que indica quando o movimento deve começar, recommençar, ou repetir-se nos diversos tempos.

Exemplo:

Elevação dos calcanhares — voz explicativa.

Elevar (ou) *um* — voz executiva.

Baixar (ou) *dois* — voz executiva.

92 — Como o movimento se pratica sempre numa atitude inicial determinada, as vozes do comando para tomar a atitude de partida precedem a voz explicativa.

Exemplo:

Estando a classe na posição de *à vontade*, a primeira voz será: *Classe, sentido* — e tomada esta atitude rapidamente, seguirá a da inicial mais complexa, se o exercício a executar o exigir, seguindo-se-lhe a

voz explicativa dos movimentos e por fim a de execução.

93 — A voz explicativa deve muitas vezes ser acompanhada de indicações especiais, para lembrar aos alunos as faltas que mais habitualmente se praticam, a fim de, prevenidos, as evitarem.

Exemplo:

Flexão da cabeça à retaguarda — voz explicativa.

Sem mover os ombros — indicação.

Flexão (ou) um — voz executiva.

Extensão (ou) dois — voz executiva.

94 — As vozes de advertência devem ser pronunciadas distintamente; enunciam-se como a terminologia escrita e sem formalismo. As vozes de execução devem ser lentas ou breves, conforme o ritmo adoptado para a execução do movimento que se comanda.

Para mudar a cadência nos exercícios de locomoção, a voz de execução é sempre alongada.

O intervalo entre as vozes de advertência e de execução é variável, mas nunca deve ser inferior ao tempo necessário para dar dois passos na cadência ordinária.

95 — Como regra geral, para facilitar a execução e compreensão das vozes do comando, todos os movimentos devem ser ensinados por *exemplificação* prévia, devendo o professor *executá-los* ou *fazê-los* executar pelo monitor de que disponha.

O professor, ao mostrar à classe a forma de praticar o exercício, não deverá abusar das explicações verbais, mas simplesmente executar o movimento detalhando-o correctamente e de modo bem visível para toda a classe.

Ao princípio basta exemplificar o exercício; as indicações explicativas e correcções virão depois da execução do movimento pelo aluno.

Assim se obriga a classe a maior atenção e a maior esforço pessoal.

96 — As vozes de execução para tomar as posições iniciais são as seguintes:

1.º *Executem à vontade* — (precedida da voz de *Sentido*) para a execução individual e quando a posição fôr difícil e necessite certas precauções que impeçam seja tomada com perfeita simultaneidade por todos os alunos;

2.^o *Um, dois, três, etc.* — Para tomar a posição, decompondo-a em tempos;

3.^o *Em posição* — Quando a posição deva ser tomada pelos meios regulamentares mais rápidos e sem ser decomposta em tempos.

97 — As vozes para a execução dos movimentos são as seguintes:

1.^o *Executam à vontade* — (precedida da voz de *Sentido* para os exercícios que não exigem simultaneidade, e principalmente para as primeiras execuções individuais);

2.^o *Um, dois, três, etc.* — Para decompor o movimento nos seus diferentes tempos;

3.^o *Começar* — Quando os exercícios devam ser executados sem marcação de tempos à voz.

Para os movimentos e exercícios que exigem previamente uma posição inicial ou uma nova atitude, o regulamento indica duas vozes de advertência; a primeira (P. I.) para tomar a posição; a segunda (M.) pronuncia-se só depois de tomada a posição. Ambas se enunciam conforme as indicações anteriores.

98 — Certos movimentos que se executam primeiro lentamente repetem-se mais tarde numa cadência rápida; neste caso o instrutor juntará a palavra *Rápida* à voz de advertência.

EXEMPLO: ROTAÇÃO RÁPIDA DO TRONCO (Rot. ráp. T.) 4 tempos.

Um: Voltar com vivacidade o busto para a esquerda (direita);

Dois: Retomar a posição inicial;

Três, quatro: repetir simetricamente o movimento.

99 — Quando se suprime a paragem entre dois tempos, nos movimentos rápidos, o instrutor substitui na voz de advertência, a palavra *Rápida* pela indicação *Lançada*. Estes movimentos são sempre executados com a máxima amplitude e reunindo dois tempos num só.

EXEMPLO: ROTAÇÃO LANÇADA DO TRONCO (Rot. lanç. T.) 2 tempos.

Um: Voltar com vivacidade e o mais possível o busto para a esquerda e retomar imediatamente a posição inicial;

Dois: Repetir o movimento para a direita.

100 — Para determinar quantas vezes um movimento deve ser sucessivamente repetido, diz-se antes da voz de execução: *duas (a seis) vezes em série*. Mandam-se executar em série certos exercícios, quando os alunos conhecem perfeitamente o seu mecanismo e sem ultrapassar nunca a sêxtupla repetição.

101 — A mudança da posição inicial, para executar um exercício simétricamente, faz-se com as vozes:

1.^o *À vontade* — *Mudar*, as primeiras vezes que se executa o exercício ou quando não se pode exigir simultaneidade na execução;

2.^o *Mudar* — *Um, dois...* etc., para decompor o movimento nos seus diferentes tempos;

3.^o *Mudar*, para tomar a atitude simétrica sem ser à voz. Deve-se alongar a primeira sílaba e pronunciar rapidamente a segunda que serve de voz de execução.

102 — Para que os alunos parem no meio dum exercício, o instrutor dá a voz de *Alto*.

Os alunos conservam momentaneamente a atitude correspondente ao tempo durante o qual foi dada a voz.

103 — A execução dum exercício termina à voz de *Cessar*; a posição fundamental de pé é retomada com as vozes:

1.^o *Por tempos* — *Sentido, um, dois...* etc., para retomar esta posição decompondo o movimento nos seus diferentes tempos;

2.^o *Sentido*, para retomar a posição sem contagem de tempos.

104 — Para chamar a atenção dos monitores e dos alunos, quando estiverem divididos em grupos trabalhando nos aparelhos ou executando exercícios de aplicação, o instrutor fará sinal de apito. A este sinal todos se conservam imóveis, em silêncio e atentos.

105 — Quando as posições iniciais se devam tomar movendo simultaneamente diversas partes do corpo e necessitem um número desigual de tempos para a sua execução, os movimentos fazem-se em geral simultaneamente nos últimos tempos.

EXEMPLOS: PÉ Á FRENTE, BRAÇOS EM EXTENSÃO SUPERIOR.

1.^o tempo — Colocar as mãos nos ombros.

2.º tempo — Avançar o pé e executar a extensão superior dos braços.

OUTRO EXEMPLO: PERNAS AFASTADAS, MÃOS AOS QUADRIS.

1.º tempo — Afastar o pé esquerdo para a esquerda.

2.º tempo — Afastar simultaneamente o pé direito para a direita e colocar as mãos nos quadris.

CAPÍTULO VI

Precauções para evitar acidentes. Medidas de higiene

106 — A *progressão rigorosa* na aplicação do ensino e execução dos exercícios é a melhor garantia de êxito e o melhor meio de evitar acidentes.

O instrutor deve ter sempre em atenção que:

a) O esforço exigido a cada aluno seja sempre inferior ao máximo de que êle seja capaz. Ao terminar a lição, os alunos devem ficar em condições de poderem ainda continuar a trabalhar, sem prejuízo do seu organismo;

c) Deve tomar todas as precauções para evitar qualquer desastre, mas sem que a sua prudência degenerem em timidez;

d) Para evitar que o aluno caia, deve-se agarrá-lo pelo tronco, excepcionalmente pelos braços e nunca pelas pernas;

e) Durante as flexões ou extensões, em que o tronco se curva para trás, a curvatura dorsal, desde a cintura até a parte superior da coluna vertebral, deve ser regular, a fim de evitar a lordose ou selamento pelos rins.

107 — O instrutor não permitirá que os alunos se suspendam nos aparelhos ou estacionem debaixo dêles, senão depois de verificar a sua perfeita estabilidade.

108 — Na composição das lições diárias, o instrutor deve ter em atenção a natureza e intensidade dos exercícios e trabalhos fisicos efectuados pelos alunos ou que estes deverão efectuar depois da lição e também as condições atmosféricas da ocasião.

Quando fizer muito frio, o instrutor dará a prefe-

rência aos exercícios que activam mais intensamente a circulação e a respiração; se o solo estiver escorregadio não mandará saltar nem correr em velocidade; por tempo frio, iniciará a lição por exercícios de marcha; nos dias quentes os exercícios devem ser mais moderados e os descansos mais frequentes.

109 — Os instrutores devem prevenir os alunos de que, quando se sintam incomodados, interrompam imediatamente os exercícios e de que não devem beber água fria logo a seguir à lição enquanto estiverem suados ou muito quentes.

110 — Como medidas higiénicas, entende-se que o ensino da gymnástica educativa não deve ser praticado nas condições seguintes:

a) Debaixo de chuva, ao sol ou em recintos batidos pelo vento; sobre terrenos encharcados, poeirentos e mesmo nas horas de maior calor ou muito frio;

b) Frente à luz ou à reverberação;

c) Em locais de ar viciado, mal ventilados ou com capacidade insuficiente. As cubagens mínimas regulamentares dos gymnásios fechados vão indicadas no capítulo VII;

d) Imediatamente depois das grandes refeições, devendo mediar entre estas e a lição de gymnástica pelo menos duas horas;

e) É conveniente também que, entre o trabalho intellectual e a lição de gymnástica, haja um intervalo de 10 a 15 minutos e entre esta e as refeições meia hora;

f) Se as sessões forem dadas de manhã cedo, convém que os alunos tenham tomado uma leve refeição (leite, chocolate, café, etc.), algum tempo antes de principiarem os exercícios;

g) Com peças do vestuário apertadas, que dificultem a circulação, a dilatação pulmonar ou tolham os movimentos, como são os colarinhos, cintas, ligas, suspensórios, botas, etc. Os saltos do calçado são proibidos;

h) Quando os alunos estiverem indispostos.

111 — É perigoso conservar os alunos inactivos numa atmosfera húmida ou fria; por consequência, quando o chão estiver molhado ou fizer frio, os instrutores devem abreviar as explicações.

412 — A melhor ocasião para a lição de gymnástica é de manhã.

Um descanso de 10 minutos deve ser sempre dado entre o fim da lição de gymnástica e começo de qualquer lição ou trabalho intelectual.

413 — Os alunos devem possuir um fato próprio para gymnástica que deve compor-se:

Para rapazes — Camisola e calção largo pelo joelho.

Para meninas — Calção largo por baixo do joelho.

Para ambos, sapatos ou sandálias de coiro ou lona com sola de coiro sem salto.

O tecido será facilmente lavável, devendo cada escola ter o seu distintivo.

414 — Os rapazes poderão fazer gymnástica de tronco nu quando a temperatura não fôr inferior a 10°.

415 — Findos os exercícios, os alunos devem mudar de roupa e vestirem-se immediata e completamente para evitarem os resfriamentos.

CAPÍTULO VII

Gimnásios

416 — Os exercícios devem effectuar-se de preferênciã ao ar livre e, quando se executem em gymnásios fechados, devem estes ser bem arejados antes de principia-rem as lições, e satisfazer às condições regulamentares.

Os gymnásios não deverão nunca ser utilizados para outros fins que impeçam, uma só vez que seja, as lições de gymnástica.

Devem manter-se no mais escrupuloso asseio.

O solo deve ser de boa madeira, bem unido, sem fendas.

O emprêgo de serradura, areia, casca de carvalho ou outra qualquer substância para amortecer as quedas é interdito porque produz poeira. Para evitar a poeira, passar o sobrado a pano ou a lambaz húmido, pouco antes da lição.

Quando a lição de gymnástica é dada ao ar livre, a rega prévia do terreno deve ser regulamentar.

417 — As dimensões dos gymnásios fechados dependem da importância do estabelecimento a que se destinam, a cubagem de ar não deve ser inferior a 8 me-

tros cúbicos por aluno, a superfície mínima 20 metros quadrados por cada grupo de 10 alunos e a altura nunca inferior a 5 metros.

418 — Qualquer sala rectangular junto à escola pode servir para ensino de gymnástica, desde que satisfaça as condições seguintes:

1.^a Ter pé direito superior a 3 metros;

2.^a Ter um espaço livre de material que permita uma cubagem de ar pelo menos de 5 metros cúbicos por aluno;

3.^a Ter numa das paredes, pelo menos, 6 metros quadrados por cada 100 metros cúbicos de capacidade de janelas utilizáveis para ventilação directa com o ar exterior, que nunca será o de um saguão ou pátio estreito.

419 — As salas da aula só satisfazendo às condições acima podem ser utilizadas para o ensino, e mesmo assim só depois de ventilação por meio das janelas largamente abertas durante 10 minutos.

Durante as lições, quando estas não são feitas em gymnásios que tenham um sistema de ventilação permanente, devem-se deixar abertas as janelas que não occasionem correntes de ar, para manter a ventilação.

CAPÍTULO VIII

Aparelhos de gymnástica

420 — Os aparelhos de gymnástica são destinados a facilitar a execução correcta e eficaz dos movimentos úteis, oferecendo aos gymnastas um amparo, ou um ponto de apoio fixo; outras vezes a intensificar o trabalho muscular. São construídos de modo que o ponto de apoio se encontra sempre com facilidade, à altura conveniente, conforme a estatura dos alunos.

Esta concepção dos aparelhos permite exercitar os alunos dum modo completo, seja onde fôr que a lição se realize, utilizando um camarada como amparo ou apoio. No entanto, o apoio dum ajudante é pouco conveniente para as primeiras execuções dos exercícios que dêle necessitem, sobretudo para as crianças e para os recrutas, porque lhes falta a estabilidade dos aparelhos fixos.

421 — As plantas dos aparelhos encontram-se nas

estampas 1, 2 e 3, sendo os mais necessários o espaldar, o banco e a trave.

Os aparelhos devem grupar-se por categorias, para facilitar a execução colectiva e a vigilância dos exercícios.

122 — Os aparelhos portáteis servem para intensificar os exercícios, depois dêstes serem executados correctamente com as mãos livres.

Para os alunos militares o aparelho portátil é a espingarda ou a carabina.

Os instrutores usarão com a máxima prudência dos aparelhos portáteis nos movimentos de flexão e inclinação do tronco à rectaguarda, sobretudo se forem pesados.

123 — Estando os alunos na posição de *sentido*, para executarem os exercícios com a espingarda, o instrutor mandará: EXERCÍCIO COM ARMA — EM POSIÇÃO.

A esta voz suspende-se a arma e segura-se pelo delgado com a mão esquerda; em seguida larga-se a mão direita que, voltada de palma para baixo torna a agarrar a arma imediatamente junto à bandoleira que fica voltada para baixo. Os braços ficam pendentes.

124 — Estando os alunos com a espingarda na posição do n.º 123:

SENTIDO — Largar a mão direita e voltando-a de palma para cima agarrar novamente a espingarda; em seguida a mão esquerda abandona a espingarda e a direita coloca-a na posição de descansar arma.

Tendo os alunos de se desembaraçar momentaneamente da arma, o instrutor mandará: EM TERRA LANÇAR-ARMA.

À voz de execução, estando os alunos na posição de *sentido*, caem a fundo para a frente avançando o pé esquerdo, e, flectindo o tronco à frente, colocam de vagar a espingarda no chão, sem deslocar a coronha, ficando a bandoleira para a direita e voltando imediatamente à posição fundamental.

125 — Os exercícios em que o pêso da arma, segura nas duas mãos, serve para aumentar a resistência a vencer, são executados do mesmo modo e com as mesmas vozes do que êsses exercícios feitos com as mãos livres, substituindo apenas na voz de advertência a palavra *mãos* pela palavra *arma*.

EXEMPLO: MÃOS À NUCA — ARMA À NUCA.

Do âmbito da educação física

Dr. João Camoesas

(Tese apresentada ao 2.º Congresso Nacional de Educação Física, 1926)



EDUCAÇÃO Social

REVISTA DE PEDAGOGIA
E SOCIOLOGIA

COLABORADORES

Dr. A. Cirilo Soares; Dr. A. Galeano Tavares; Dr. A. do Prado Coelho; Dr.^a D. Adelaide Cabete; Dr. Adolfo Benarus; Dr. Adrião Castanheira; Dr. Agostinho de Campos; D. Aida de Oliveira Alves; D. Albertina Gamboa; D. Albertina M. Costa; Dr. Alberto Pessoa; Alexandre Vieira; Dr. Alfredo Ary dos Santos; Álvaro V. de Lemos; D. Angélica Pôrto; Antônio Arroio; Antônio Augusto Gonçalves; Antônio Lima; Antônio Pinheiro; Dr. Antônio Sá Oliveira; Antônio Sérgio; Dr. Arnaldo Brazão; D. Aura Abranches; Dr.^a D. Aurora de Castro; D. Beatriz de Magalhães; D. Belmira Nunes de Figueiredo; Bento de Faria; Dr. Bettencourt Ferreira; Dr. C. Ari G. dos Santos; Carvalhão Duarte; D. Cecília Gonçalves; César Pôrto; Dr. Costa Sacadura; D. Deolinda Lopes Vieira; D. Domingas Lazary Amaral; D. Emilia Sousa Costa; Emilio Costa; Dr. F. Pinto de Miranda; Dr. Faria de Vasconcelos; Floro Henriques; Dr. Francisco Reis Santos; Henrique Sant'Ana; Dr. João Camoesas; Dr. João Couto; João Mântua; Joaquim Cardoso Gonçalves; Dr. Joaquim Fontes; José Carlos de Sousa; José Cordeiro; Dr. José de Magalhães; José Pereira; Dr. José G. Santa Rita; D. Judite Parente; D. Júlia Franco; Dr. Júlio Eduardo Santos; Dr. Ladislau Piçarra; Dr. Luís António Rodrigues Lobo; Dr. Luís da Câmara Reis; Manuel de Araujo Pereira; Manuel Brito Moreno; Dr. Manuel Glão; Manuel J. Oliveira; Manuel Lopes da Silva; Manuel da Silva; D. Maria R. E. Soares; Mauro Pena; Dr. Pedro José da Cunha; Tiago dos Santos Fonseca; Dr. Vítor Fontes; D. Vitória Pais Freire de Andrade; Ernesto Coelho; e Adolfo Lima.

REDACÇÃO

Prof.^s A. Galeano Tavares; Álvaro V. de Lemos; Carvalhão Duarte; D. Delfina Serão; Henrique Sant'Ana; Dr. José V. Marques da Silva; Dr. Vítor Braga Paixão.

Director—Adolfo Lima
prof. da Esc. Normal Primária de Lisboa

Secretário—Ernesto Coelho
prof. do Ensino Primário Geral

REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO
EMPRESA LITERÁRIA FLUMINENSE, L.da
Rua dos Retroseiros, 125 — Lisboa

Do âmbito da educação física

Tese apresentada ao 2.º Congresso Nacional de Educação Física

Pelo Dr. JOÃO CAMOESAS, médico, antigo ministro da Instrução Pública, médico do Instituto de Orientação Profissional e chefe da Repartição de Higiene da Câmara Municipal de Lisboa.

Natureza biológica do sêr humano

O corpo humano, como tôda a substância viva, é percorrido, constantemente, por uma dupla corrente transformadora. A cada instante, materiais sem vida, provenientes dos alimentos, sofrem variadas e numerosas operações, convertendo-se em entidades orgânicas e incorporando-se no organismo. A todo o passo também, elementos orgânicos são decompostos, regressando a formas simples, até se tornarem agentes perturbadores, se não forem eliminados. A vida resulta, de facto, dêstes recíprocos movimentos de ascensão e descida, prendendo e libertando a energia que a sustenta. A êste propósito escreveu o notável fisiologista inglês Miguel Foster as seguintes pitorescas e expressivas considerações:

«Se possuíssemos algum auxiliar óptico que nos eliminasse a rudeza da visão, de modo a permitir-nos seguir a dança dos átomos no duplo processo de se integrar e desintegrar do corpo vivo, veríamos as coisas comuns, sem vida, que são transportadas pelo sangue e nós chamamos alimentos, apanhadas e incorporadas nas engrenagens moleculares do músculo vivente, enlaçando-se por um tempo em intrincados pares de dança da vida, tomando e cedendo energia, enquanto bailam; veríamos depois como, separando-se, caíam no sangue, sob a forma de matéria inerte, morta, gasta. Em cada pedacinho de músculo se encontra uma porção, realmente viva, existem partes em via de o ser e outras que, tendo-o sido, estão a extinguir-se ou mortas já; há uma ascensão de coisas sem vida para o vivo e uma queda de matérias vivas para o morto. Isto é permanente, quer o músculo se encontre quieto e em repouso, quer esteja activo e em movimento: Sempre um certo cabedal vivo se está consumindo e tornando resíduo morto e algum alimento novo se ergue a capital vivo».

O fluxo transformador, que percorre, incessantemente, o corpo humano, assume maneiras diferentes em vários lugares dêle. Assim se definem e constituem os órgãos de que se compõe, cada um dos quais toma a seu cargo certa modalidade do funcionamento orgânico. Esta especialização funcional determina correspondentes variações morfológicas. De modo que o corpo do homem é um conjunto de órgãos, com funções diferentes e estruturas diversas.

Interdependência dos órgãos e das funções

No entanto, a divisão de trabalho não afecta, nem morfológica, nem fisiologicamente, a unidade do agregado. O organismo possui um plano geral da estrutura e da distribuição funcional. Existe, pois, uma interdependência estreita, tanto dos órgãos, como das funções. Efectivamente, ficou adquirido, desde Cuvier, que a existência de um certo órgão num animal «implica a presença de outros órgãos que lhe são ligados de uma maneira necessária». É a *lei da subordinação dos órgãos*, sobre a qual pôde fundar-se a paleontologia. Por seu lado, a correlação funcional é fenómeno tão manifesto que vinha longe a constituição da fisiologia e já andavam descritas as acelerações cardíacas e respiratórias provocadas pelo exercício.

A correlação morfológica e funcional dos diversos elementos do corpo humano constitui, portanto, um dado de biologia geral, que tem de estar sempre presente no espírito dos educadores, e que é fundamental em matéria de educação física. Este princípio basilar está expresso no conhecido aforismo de Montaigne: «Não temos de formar nem uma alma, nem um corpo, mas um homem, e não o podemos dividir.» Com efeito, qualquer acto, qualquer gesto, por mínimos que sejam, não afectam, unicamente, a parte do corpo humano que os executa, porque arrastam a actividade do organismo inteiro, realizando-se à custa da própria essência da vida, visto implicarem alterações do *metabolismo*, daquela referida corrente dupla de transformações. A solidariedade orgânica é tal que, segundo a feliz imagem de Pflüger, as coisas se passam como acontece «às partículas diversas da massa brônzea, compacta, de um sino, às quais se propagam tôdas as vibrações criadas num ponto qualquer, embora limitado.»

Importância da função do movimento

A importância dêste dado biológico avulta, quando se trata da função do movimento voluntário. Na verdade, o sistema muscular respectivo está representado, notavelmente, no organismo, tanto sob o aspecto morfológico, como no fisiológico. «A massa dos músculos estriados, num indivíduo de tamanho e força médias, pesa de 25 a 35 quilogramas, ou, em média, 30 quilos. Supondo que o indivíduo em questão pesa 70 quilogramas, vê-se que o peso dos músculos representa, aproximadamente, três sétimos, um pouco menos de metade do peso total do corpo. No número de trinta quilogramas os músculos dos membros figuram por vinte a vinte um...» Ordinariamente, «o tecido muscular, por si só, contém cerca de uma quarta parte do sangue total do corpo...» Deve notar-se que, durante a actividade, pode alcançar o dôbro. Finalmente, «os músculos contribuem com três quartos da actividade química do corpo»... Tão larga representação anatómica e fisiológica do órgão do movimento justifica o velho aforismo tomista: *Motus est vita*. Por causa dela pôde Claude Bernard escrever que o «movimento muscular constitui a principal função animal e, por consequência, que o sistema muscular é o centro dos fenómenos manifestados pelos seres vivos.»

O conhecimento biológico mostra-nos, pois, que o funcionamento

orgânico é solidário. Sendo a função do movimento, como é, uma das mais importantes da vida animal, o seu exercício deliberado pode servir de instrumento à regulação e ao desenvolvimento de tôdas as funções e órgãos. Com efeito, deve-se a W. Roux a formulação de duas leis importantíssimas, neste aspecto: A lei morfológica da adaptação funcional, ou seja que, «em virtude da acentuação de actividade, os órgãos aumentam naquelas dimensões que suportam o excesso de trabalho», e a lei fisiológica correspondente, a saber: «o acréscimo de actividade acarreta consigo uma subida da potencialidade específica do órgão». De resto, efectuando-se a actividade orgânica, como vimos, à custa das alterações do metabolismo, põe em jôgo a vitalidade humana.

Objectivo da educação física

As actividades da educação física, pelo que fica exposto, atingem, directamente, os fundamentos da vida, alcançando tôdas as suas manifestações. Esta circunstância reveste-as de uma singular delicadeza, sobre-carregando os respectivos profissionais da mais grave responsabilidade. De sorte que, se há esfera de acção humana, onde se não deva caminhar às cegas, sem um prévio e cuidadoso estudo experimental dos processos empregados e das conseqüências que engendram, sem um domínio completo do conhecimento fisiológico, mais do que nenhuma outra é, com certeza, esta da educação física. Por isso importa, antes de tudo, definir e fixar o seu objectivo científico e humano.

«Um objectivo, diz J. Dewey, significa o resultado de certo processo natural, trazido à consciência e tornado um factor determinante de observação actual e de escolha dos meios de actuar». E' a intelligenciação da actividade, acrescenta. Na opinião do mesmo autor, um bom objectivo deve responder às características seguintes:

- a) Brotar de condições existentes;
- b) Ser dotado de flexibilidade.
- c) Representar uma libertação de actividades.

Temos, pois, todos os elementos necessários ao estabelecimento de um claro objectivo de educação física. Afigura-se-nos que deve consistir em *capacitar os indivíduos para regularizarem o funcionamento orgânico.*

Valor do objectivo proposto

Vejam, agora, se a regularização do funcionamento orgânico, objectivo que assinalamos à educação física, se ajusta à definição e possui as características formuladas pelo eminente sábio norte-americano. Trata-se, em verdade, de um resultado, cuja introdução nas consciências obriga à observação de acontecimentos presentes e à escolha dos modos mais convenientes de agir. De outra parte:

- a) Deriva de condições existentes, a saber: as leis biológicas fundamentais da subordinação dos órgãos, da interdependência das funções, da adaptação funcional, morfológica e fisiológica;
- c) E' flexível, porque se adapta às várias fases da evolução orgânica e respeita o curso da vitalidade;
- d) Representa uma libertação de actividades, visto que não pode de-

generar na conquista de um objecto em si, tendo de ser sempre um motivo de acção, um *ir fazendo* por alcançar certo fim activo, manifestamente útil à vida humana.

A extraordinária importância desta conclusão merece uma análise mais pormenorizada. A-pesar-de estar provado que a capacidade de regularização do funcionamento orgânico está dentro da definição de objectivo e possui as características precisas, não deixemos a questão, sem julgar do seu valor educativo. Todas as considerações biológicas, anteriormente expostas, mostram que semelhante objectivo é «fundado sobre as actividades intrínsecas e as necessidades (incluindo instintos originais e hábitos adquiridos) dos educandos.» Efectivamente, regularizar o funcionamento orgânico equivale a habituar-se a conhecer e utilizar a significação dos vários actos e gestos do corpo humano, em ordem a conservar a harmonia funcional, impedindo que um órgão realize um desenvolvimento anómalo com prejuízo dos restantes. Se o objectivo final da educação «é capacitar os indivíduos para continuarem a educar-se», aquele que propomos traduz à maravilha tal pensamento, porque não pode ser imposto de fora, pertencendo, como pertence, à vitalidade humana, nem poderá atingir-se sem suscitar a actividade dos alunos e sem partir do conhecimento e do aproveitamento do seu estado orgânico.

Nesta ordem de ideias, a educação física assumirá o alto papel que lhe pertence, em face do estado actual das sciências biológicas, dominando o desenvolvimento das práticas educativas. A própria vida do aluno fornecerá os meios de acção, tornando inevitável a sua intensa cooperação no trabalho educativo. O ambiente terá de adaptar-se à organização das suas capacidades reais e à satisfação das suas verdadeiras necessidades. Como consequência fatal, o ensino tornar-se há humano, em toda a extensão da palavra. A escola será, assim, um instrumento de preparação para a vida, pondo em acção o exercício mesmo da vitalidade. Por fim, a consciente consecução deste objectivo impossibilitará de vez a influência perniciosa dos critérios educativos, que ignoram a plenitude da vitalidade humana, desenvolvendo certas actividades em prejuízo de outras.

E' lícito, portanto, afirmar que a adopção do objectivo proposto removerá grande número das hesitações correntes no mundo dos educadores. Certo desde o ponto de vista lógico, é também verdadeiro no respeitante à realidade dos fenómenos correspondentes. Impõe o conhecimento rigoroso do condicionalismo vital dos educandos. Suscita o desenvolvimento das suas capacidades próprias, criando-lhes hábitos de auto-direcção. Numa palavra, visa a formação da personalidade pelo exercício de todos os seus elementos: E' a preparação para a vida, baseada nas leis que regem a vitalidade humana. Por consequência, o objectivo em questão possui, de facto, incontestável valor educativo.

A Educação Física deve abranger todas as idades da vida humana

O estabelecimento de um objectivo mais ou menos genérico, em matéria de educação, não possui apenas, a-pesar-de ser muito, a virtude de tornar inteligente e consciente a respectiva actividade profissional. Na realidade, só quando bem se sabe o que se pretende, se pode delimi-

tar com nitidez o campo de acção e escolher com eficácia meios satisfatórios de agir. De modo que a adopção de um objectivo scientificamente deduzido possui ainda a vantagem inapreciável de facilitar o conhecimento exacto do âmbito profissional correspondente. E, neste último aspecto, vamos ver, a solução proposta dá lugar, conforme se nos afigura, a frutuosas conseqüências.

Em primeiro lugar, deve notar-se que a educação física, como meio de alcançar a regularização do funcionamento orgânico, abarca tôdas as idades da vida humana. Não há, realmente, período em que não seja necessária a sua existência, nem possa ter lugar a sua intervenção. Ainda no ventre materno, como a experiência tem demonstrado, certas práticas convenientes melhoram, de forma considerável, o desenvolvimento do feto. Ao depois, em cada fase da vida, nas infâncias, na adolescência, na maturidade e na velhice, processos adequados conseguem fortalecer os organismos, aumentando a longevidade, prevenindo a morbidade, valorizando o rendimento das capacidades e facilitando o exercício das actividades. Á escola cabe, sobretudo, dotar os indivíduos com o hábito de uma contínua reconstrução da sua experiência vital. Ás associações da especialidade pertence o estímulo dêsse hábito, nas épocas extra-escolares, e o fornecimento de ambientes facilitadores do seu constante aperfeiçoar. E assim se poderá conseguir, eficazmente, atender a um âmbito de acção que, visando o curso harmonioso da vitalidade humana, abrange a duração total da vida.

Riqueza e variedades dos meios educativos

A êste amplo campo de funcionamento corresponde uma extraordinária riqueza de meios de acção, muitos dos quais andam agora ainda relegados da esfera da educação física. Logo à frente se nos deparam as actividades criadoras de saúde. Com efeito, como lúcidamente avança W. Pyle, «a higiene pública pode ser imposta, mas a doméstica e a pessoal devem ser ensinadas». Por outro lado, fala o mesmo autor, «a higiene pessoal é fisiologia aplicada». Uma rápida reflexão mostra, parece-nos, que êste ensino só pode ser eficaz, se fôr efectuado em termos de educação física, fazendo exercer e funcionar.

Outro tanto acontece com as actividades profissionais. A utilização do estudo dos movimentos na organização do trabalho industrial veio provar que não é possível obter um rendimento eficaz do motor humano fora da aplicação dos conhecimentos fisiológicos estabelecidos. A experiência do último meio século permite-nos afirmar que a educação profissional é hoje, somente, uma modalidade, e das mais notáveis, da educação física. Por conseqüência, à gymnástica, aos jogos, à dança e ao canto importa ajuntar os processos de criar hábitos de saúde e as normas de aquisição de técnicas profissionais capazes.

De resto, a própria educação intelectual carece de um bem orientado desenvolvimento físico. O aperfeiçoamento dos centros cerebrais depende, estreitamente, do exercício da função do movimento. Numerosos acidentes e várias experiências o têm demonstrado. A velha opposição dos estudos humanistas ou liberais e técnicos ou profissionais não se justifi-

ca já, nem pelo estado actual das sociedades humanas, nem pelos conhecimentos científicos adquiridos. Pode dizer-se hoje que uma educação humanista é aquela que aproveita a actividade física como agente de educação intelectual, moral, social e estética. A saúde, a beleza, a destreza e a virilidade, que Demeny reputa as qualidades elementares que baseiam o aperfeiçoamento humano, só poderão, por isso, incarnar num tipo comum, quando à educação física, a arte de preparar o homem para regularizar o funcionamento do seu organismo, se der no quadro dos estudos a larga representação que lhe pertence, quando nenhum dos respectivos meios educativos fôr posto de parte pela influência de preconceitos nocivos.

Oportunidade nacional da solução do problema da educação física

Portugal, mais do que outro país, necessita de encarar, corajosamente, o problema educativo. A sua população definha assustadoramente. As cotas de morbilidade e de mortalidade são pavorosas. A estatura média do povo decresce. O rendimento médio do trabalho mantém-se em níveis de uma inferioridade vergonhosa. E, como a população é a primeira riqueza de uma pátria, lícito é proclamar que a fortuna nacional está em perigo. Nestes termos, deve o congresso representar aos poderes públicos, lembrando-lhes a conveniência de adoptar, urgentemente, as soluções já propostas. A seguir, os organismos nêles representados, cuja admirável expansão é notória, devem continuar agitando a opinião, até ela poder erguer-se num movimento que as imponha.

Teve o autor a honra de apresentar na Câmara dos Senhores Deputados uma proposta reorganizando a Educação Nacional, que, posteriormente, completou com um contra-projecto de reorganização dos serviços de Saúde Pública. As ideias aqui defendidas acêrca da educação física encontram-se formuladas nesses trabalhos. A formação do professorado respectivo, a instalação do Instituto Nacional de Educação Física conjugam-se nessa obra, cuja realização se adequa ao estado actual do país, com os órgãos necessários ao estabelecimento de um sistema educativo eficaz. Não pode, por isso, deixar fugir êste ensejo sem solicitar do congresso o seu valioso apoio a essa tentativa de reconstrução científica do sistema educativo português.

Conclusões

- a) A educação física deve ter como objectivo preparar os indivíduos para alcançar e conservar a regularização do funcionamento orgânico.
- b) A preparação do professorado respectivo deve adaptar-se à alta responsabilidade da sua função, especializando-se de forma a poder utilizar tôdas as actividades pertencentes ao âmbito da educação física.
- c) Devem instalar-se os órgãos de investigação e orientação científicas indispensáveis a adequar o funcionamento das escolas e das associações da especialidade ao desempenho da sua missão educativa, em termos de fisiologia aplicada.
- d) Deve defender-se, vivamente, a rápida conversão em lei e a execução gradual e experimental da reforma da Educação Nacional, incluindo a do Serviço de Saúde Pública, pendente do exame do Parlamento.

O que é e o que deve ser a educação física

Faria de Vasconcelos

**(Conferência apresentada no Ginásio Clube Português
em 22 de março de 1928)**

ANO VIII

ABRIL e MAIO DE 1928

N.º 4 e 5

Revista Escolar

PUBLICAÇÃO MENSAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO

DIRECTOR

FARIA DE VASCONCELOS

SECRETÁRIO E EDITOR

JOAQUIM TOMÁS

FUNDADORES

ALBANO RAMALHO, HEITOR PASSOS e JOAQUIM TOMÁS
(INSPECTORES DE INSTRUÇÃO PRIMÁRIA)

REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO

RUA NOVA DO LOUREIRO, 6, 2.º

Composto na Tip. da « Seara Nova »
Impresso nas oficinas do « Jornal da Europa »
Rua do Século 150,

O que é e o que deve ser a educação física ⁽¹⁾

HÁ tempos, em conversa, dizia-me pessoa generosa de intenções, mas que não estava ao corrente dos termos científicos da cultura física, todo o seu entusiasmo pelo desenvolvimento que está tomando no nosso país a actividade desportiva, de cuja prática muito havia que esperar para o robustecimento da raça.

Causou estranheza a essa pessoa que eu não me associasse ao seu entusiasmo de cândido optimismo e de ingénua boa-fé e que, pelo contrário, lhe manifestasse as mais vivas apreensões, um justificado temor quanto aos bons resultados esperados.

E porque as razões em que me fundava para discordar do meu interlocutor — em cujo espírito aliás elas calaram — me parecem dignas de serem atendidas e porque do seu conhecimento talvez algum benefício se possa retirar, decidi tomá-las como tema desenvolvido da conferência, que me foi pedida e a que acedi com vivo prazer.

Não sou professor de educação física. Não vou pois ocupar-me da técnica, dos sistemas, das regras didácticas da cultura física. O que me interessa são certos princípios e certos objectivos de ordem geral que como pedagogo, como educador não posso ignorar e que, dito seja de passagem, os técnicos às vezes perdem de vista.

Dizem os especialistas na matéria, apoiando-se em

(1) Conferência feita no Ginásio Club Português, em 12 de Março do corrente ano.

dados estatísticos resultantes de investigações realizadas em vários sectores da população, que o povo português definha e que a morbilidade e a mortalidade têm aumentado consideravelmente.

Ainda que o cadastro antropológico e fisio-psicológico do nosso povo não esteja feito — e podia está-lo — os elementos que se possuem permitem, no entanto, aceitar como boa a opinião de que a nossa vitalidade, o nosso vigor estão muito em baixo.

São numerosas e complexas as causas que concorrem para este definhamento e um grande número delas provém sem dúvida da carência ou da má compreensão ou orientação da cultura física, se se tomar este termo no sentido amplo que se lhe deve dar.

Por via de regra, quando se fala de cultura física, a grande maioria das pessoas apenas têm em vista a prática da gymnástica e dos desportos.

Ora contrariamente a esta idea corrente a gymnástica e a actividade desportiva são apenas uma parte da educação física.

A consideração exclusiva destas duas actividades e o descuido completo de outras formas indispensáveis de cultura do corpo conduz, em muitíssimos casos, a erros perigosos e a resultados contraproducentes.

Com efeito para aqueles que se ocupam scientificamente do problema, a educação física é vasta e complexa, compreendendo todos os meios que asseguram o desenvolvimento normal e harmónico do corpo, a conservação da saúde e a correcção dos defeitos orgânicos. Por conseguinte tudo quanto possa contribuir, directa ou indirectamente para uma cultura vigorosa e equilibrada dos nossos órgãos e funções interessa à educação física. Não são pois estranhos à cultura do corpo antes pelo contrário fazem parte do seu domínio, todos os problemas relativos às condições e ao regime da alimentação, da habitação, do vestuário, da hygiene e do asseio, do exercício, do trabalho, do descanso. A cultura física abrange assim uma série de condições, de meios e de agentes variados e somente a aplicação metódica, graduada e simultânea destes diversos meios, tendo em conta as capacidades físicas do indivíduo permite um

desenvolvimento completo e harmónico do organismo.

A prática exagerada de uma das actividades físicas determina o desenvolvimento de certas partes do corpo em detrimento de outras, conduz à especialização e rompe portanto o equilíbrio das formas e das funções, o que pode acarretar e acarreta aliás perigos manifestos. É o que precisamente acontece quando a prática dos desportos não se realiza em condições determinadas e em bases científicas.

Ora a educação física não é um fim mas um meio para alcançar o melhor desenvolvimento do corpo, o seu maior equilíbrio e vigor. Ela não tem pois por objecto exercitar especialmente um indivíduo na prática de uma das formas da actividade física, mas fazê-las intervir a todas de modo que o desenvolvimento do corpo se efectue harmonicamente e que as grandes funções fisiológicas se realizem da maneira mais conveniente e regular.

Do que acabo de dizer é fácil concluir que a educação física só pode produzir efeitos salutareos quando assenta em bases científicas, no conhecimento da anatomia, da fisiologia e da mecânica do corpo que se pretende cultivar, quando se empregam os métodos e processos mais adequados para esta cultura, quando se rodeia esta cultura das condições mais favoráveis para o seu exercício.

Portugal é um dos países onde mais vivamente se faz sentir a necessidade imperiosa de uma verdadeira cultura física, não só como meio de robustecimento, de vigorização do nosso povo, mas também pelos efeitos salutareos imediatos que ela produziria na nossa vida mental e social. É conhecida a acção que a cultura física exerce sobre a actividade mental, educando as capacidades de atenção, de observação, de reflexão, de iniciativa, de vontade, de *contrôle*, de inibição, tão necessárias à nossa vida e sem as quais nada de fecundo, de audaz, de perseverante, de viril se pode construir. Sem saúde, sem vigor, sem equilíbrio físico, não há equilíbrio mental, trabalho cerebral produtivo e proveitoso. O homem forte, consciente da sua força, sente nascer em si uma

confiança calma e serena que lhe permite aumentar consideravelmente a sua actividade e de aí fonte de energia e de entusiasmo êle representa um factor social do maior valor. Mas não é apenas sob êste aspecto de aumento das capacidades de energia, de equilibrio e de trabalho produtivo que a educação física contribui para o bem-estar e progresso colectivos. Os jogos, as actividades desportivas são uma admirável escola de cultura das capacidades sociais de sadia emulação, de espírito corporativo, de viva solidariedade, de fecundo auxílio mútuo, treinando o indivíduo na luta por uma causa comum, no espírito de sacrifício dos seus interesses e da sua pessoa aos interesses da colectividade de que faz parte. Os jogos, as actividades desportivas são uma socialização de tendências que a satisfazerem-se directamente seriam perigosas para a vida colectiva. O jogo, o desporto canaliza socialmente tendências agressivas, tendências combativas que assim se tornam inofensivas.

Compreende-se pois a importância que em todos os países cultos se atribui à educação física e o esforço que nêles se realiza para a rodear das condições necessárias para a sua elevada eficiência.

Ora, dizia eu há pouco, que se há país onde seja necessário pensar a sério na organização da educação física é o nosso. Basta atentar na nossa vida: vida aos ziguezagues, às curvas sacudidas, de ritmos irregularíssimos, fôgo-fátuo de vontade e de trabalho, ora exacerbada em labareda, ora sonolenta de preguiça, de repentinos entusiasmos e de bruscos desânimos, vida em suma sem vigor, sem equilibrio, sem *contrôle* e sem disciplina.

Há já muitas dezenas de anos que um povo se salvou pela educação física. É de todos conhecido o exemplo admirável da Suécia. Esteve à beira do abismo. Hoje é um povo excepcional de saúde corpórea, espiritual e social, refeito pela cultura física.

Entre nós a solução dos problemas nacionais depende unicamente, essencialmente da educação: cultura física e reforma da mentalidade. O resto virá por si, natural e logicamente.

Ora uma das modalidades essenciais da educação nacional é a educação física.

Examinemos a série de obstáculos, de deficiências que paralizam a boa vontade de quantos desejariam realizar na escola a prática efectiva de uma verdadeira educação física. Digo na escola porque é apenas dêsse sector da nossa organização social que me occuparei, porque é aí onde a educação sistemática, intencional, voluntária pode produzir os resultados mais eficazes e mais duradoiros.

Apontemos êsses obstáculos e essas deficiências, e curemos em seguida dos remédios.

O estado rudimentar da assistência escolar, os limitadíssimos recursos de que ela dispõe para cantinas escolares é um dos primeiros obstáculos a mencionar. Um grande, um excessivo número de alunos que freqüentam as escolas não têm a alimentação suficiente que lhes permita suportar sem prejuízo manifesto para o seu crescimento, o trabalho a que são forçados, a própria cultura física a que possam ser submetidos. Ora a alimentação é uma das bases essenciais da cultura do corpo e o seu regime e hygiene fazem parte desta cultura. Acrescente-se a isso as péssimas condições de habitação em que vivem.

A hygiene e o asseio não constituem ainda, por desgraça, cuidados essenciais das escolas, não fazem parte do programa das actividades diárias. Ora não pode haver cultura física se se desconhecêrem as leis da hygiene. Raras são as escolas que têm uma instalação de banhos e duches e muitas há onde não existem sequer simples lavatórios para os alunos lavarem as mãos. Ninguém ignora que os poros da pele são uma válvula de segurança do organismo e que se a pele por falta de hygiene de limpeza não funciona bem, se produzem várias doenças cutâneas, intoxicações sanguíneas, perturbações orgânicas e funcionais de vária ordem. Mãos sujas e unhas imundas são focos de infecção. Iguais cuidados de hygiene e asseio devem merecer outros órgãos dos sentidos, como o ouvido e a vista expostos a numerosas influências patogénicas e também não se ignora que uma parte das doenças infantis é a má nutrição pela falta de hygiene e asseio da bôca e dos dentes. O que dizemos da hygiene e asseio do corpo, condição essencial da saúde, applica-se à roupa, foco igualmente de infecção e transmissão microbiana; a maioria das nossas escolas nem vestuários,

nem fatos de trabalho, nem meios de desinfecção adequados possuem.

¿ Poder-se há falar de cultura física a valer num país onde a grande maioria dos locais escolares são anti-higiénicos, onde um grande número de escolas, mal situadas e mal instaladas, se reduzem a quatro paredes, quando não caem em ruínas? ¿ Não serão porventura o ar e a luz tão indispensáveis à saúde como a própria alimentação?

¿ Que diremos do mobiliário escolar defeituoso que obriga o aluno a adaptações prejudiciais ao funcionamento do seu organismo, originando variadas deformações?

Como se os obstáculos que acabamos de apontar não bastassem para inutilizar ou diminuir as condições eficientes do ambiente e da acção de uma verdadeira cultura física, outros aspectos graves da vida escolar constituem outras tantas dificuldades.

A orientação exclusivamente intelectual e sobretudo memorista da actividade escolar, a extensão monstruosa dos programas de estudo, a aplicação, em numerosas escolas de métodos de trabalho mecânicos e sedentários, o recurso aos trabalhos em casa que por vezes prolongam o estudo até horas da noite inadequadas para crianças e adolescentes, fazem com que não se consagre à educação física o tempo e a importância que merecem. É assim que os horários escolares reservam tempo escassíssimo, irrisório à educação física.

A grande maioria das escolas não possui de resto pátios e campos de jogos necessários para a prática regular e freqüente dos exercícios físicos. Os trabalhos manuais ou não se praticam ou são em extremo reduzidos. É com uma excessiva parcimónia que se recorre às excursões e aos passeios escolares. E para terminar o desenho a largos traços do que é a nossa cultura física, é preciso dizer que com o número limitadíssimo, insignificantíssimo de professores de educação física que existe não é possível dar-lhe nem a extensão nem a intensidade que as necessidades do país exigem.

Apontados os defeitos necessário se torna agora indicar os remédios.

Em matéria de ensino, qualquer que êle seja a formação pedagógica e didáctica do pessoal é o problema nuclear, central, se se tem em vista a consecução de resultados proveitosos e eficazes. É pois necessário criar uma autêntica Escola Normal de Educação Física que prepare adequadamente por uma alta cultura biológica o pessoal necessário e que oriente scientíficamente todo o movimento da cultura física no país. Tôdas as associações, todos os indivíduos que se interessam pela educação física devem colocar no primeiro plano das suas preocupações urgentes e imediatas a criação dêste organismo absolutamente indispensável para a organização e o progresso dêste ramo da cultura nacional.

Além disso é preciso dotar a sanidade escolar, a inspecção médico-escolar dos órgãos e recursos que lhe permitam exercer, como é seu bom desejo, a sua acção com a eficiência e a amplitude necessárias. Com efeito a sanidade escolar não dispõe dos meios financeiros indispensáveis para o serviço importantíssimo que tem a seu cargo, não tem o número suficiente de médicos escolares, e carece das instalações e do material requeridos para realizar a sua missão.

Ora só com os recursos indispensáveis a inspecção médico-escolar pode intervir proveitosamente na fiscalização da cultura física, na hygiene de todo o trabalho e actividade escolares.

Em terceiro lugar é preciso organizar em termos eficientes a própria cultura física. Uma tal organização implica um certo número de conceitos e a intervenção de certos factores que convém destacar.

Antes de tudo um programa nítido de exercícios de cultura física. Como tive ocasião de dizer a cultura física não se limita apenas à gymnástica e aos jogos.

O conceito de educação física é mais largo, mais comprehensivo. E assim êsse programa deveria comprehender na escola primária e na secundária: 1.º) cuidados de hygiene e asseio; 2.º) prática da hidroterapia; 3.º) prática de jogos educativos; 4.º) a dança; 5.º) a gymnástica respiratória; 6.º) a natção; 7.º) os passeios e excursões escolares; 8.º) a prática do escotismo, admirável escola não só de cultura física, mas de cultura mental e moral,

cujos exercícios respondem às tendências e aos interesses profundos de crianças e de adolescentes.

Mas não basta estabelecer o programa, é preciso dizer como êle deve ser cumprido e em que sentido deve ser executado.

Se à cultura física não se atribuir a importância que ela merece, se ela não fôr considerada como tendo valor igual às dos outros ramos de cultura, se ela continuar a ser tratada dentro da escola como uma parente pobre, envergonhada, vivendo de esmolas e de migalhas, então nada há de feito.

É absolutamente indispensável que a cultura física tenha um carácter obrigatório, insofismavelmente obrigatório. De certo não se ignora que à Câmara foi apresentado um projecto de lei tornando obrigatório em França a educação física. Entre nós deveríamos enveredar pelo mesmo caminho.

A obrigatoriedade implica a necessidade por um lado de reservar nos horários escolares o tempo necessário para a cultura física, por outro lado de dar à cultura física uma sanção indispensável.

Deveria ser obrigatória na escola a prática diária dos cuidados de higiene e o asseio, da hidroterapia dos jogos, da dança, dos trabalhos manuais, da gymnástica respiratória, dos exercícios de escotismo, reservando-se no horário da semana o tempo indispensável para a natação e as excursões.

Para levar a cabo uma tal medida é indispensável remodelar o espírito e o sentido da actividade que reina nas escolas. Esta actividade é puramente livresca, limita-se quasi unicamente à aquisição de conhecimentos. O saber é considerado como a pedra de toque, como o signal distintivo do valor dum homem. Ora se é certo que há conhecimentos que é da maior utilidade adquirir, se há coisas que um homem digno dêste nome não deve ignorar, convém não esquecer que o saber é apenas um instrumento, e que êle vale o que valerem as mãos que o manejarem. Diz um aforismo popular que não há más ferramentas, o que há são maus operários. Neste aforismo está condensado um dos grandes princípios da pedagogia científica. Cultivemos, antes de tudo, o homem, as suas

aptidões, cuidemos nêfe do desenvolvimento de aquelas forças, sem as quais êle não poderá nem saberá manejar qualquer ferramenta por melhor que seja. Ora de tôdas estas forças, aptidões e capacidades, as primeiras, as fundamentais, as mais necessárias são as físicas, as orgânicas.

O primeiro bem é a saúde, o vigor, o equilíbrio fisiológico e nervoso. Sem saúde, sem vigor, sem equilíbrio não há vida digna dêste nome, vida activa de trabalho produtivo no interêsse do indivíduo como no da colectividade.

É um truismo dizer-se que a educação é mais importante, mais necessária do que a instrução. E assim é no período da cultura geral do indivíduo que abarca todo o período que vai do nascimento até ao momento em que as aptidões características do indivíduo tomam corpo, se vincam, se acentuam e se consolidam, permitindo a sua especialização numa modalidade de trabalho profissional que lhe permita ganhar a sua vida. Êste período, como é sabido, estende-se até ao termo da puberdade.

Ora desta necessidade primordial de formar antes de tudo o homem pela cultura apropriada das suas capacidades naturais, resulta, como consequência inevitável a necessidade e a importância da sua cultura física, ao lado da sua cultura intelectual, moral e social.

Na educação física, além dos problemas de cultura, há igualmente problemas de instrução, de aquisição de técnicas instrumentais, de "saber" físico, se assim podemos dizer.

Para dar à aquisição da cultura e das técnicas instrumentais a sanção que lhe assegure a sua prática e torne palpável a sua necessidade, necessário se torna, na nossa opinião, efectivar as medidas seguintes:

Assim na mecânica da organização escolar é preciso que a cultura e o "saber" físico dos alunos seja valorizado. Como S. Ex.^{as} não ignoram, nas escolas apenas é apreciado, apenas é classificado o trabalho dos alunos nas disciplinas que lhes ministram conhecimentos de ordem intelectual. Além disso nos exames as provas recaem unicamente sobre estas matérias de ensino. Ora eu sou partidário de que se devem igualmente atribuir notas de classificação aos exercícios de actividade física e que os

alunos no fim do ano devem ser igualmente sujeitos a provas de capacidade e de conhecimentos em matéria de cultura física. As notas e as provas ou exames de cultura física constituíriam uma sanção indispensável à organização dêste ramo de cultura, sanção eficaz que valorizaria a educação, o ensino e a acção do professor de educação física, a quem se não liga a importância que merece, que não tem voz no capítulo da vida escolar, e que não faz parte nos conselhos escolares.

Mas para que a organização da cultura física surta todos os seus efeitos salutareos e benéficos é preciso que nela se evite toda a especialização, que ela seja sujeita a um rigoroso "contrôle" médico e que ela seja ministrada progressivamente em harmonia com as capacidades do indivíduo.

A especialização na idade escolar deve ser evitada, é um erro educativo. O objectivo da cultura física é o desenvolvimento normal e harmónico do corpo. A missão do professor de educação física não reside em fazer dos seus alunos corredores capazes de realizarem proezas difíceis, jogadores de "foot-ball" perfeitos e especializados, mas em fazer com que os seus alunos aproveitem os diversos efeitos úteis dos jogos e exercícios físicos, em cultivar nêles capacidades de flexibilidade, de vigor, de destreza, de resistência. Evidentemente um aluno pode possuir disposições naturais que lhe permitam adquirir na prática de algumas actividades físicas uma grande superioridade, mas ao cultivar estas qualidades, o educador não deve conduzi-lo à especialização, que não traria outro resultado senão desenvolver o aluno de uma maneira incompleta e unilateral.

A especialização é sobretudo perigosa na idade escolar, período de crescimento intenso que reclama cuidados especiais.

A especialização pode produzir deformações gerais, roubar ao aluno o benefício resultante da prática de todas as actividades físicas e provocar enfim o desejo, a ambição de proezas difíceis que o conduzirão em breve ao "surmenage" físico.

Não há educação física posta em termos científicos que não implique a necessidade absoluta dum rigoroso

« contrôle » médico. O conhecimento das condições corporais do indivíduo, das suas capacidades e possibilidades fisiológicas é indispensável não só para regular a quantidade mas também o género dos exercícios que melhor lhe convém.

Assim, é de estrito rigor o exame prévio, a inspecção cuidadosa do indivíduo que tem de ser sujeito à cultura física. O médico terá que eliminar todos os inaptos, isto é, todos os tarados, todos os doentes, pois, infelizmente não é pequeno o número de aqueles que não podem receber uma cultura normal e necessitam duma reeducação especial. A mesma inspecção rigorosa se deve exercer durante os exercícios, assim como depois dêles para « controlar » os resultados obtidos. Não é demais insistir em que a prática dos exercícios físicos tem os seus perigos e que nem sempre são suficientes os cuidados que se tomem quando ela se inicia. Do estado anterior ao esforço nem sempre é possível deduzir com seguro acêrto o comportamento do indivíduo no momento em que efectua êsse esforço, nem as suas consequências posteriores, as suas repercussões sobre o organismo, isto é, as modificações ou alterações devidas ao mecanismo e fisiologia das respostas. Donde a necessidade duma vigilância científica do comportamento reactivo do indivíduo, do seu valor e capacidade.

Do que acabamos de dizer, da diversidade das capacidades orgânicas e fisiológicas, do seu grau variável de desenvolvimento, resulta igualmente a necessidade evidente duma organização graduada da cultura física. Assim como no domínio da educação intelectual e do ensino que se lhe refere existem três graus, o primário, o secundário e o superior por cuja fieira sucessiva o indivíduo tem que passar para chegar ao têrmo, se para isso tem as capacidades necessárias, de igual modo, em matéria de educação física, somos partidários, com alguns tratadistas da matéria, de que se deve estabelecer uma organização graduada pela qual o indivíduo passe conforme as suas capacidades e possibilidades orgânicas e fisiológicas. Assim como nem todos os indivíduos chegam ao ensino superior, assim também nem todos os indivíduos poderiam praticar as actividades características dum estádio secundário ou superior da cultura, se para tanto não tivessem

os recursos corpóreos indispensáveis, revelados mediante as provas de capacidade e de aproveitamento e o "contrôle" médico rigoroso.

Uma tal organização acabaria com o caos que actualmente existe e diminuiria consideravelmente os perigos que nos ameaçam e os desastres irreparáveis que tantas vezes acontecem, ao mesmo tempo que elevaria o nível de cultura e de aperfeiçoamento da nossa actividade física.

Esses três graus da cultura física corresponderiam às três fases características de toda a aprendizagem: preparação, formação e aplicação, para adoptarmos, se quiserem, uma terminologia já lançada.

O maior número de indivíduos receberia uma cultura física primária, de preparação, uma percentagem menor ficaria no estágio de formação e só chegariam à aplicação, ou ao desporto, os indivíduos, em muito menor número, dotados das capacidades necessárias.

Postos estes princípios, e para terminar, compreendem-se agora as razões porque eu discordava inteiramente do meu interlocutor, a que me referi no começo desta conferência, do seu entusiasmo pela actividade desportiva que lavra em delírio por esse país fóra.

Actividade desportiva sem educação física prévia, sem selecção e "contrôle" científico que apure as capacidades e os resultados, é um desastre.

Ora se a inspecção, fiscalização e "contrôle" são necessários, mesmo quando se trata de exercícios simples, com maior razão o são quando se tem em vista a prática dos desportos, actividades complexas e difíceis que exigem aptidões que não são vulgares.

Se já nas escolas — nas dos grandes centros — onde existem alguns dos meios eficientes de "contrôle" e de cultura física, esta deixa muito a desejar, ¿que diremos nós daquela que é feita sem "contrôle" e sem preparação? A situação é grave, alarmante.

Não há aldeola onde se não organize uma sociedade de *foot-ball*. Vai por esse país fóra um verdadeiro delírio desportivo, que excede todos os limites e que preocupa a todos os educadores.

Não é *sportman*, desportista, quem quere. Para sê-lo

é preciso reunir um certo número de condições necessárias. Antes de tudo a idade. Os rapazes em idade escolar não devem praticar o desporto porque não têm o desenvolvimento físico, a resistência orgânica, as qualidades fisiológicas que lhes permitam, sem perigo de *surmenage*, sem perigo para os pulmões, para o coração, atirar para a fogueira desportiva onde queimam tôdas as fôrças e reservas que reclama o seu crescimento físico. É preciso, em primeiro lugar, não perder nunca de vista que o crescimento se estende até aos 25 anos. Em segundo lugar há que ter igualmente presente ao espírito que o processo do crescimento, em que intervêm numerosos factores, endogénicos e exogénicos, é alguma coisa de extremamente complexo. Em todos os organismos em pleno crescimento, a assimilação é superior á desassimilação. Neste facto reside já uma característica interessante. O crescimento do individuo não se faz apenas pelo aumento de volume dos elementos já existentes, mas pela adição aos elementos preexistentes de elementos novos; assim, o crescimento é mais do que uma questão de estatura, é um processo de formação, de edificação, de proliferação celulares (Beaunis, Gley). De aí a necessidade de contar, qualquer que seja a forma de actividade física ou mental que o individuo pratique, não só com o esforço que esta reclama, mas também com o esforço que representa o próprio crescimento, por analogia do que sucede em matéria de alimentação, onde ao par de uma ração de sustento há uma ração de crescimento. Um organismo em pleno crescimento é um organismo frágil, susceptível, que exige um "contrôle" e cuidados rigorosos.

Em terceiro lugar, para praticar um desporto são totalmente indispensáveis qualidades, sobretudo fisiológicas — nervosas, pulmonares, cardíacas — que além das morfológicas, nem todos os indivíduos possuem. Um desportista é um homem de *élite*, fisicamente. De aí a necessidade de uma autêntica orientação desportiva — já praticada nos Estados-Unidos — orientação baseada, não nas preferências individuais, mas na escolha do ramo do desporto em harmonia com as qualidades morfológicas e fisiológicas especiais do individuo.

Em quarto lugar a prática dos desportos exige uma

prévia educação física, sólida e completa. Como é sabido o verdadeiro, o autêntico desportista, embora especializado numa determinada actividade lúdica, submete-se a uma rigorosa disciplina de cultura física, praticando simultaneamente várias modalidades de exercício para efectuar e completar o seu treino, para manter-se na forma devida.

Sendo tais as condições necessárias para uma prática inteligente e eficiente dos desportos, imagine-se o que pode ser a actividade desportiva por êsse país fora, praticada por mal alimentados, rapazes fatigados pelo trabalho quotidiano, muitos de construção débil e atacados de vícios orgânicos, quâsi todos sem a prévia cultura física geral indispensável e ainda por cima sem as noções exactas e precisas do desporto em que se exercitam, sem o conhecimento das regras exigidas para o realizar económica e utilmente, tanto sob o ponto de vista das funções fisiológicas postas em acção, como dos resultados a obter.

Basta assistir a alguns dêsses *matches* para verificar, pela brutalidade, pela indisciplina, pela nervosidade, pela ininteligência que nêles se revelam, que os jogadores não têm a compleição, a resistência, o vigor, a preparação, a cultura física e o treino indispensáveis para exercícios de tal natureza.

Se a cultura física, enveredando exclusivamente pelo caminho dos desportos — a prática desportiva não constitui aliás um método de educação física — não é fiscalizada scientificamente e orientada devidamente, em bases seguras, em vez da vigorização do povo, o que ela nos trará será um debilitamento e um cansaço ainda maiores do que aquele de que actualmente sofremos.

É tempo de olhar com seriedade para uma tal situação.

FARIA DE VASCONCELOS.

Alguns dos principais aspectos da educação física em Portugal

António Leal de Oliveira

1931

69 1815

CAPITÃO

ANTÓNIO LEAL DE OLIVEIRA

Doutor em educação física pela UNIVERSIDADE DE GAND
com o curso e estagio da E. E. E.
Professor da Escola Superior de Educação Física
Membro do C. D. E. E.



A EDUCAÇÃO FÍSICA

ESCOLAR E MILITAR

NA

BÉLGICA

E ALGUNS DOS SEUS ASPECTOS

EM

PORTUGAL



PREFÁCIO DO

Ex.^{mo} Sr. Dr. FRANCISCO PINTO DE MIRANDA

Inspector de Gimnástica

Professor auxiliar da Faculdade de Medicina de Lisboa



Composto e impresso

COOPERATIVA MILITAR

R. Alves Correia, 20 a 42 — LISBOA

1 9 3 1

Materiais e equipamento de esgrima.

Organização e direcção de uma sala de armas. Medidas de higiene que se devem tomar para evitar acidentes.

III—Didáctica:

Ensino das esgrimas aplicado às condições físicas e psíquicas dos alunos.

IV—Prática:

Prática da ginástica preparatória da esgrima.

Prática da esgrima das diferentes armas — assaltos — especialização.

Matérias de exame de professor de esgrima

A obtenção deste diploma exige que o candidato prove que conservou os seus conhecimentos técnicos e que adquiriu prática na arte do ensino assim como nos assaltos.

PARTE III

Alguns dos principais aspectos da educação física em Portugal

Capítulo I

A organização da educação física escolar deve basear-se na idea precisa da sua significação e dos efeitos que resultam da sua aplicação criteriosa

A propaganda da educação física tem sido feita em Portugal por várias correntes orientadas em sentido diverso.

De entre as correntes mais importantes, quer pela quantidade, quer pela qualidade dos seus adeptos, duas há que nos cumpre indicar sumariamente, antes de estudar aquela que corresponde à pedagogia científica.

Na corrente olímpico-atlética, constituída por poucos executantes e muitos espectadores, o atleta e o desportista praticam os exercícios físicos não como um meio de aperfeiçoamento próprio, mas com o

fim de bater um *record*, ganhar um campeonato, divertir a galeria, ou divertir-se. Os atletas olímpicos desperdiçam a sua energia, a sua saúde, a sua vida, em esforços violentíssimos para gáudio da multidão que sempre exigiu vítimas para satisfação da sua emotividade.

Observe-se as máscaras de corredores pedestres obtidas por Mackensie: *ricfus* de horrível sofrimento sulcam o seu rosto contraído em sinergia dum esforço supremo que realizam em busca dum *record* ou duma vitória alheia a qualquer progresso social; asfixiados, envenenados, merecem antes o dó que os aplausos.

Se se examinar o atleta de força muscular, cujo tipo mais característico é o Hércules Farnésio, escultura guardada no museu do Vaticano, observamos: hipertrofia muscular; tipo de força estática; testa estreita caracterizando insuficiência intelectual. Inutilidade social por incapacidade dinâmica. Sôbrearregado por uma enorme massa muscular, a sua atitude é de apoio, de lassidão, de fadiga . . .

O atleta no sentido vulgar do termo é, em geral, um ser anormal, em que o equilíbrio orgânico se rompeu, e que excede a capacidade fisiológica das próprias forças na execução dum exercício especial, numa emulação que não tem fim, segundo a fórmula olímpica: «Cada vez mais forte, mais alto e mais veloz!» Preferindo apenas os exercícios unilaterais que estão de acôrdo com as suas tendências, principais aptidões e desequilíbrios morfológicos, aumenta estes por uma especialização que é prejudicial ao seu desenvolvimento orgânico normal.

O atleta olímpico, pelas exigências dum treino cada vez mais intenso, em vista de proezas cada vez mais difíceis, de *records* fugitivos e efêmeros, afasta-se de tôdas as preocupações de ordem intelectual e das actividades de utilidade social, adoptando muitas vezes a profissão de atleta profissional (corredor, *foot-bolista*, etc.) que caracterizou a decadência da civilização helénica.

Se já filósofos como Diógenes e Aristóteles, médicos como Galeno e Celso, generais como Alcibiádes, Epaminondas e Filipe da Macedónia, contemporâneos do atletismo antigo, o condenaram; se a quasi totalidade dos autores e professores modernos de educação física e médicos o combatem, como não correspondendo às condições da civilização contemporânea e como prejudicial ao desenvolvimento do individuo e à sua saúde — ¿porque se pretende fazer ressurgir o ideal atlético?

Observamos ainda que os espectáculos olímpicos em que a multidão preguiçosa admira de palanque uma ínfima minoria de homens

fortes (?) que desperdiçam o seu precioso capital de energia ou chegam mesmo a sacrificar a vida em morte inglória, esfalfados como cavalos, têm servido como exemplo enganador dos que só vêem as aparências e ainda para distraírem os próprios governos da organização da educação física escolar.

Com efeito, tem-se assistido em Portugal ao espectáculo desolador de ver o Estado encorajar e subsidiar as representações desportivas no estrangeiro, e negar o estímulo e auxílio necessários à construção de ginásios, formação de professores de educação física e outras medidas de maior interesse nacional.

Se a mentalidade desportiva olímpica é inimiga da educação física racional, certos exercícios desportivos, como o *cross country*, esgrima, equitação, natção, remo, lançamentos etc., praticados criteriosamente, como meios de desenvolvimento e de sadia distração, em determinadas condições de idade, resistência física, etc., contribuem poderosamente para êsse desenvolvimento, sem que, no entanto, possam substituir a gymnástica pedagógica de desenvolvimento geral, base essencial e indispensável do desenvolvimento normal do ser humano. Com efeito, os desportos podem agir benêficamente sobre a nutrição geral, ao mesmo tempo que sobre a vontade, sobre a moralidade, sobre o carácter, enfim ⁽¹⁾; fora do âmbito da gymnástica pedagógica de desenvolvimento geral, são-lhe um complemento de grande valor para os indivíduos fortes e saudáveis.

Também não poderíamos menosprezar o valor dos jogos desportivos quando realizados como *meios* de educação física; derivados dos jogos educativos, poderiam constituir uma excelente actividade para a nossa mocidade, fortificando-a, disciplinando-a, dando-lhe o sentimento da solidariedade, do esforço em comum, etc. Infelizmente o *foot-ball*, por exemplo, transformou-se em grande parte numa escola de grosseria, de brutalidade, de venalidade, de vaidade, e, longe de contribuir para o fortalecimento do povo, pode gastar-lhe as já poucas energias ⁽²⁾, se não forem intensificadas e generalizadas as medidas que, sobre vigilância médica, foram recentemente tomadas pelas associações de *foot-ball* de Lisboa e Porto, além de outras de

⁽¹⁾ Belo Redondo — A criminologia e o desporto.

Separata do Boletim do Instituto de Criminologia.

⁽²⁾ Prof. Artur Rebêlo de Almeida — O *foot-ball* tornado perigo social.

Tip. de O Sport de Lisboa — Largo do Calhariz, 29 — Lisboa.

ordem disciplinar e moral que ponham cõbro às scenas de má criação e pancadaria que caracterizam grande parte dos desafios de *foot-ball*.

A actividade desportiva é, entre nós, em parte, uma reacção lúdica desordenada contra um ensino sedentário que, ou despreza um dos meios essenciais, indispensáveis ao desenvolvimento do homem, ou apenas tolera a disciplina que canaliza educativamente a necessidade natural do exercício físico, subalternizando-a em relação às outras.

*

*

*

Uma outra corrente procura exclusivamente, na prática dos exercícios físicos, os seus efeitos higiénicos e curativos. Esta concepção tomou vulto em Portugal depois que o ensino particular da gymnástica tomou um certo desenvolvimento e que se verifica uma superabundância de médicos.

Temos sempre defendido uma vigilante cooperação médica em tudo o que diz respeito à educação física, e em geral a todo o ensino. O exame médico dos principais aparelhos e funções com a declaração da sua integridade ou indicação confidencial das suas insuficiências ou lesões, predisposições mórbidas, antecedentes clínicos, etc., a constatação criteriosa dos resultados obtidos sôbre o ponto de vista fisiológico e clínico, exigem uma cooperação médica de acôrdo com a orientação doutrinária e técnica do professor de educação física, médico e professor, com a idea nítida das suas atribuições e responsabilidades respectivas.

Os médicos, pela sua vasta cultura biológica, podem contribuir poderosamente para o aperfeiçoamento do método de gymnástica, especializando-se nos estudos de fisiologia aplicada aos exercícios físicos, e são elementos indispensáveis nas escolas destinadas à formação de professores de educação física para a regência das cadeiras de anatomia, fisiologia, hygiene.

Mas, se defendemos a cooperação médico-pedagógica, afirmamos que as funções educativa e de medicina são suficientemente diferenciadas para que se admita uma fusão ou confusão sob o ponto de vista técnico, que não existe em nenhuma organização estrangeira, que nós saibamos. As habilitações próprias ao médico e professor de educação física são muito diferentes, havendo apenas de

comum os conhecimentos de biologia, anatomia descritiva e topográfica, fisiologia e higiene, que devem aliás ser dadas de uma forma e com um desenvolvimento próprios à função especial de cada uma das profissões indicadas.

A educação física constitui uma ciência pedagógica à parte da medicina, de tal forma, que não só o criador da gymnástica científica, Ling, não foi um médico, mas apenas dois médicos, que conheçamos — Dr.^s Pinto de Miranda e Ph. Tissié — escreveram tratados técnicos de valor sobre gymnástica educativa. Na Bélgica não conhecemos um único professor de educação física das escolas e liceus, ou inspector, que fôsse médico; facto semelhante se dá na Suécia e em todos os países onde a superior organização do ensino, exigindo a estreita cooperação entre as actividades que nêle intervêm, é baseada na especialização profissional que se não compadece com a fusão de missões praticamente distintas.

Demény disse muito bem: “A educação física nas mãos de patologistas seria como a educação intelectual nas mãos de psiquiatras.” (1).

A educação física não pode estar nas mãos de teóricos de formação essencialmente sedentária, cuja preparação foi dirigida num sentido determinado, diferente da função educativa, com uma psicologia especial derivada do meio com que estão em contacto; ela deve estar nas mãos de indivíduos preparados especialmente para a missão de educadores, homens de acção e de fé, optimistas e praticantes entusiastas dos exercícios físicos, cuja função é estimular racionalmente as faculdades de actividade das gerações escolares, canalizando-as num sentido nitidamente higiênico, moral e social.

Já comentámos há anos no jornal *O Diário de Notícias* (2) o deplorável estado sanitário do povo português, que deriva em parte da falta de higiene, das condições económicas e do atraso em que se encontram por todo o país os serviços sanitários, substituídos nos campos pelo mais desenfreado curandeirismo. Estes serviços, que comportam as medidas de puericultura ante e post natal, etc., etc., embora interessem aos educadores, são do âmbito orgânico

(1) G. Demény — Les bases scientifiques de l'éducation physique.

Lib. Alcan — Boulevard Sainte-Germain, 108 — Paris.

(2) Leal de Oliveira — Um inquérito ao corpo médico.

e técnico dos médicos, que os temos distintos e numerosos em Portugal.

Mas, outras razões existem que intervêm em tam importante problema e nos outros de ordem essencialmente educativa, sobre cuja solução repousa o engrandecimento nacional: são a ignorância do povo, a sua deficiente educação intelectual, moral e física que, no domínio técnico e realizador, são da competência dos professores, com a necessária colaboração médica.

Acabamos de definir as atribuições de duas carreiras profissionais de um alto valor social; é preciso que entre elas não haja confusões, para que a grande obra de reorganização nacional se baseie na especialização das funções e na sua natural interdependência e colaboração, como sucede nos países de superior organização médica e pedagógica.

Observando o estado actual do povo português, verificamos estar em presença, dentro do âmbito educativo, de varios sintomas de ordem psicológica, moral, social, fisiológica, morfológica, económica, que se engrenam e influenciam mutualmente, de tal forma, que só poderão ser combatidos eficazmente por uma acção educativa, principalmente realizada durante o período formativo do indivíduo, que em grande parte corresponde à sua idade escolar, de maneira a conduzir a sua personalidade a um estado de equilíbrio, de perfeição, de desenvolvimento, que é o objectivo da educação racional:

Morfológicamente em posição de flexão, que é uma atitude regressiva ou degenerada, atitude fetal e de velhice, de decadência e de subserviência, ⁽¹⁾ fisiologicamente deficiente, psicologicamente sem vontade, apático ou impulsivo, moralmente amoral ou imoral, socialmente individualista, economicamente pouco produtivo, a regeneração dum povo assim decaído exige que se transforme quasi radicalmente o sistema de ensino que até hoje tem vigorado — ensino instrutivo, passivo, memorizado e sedentário — por um ensino educativo, activo,

(1) Dr. Leal de Oliveira — A importância do ensino da posição fundamental de pé na educação do Homem.

Dissertação apresentada ao I. S. E. F. da Universidade de Gand.

racional e completo, onde os exercícios físicos, escolhidos, ordenados, scientificamente applicados, constituem um meio de aperfeiçoamento do homem, uma actividade escolar que procura e obtém o aumento da sua energia biológica, moral e social.

Mas entendamo-nos sôbre o significado da expressão *educação física* e indiquemos precisamente, ainda que de uma forma muito sumária, quais são os seus efeitos:

A educação, englobando necessariamente a instrução, visa essencialmente a estimulação de faculdades e funções, o aperfeiçoamento físico, intelectual e moral do homem, considerado como um todo complexo e solidário no sentido dum ideal determinado; a instrução tem principalmente por fim a aquisição de conhecimentos que podem não contribuir directamente para a educação; esta repousa sôbre a estimulação racional das faculdades de actividade voluntária e por consequência consciente do homem, que constituem os fundamentos da sua conduta, e a instrução sôbre as faculdades intellectuais, que permitem uma actividade inteligente e progressiva.

De entre os meios empregados para atingir o objectivo da educação, os quais servem directa ou indirectamente a instrução, figuram os exercícios físicos, isto é, as atitudes e movimentos do corpo que constituem aspectos fundamentais da vida orgânica e social do homem.

A educação física constitui, pois, um capítulo especial da sciência da educação que estuda a applicação racional dos exercícios físicos — combinada com a acção racional dos agentes físicos naturais: ar, sol, água, alimentos — como meios destinados a ajudar o aperfeiçoamento do homem, elevando-o à plenitude harmónica das suas faculdades e funções, de acôrdo com a sua natureza especial, meio em que vive, género de actividade que exerce, etc., instruindo-o ao mesmo tempo sôbre determinados movimentos do corpo que são necessários à sua vida de relação e profissional.

A gymnástica pedagógica de desenvolvimento geral, base essencial da educação física, não comprehende tôdas as atitudes e movimentos que o homem pode executar, mas apenas as atitudes e movimentos que, praticados de acôrdo com a psicologia, fisiologia e anatomia individuais, sejam determinados pelas suas condições de execução, em vista dum efeito benéfico previsto, devendo ser ainda mecânicamente exactos e ministrados segundo uma forma que obedeça às condições da pedagogia moderna. Esta gymnástica representa a expressão mais alta da actividade psico-motriz methodizada no sentido do desenvolvi-

mento harmónico do ser humano por *meio* de atitudes e movimentos executados de acôrdo com a sua natureza e correspondendo às suas necessidades orgânicas e sociais.

A educação física racional tem os seguintes efeitos úteis, sobejamente comprovados:

A — Ponto de vista psicológico e moral:

A educação física racional exercita os sentidos quinésico, do equilíbrio, do tacto, da visão (qualidades espaciais) e faz aparecer sensações cenestésicas agradáveis; cria uma provisão de imagens visuais, quinésicas, etc., necessárias à realização e aperfeiçoamento dos nossos actos motores e ao aparecimento de determinadas associações de imagens e ideas; dá a noção do espaço, direcção, posição, força, resistência, velocidade, duração, ritmo, cadência; desenvolve o poder de atenção; promove uma maior rapidez de apreensão auditiva de sinais (comandos); fornece uma multidão de ideas de atitudes e movimentos do corpo cuja realização consciente faz exercer tôdas as faculdades da intelligência; dá a consciência de si próprio e dos seus meios de acção, isto é, o conhecimento do próprio valor; estimula a imaginação criadora para a descoberta de novas técnicas aperfeiçoadoras do trabalho humano.

«O movimento voluntário é um pensamento expresso pelo corpo».

«O movimento é o pensamento em acção; o pensamento é o movimento em potencial». — Tissié.

A educação física estimula certos estados affectivos (optimismo, solidariedade, sociabilidade, amor próprio, sangue frio, espírito de decisão, confiança em si, presença de espírito, coragem, emulação, necessidade de acção, sentimentos estéticos, altruismo, etc.), canalizando outros (ambição, egoísmo, ânsia de dominar, etc.) e neutraliza o medo, irritação, tristeza, apatia, pessimismo, cólera, impulsivismo, etc.; educa os instintos de imitação, de luta, de conservação própria e da espécie, e a vontade nos seus fenómenos constitutivos (perfeição e rapidez de deliberação, decisão e execução) e funções excito-motoras e de inibição (de sinergias musculares inúteis ou prejudiciais, de certos movimentos reflexos, impulsivos); dá lugar a determinados hábitos intellectuais (de observação e reflexão, concepção exacta e rápida, precisão e clareza de juízos, etc.), fisiológicos (respiração

nasal, torácica completa, etc.), higiênicos (hábito do exercício físico como condição de saúde, etc.), morais (hábitos de disciplina, respeito à lei, ordem, lealdade, etc.), sociais (cooperação, solidariedade, sociabilidade); proporciona à alma o mais completo domínio do corpo que é possível; forma e afirma o carácter e a personalidade.

A educação física dá a noção do dever biológico que devemos ter para connosco, progenitura, espécie, de conservar, desenvolver, aperfeiçoar a vida humana; fazendo subordinar o corpo ao espírito, aumenta o grau da responsabilidade e da liberdade individuais; formando um conjunto de hábitos morais, dirigidos por uma forte vontade, forma e afirma o carácter moral; inocula o horror de tôdas as causas (desregramentos, vícios, etc.) que possam fazer diminuir as possibilidades da própria vida e as da progenitura, e da sua acção em favor do bem.

«Quanto mais fraco fôr o corpo, mais ele manda; quanto mais forte mais obedecerá». — Montaigne.

B – Ponto de vista fisiológico:

A educação física promove e reforça a solidariedade e associação que deve existir entre tôdas as faculdades, funções e partes do corpo; permite a exteriorização, inelutável, nos indivíduos normais, da sua energia física, que as profissões ou educação sedentária refreiam e abulem; tonifica o sistema nervoso e aperfeiçoa o maquinismo psico-motor, criando, tornando autónomos e associados os centros sensitivos motores (centros cerebrais de projecção) e os centros medulares, que presidem aos diferentes movimentos do corpo, aumentando as suas relações com os centros de associação; coordena êsses movimentos no sentido de uma melhor realização motriz sob o ponto de vista fisiológico e económico; faz diminuir o tempo perdido de reacção muscular às diferentes excitações, dando-lhe a maior precisão e aumentando a coordenação sensório-motriz; promove as melhores condições de funcionamento da função digestiva; facilita e regulariza o trabalho do coração (a circulação cerebral influi as faculdades e estados psíquicos), tonificando o músculo cardíaco e as paredes dos vasos e ajudando a circulação de retôrno; educa a função respiratória, tornando-a automaticamente, em tôdas as circunstancias usuais da vida orgânica e de relação, nasal, suficiente, torácica completa, resistente, cadenciada, ritmada, e combate a tendência ao esforço

toraco abdominal e ao esfalfamento; activa normalmente e regulariza os fenómenos de nutrição e favorece a eliminação dos produtos de desassimilação; regulariza a transpiração cutânea; faz aumentar a elasticidade e contratibilidade musculares e promove um desenvolvimento muscular harmónico e a amplitude normal do sistema articular; apresta o indivíduo contra a fadiga provocada por exercícios intensos eventuais, pela aquisição do treino, estado funcional caracterizado por uma eliminação mais completa dos resíduos do trabalho muscular, nutrição geral mais perfeita, melhor coordenação dos movimentos. O treino impedindo, deminuindo, retardando os efeitos da fadiga, intoxicação que se generaliza ao sistema nervoso, constitui um poderoso preventivo de graves perturbações de ordem higiénica, psicológica e moral.

C — Ponto de vista estético :

A educação física faz nascer na alma do homem sentimentos estéticos que o levam a apreciar a beleza das atitudes, movimentos, e a forma do corpo humano; promove o desenvolvimento harmónico dêste conforme o tipo de beleza plástica que corresponde à raça; dá correcção, elegância, harmonia, nobreza e graça (mulher) às atitudes e movimentos.

D — Ponto de vista económico:

Os exercícios físicos metodizados e scientíficamente applicados, dando saúde, vontade, vigor, energia, sangue frio e aperfeiçoando a vida orgânica e de relação do homem, ensinam o emprêgo do esforço da maneira mais útil e conveniente para se obter da actividade psico-motora individual o máximo de rendimento com o mínimo de fadiga, isto é, dão destreza, que é a qualidade que permite utilizar as próprias forças com harmonia, disciplina, agilidade, economia de esforço.

A saúde, o vigor, a energia, o hábito da acção, a destreza, a disciplina do corpo e do espírito, a noção do dever biológico para consigo mesmo e progenitura, são condições da maior produtividade do trabalho humano e portanto do progresso económico pela deminuição no desperdício da energia individual, pela canalização social dessa energia, pelo aumento das possibilidades individuais de trabalho, pelo decrescimento do número de preguiçosos, doentes, inúteis,

desageitados, pessimistas, velhos de 20, 30, 40 anos que oneram a economia nacional, evitando desastres, por vezes mortais, que têm a sua origem na pouca destreza individual.

E — Ponte de vista social:

Os efeitos sociais resultam do conjunto de efeitos individuais já apontados.

Acabamos de apontar os efeitos duma educação física racional; a ginástica empírica, os desportos desregrados, violentos, espectaculosos, o atletismo, são por sua vez origem de efeitos perniciosos de ordem psicológica, moral, social, fisiológica, estética e económica, dos quais convém indicar os principais:

A — Ponto de vista psicológico e moral:

Aparecimento de sensações cenestésicas desagradáveis, embrutecimento, grosseria, irritação, cólera, indisciplina, impulsivismo, deslealdade, vaidade, ódios pessoais e de partido, monomania lúdica, perturbações de percepção, imaginação, raciocínio, que vão até manifestações de loucura provenientes da intoxicação da fadiga etc.

B — Ponto de vista fisiológico:

Coordenações neuro-musculares falsas (exercícios incorrectos); excitação e depressão do sistema nervoso; insónia; desarmonia funcional e morfológica por exercício e desenvolvimento predominantes de determinadas funções e partes do corpo; sobrecarga para o trabalho do coração, congestão dos órgãos torácicos; anemia ou congestão exagerada do encéfalo; lesões cardíacas, síncope, varizes; esforço toraco-abdominal; luxações, distensões, entorses, derramamentos sinoviais, fracturas; intoxicação pelos resíduos da fadiga; predisposição para as doenças infecciosas; esgotamento, esfalamento, morte.

C — Ponto de vista estético:

Desenvolvimento desarmonico do corpo; hipertrofia muscular; atitudes incorrectas e contraídas, movimentos bruscos; alteração das linhas e formas normais do rosto (máscara do esforço), etc.

D — Ponto de vista económico :

Deminuição do rendimento intelectual, moral e físico nas occupa-
ções úteis, visto a energia ser desperdiçada e não estimulada pelos exer-
cícios violentos; o esgotamento individual reflecte-se na progenitura e
por consequência na economia nacional.

*

*

*

A educação física é muito mais que a cultura do físico, que um
agente de ordem higiénica: ela constitui uma modalidade da educação
que, agindo integralmente sobre as faculdades e funções do homem,
as estimula racionalmente quando aplicada com critério.

A educação física, visando a formação e afirmação da persona-
lidade, é a *educação pelos exercícios físicos* (e pelos agentes físicos
naturais) e constitui um problema pedagógico de grande complexidade.

Sem pretendermos discutir a ordem hierárquica da importância
das diversas disciplinas, afirmamos categoricamente que as clássicas
exigindo um trabalho quasi exclusivamente intelectual, onde, por con-
sequência, o aluno apenas se aplica parcialmente, não podem lógica-
mente ser consideradas mais importantes que a acção física educativa
onde elle se aplica totalmente, onde elle se define e exterioriza comple-
tamente, e por meio do qual se pode guiar e influenciar a sua con-
duta.

Se a teleologia educativa marca ao educador, como fim supremo
da educação, a formação do carácter, ouçamos o que afirmam dois
dos mais insignes pedagogos contemporâneos: «A escola deve ajudar
a formação do carácter; é no gymnásio que elle mais facilmente se
forma» (1).

Quem tenha passado pelos bancos escolares onde tantas vezes
simples *instrutores* e não professores e educadores, decrépitos ou in-
tratáveis, se entretêm a encher a cabeça dos rapazes de conhecimen-
tos em parte desnecessários, que elles providencialmente esquecem
após os exames, defendendo-se durante o ano pelo sono e pelo

(1) J. Demoor & T. Jonckere — La science de l'éducation. — Pag. 137.
Lamertin - Rue Coudenberg. 58 - Bruxelles.

sonho, ou ainda pintando bonecos nas tampas das carteiras, não pode dar primazia a essa *instrução* sobre a gymnástica racional nem colocar esses professores em plano hierárquico superior.

O nível cultural do professor de educação física não deve ser inferior ao dos outros professores — ele deve ser idêntico; a sua missão não é menos nobre; o seu trabalho escolar não é menos faticante, muito pelo contrário,

No que diz respeito ao trabalho escolar, as lições de educação física, como elas devem ser dadas, requerem uma preparação prévia teórica e prática e um dispêndio tal de energia, que só estão dentro das possibilidades de professores cultos, devotados ao ensino e válidos, conjunto de qualidades que a simples exposição dos sistemas de cristalização dos minerais ou dos principais rios de uma região não exige.

Capítulo II

Os métodos de educação física

Apenas fazemos algumas observações a respeito do método de Ling, adoptado oficialmente entre nós ⁽¹⁾.

O método de Demeny (Joinville le Pont), experimentado em Portugal, foi pôsto de parte por inferior ao *sueco*; o método de Hebert, baseado sobre a gymnástica natural ao homem selvagem (!), é quasi desconhecido entre nós, a-pesar-de preconizado por grande número de médicos franceses . . . A gymnástica rítmica, aconselhada para meninas, e a de suspensão, em honra nos clubes de gymnástica, ninguém com responsabilidades as defende, como constituindo uma gymnástica racional.

⁽¹⁾ Há alguns anos que um médico de Lisboa, o Sr. Dr. Weiss de Oliveira, fazia propaganda pelo jornal, pela conferência, pelo livro, com a ajuda de fotografias e de exemplares vivos, duma nova técnica, a que também chamava método, de gymnastica de formação ou educativa. S. Ex.^a afirmava que o seu método, ministrado em lições de 10 minutos, era *um dom inestimável do Céu*, tinha sido *inspirado por Deus*, estando *animado da doutrina católica*, sendo ainda baseado no *sudário que envolveu Nosso Senhor Jesus Cristo no túmulo* (!!).

Os exercícios últimos do método, como que o grau superior do ensino, são os seguintes: **elevação dos calcanhares e meia flexão dos joelhos e a marcha decomposta** (!).

A aceitação que as ideas do Sr. Dr. Weiss de Oliveira tiveram entre várias individualidades caracterizava bem a noção que estas tinham sobre o assunto.

Assistíamos espantados à acção do Sr. Dr. Weiss de Oliveira, quando S. Ex.^a foi enviado como representante de Portugal ao Congreno Internacional de Gymnastica de Estocolmo, de 1930,

O método de Ling

O método de ginástica pedagógica adoptado oficialmente entre nós é o método de Ling (1776-1839) ou método sueco (assim chamado por reconhecimento para com o seu criador e país que primeiro o adoptou e desenvolveu) conforme a sistematização apresentada por Lefebure no seu livro *Méthode de Gymnastique Scientifique Suédoise*.

Consideramos este método de ginástica como o mais racional e completo de todos os que têm sido criados até hoje, conforme está provado por uma extensa e valiosa literatura ⁽¹⁾ e por uma longa experiência, sendo aquele que melhor se vai adaptando ao contínuo progresso das sciências pedagógicas e biológicas.

em seguida a ter evitado, junto de quem de direito, a promulgação de um decreto, já redigido, que criava a Escola de Educação Física do Exército.

Resolvemos acabar em uma questão vergonhosa para a mentalidade e bom senso nacionais, protestando na imprensa contra a ida do Sr. Dr. Weiss de Oliveira a Estocolmo.

Aos curiosos e aos futuros historiadores da educação física em Portugal fornecemos os seguintes subsídios para o estudo desta questão:

Dr. Weiss de Oliveira: Artigos publicados no jornal «As Novidades» de 28 de Janeiro; 22 de Fevereiro; 3, 6, 20 e 27 de Março; 3 de Abril; 22 de Maio; 6, 12 e 26 de Junho, etc., de 1927.

A Fôrça pela Saúde — Curso Elementar de Educação Física.
Tipografia Notícias da Covilhã — Covilhã, 1929.

Cap. Leal de Oliveira — Uma questão muito grave.

«Diário de Notícias» de 16 de Junho e 16 de Setembro de 1930.

Dr. Pacheco de Miranda — Uma questão muito grave.

«Diário de Notícias» de 18 de Junho de 1930.

Dr. Pinto de Miranda — Uma questão muito grave.

«Diário de Notícias» de 23 de Junho de 1930.

Telegrama de Paris publicado no jornal

«As Novidades» de 17 de Junho de 1930.

Ainda o Congresso de Ginástica de Ling, em Estocolmo.

«As Novidades» de 23 de Junho de 1930.

A nova técnica de ginástica de formação ou educativa segundo o método sueco.

«Diário de Notícias» de 3 de Setembro de 1930.

Dr. Pinto de Miranda — A ginástica sueca e a técnica do Sr. Dr. Weiss de Oliveira.

Tipografia da Cooperativa Militar.

(1) Principais obras portuguesas e estrangeiras de actualidade, versando a ginástica pedagógica racional:

Dr. Pinto de Miranda — inspector de ginástica:

Preceitos de educação física.

Tip. Simões, Marques & Santos — R. Jardim do Regedor, 49 — Lisboa.

A ginástica sueca e a técnica do Sr. Dr. Weiss de Oliveira.

Tip. da Cooperativa Militar.

Temos porém observado que entre nós se designa vulgarmente por gymnástica sueca os chamados "movimentos livres," e respiratórios. Deriva esta circunstância do abuso dos *exercícios preparatórios* (em que estão incluídos os exercícios de ordem) em prejuízo dos *exercícios fundamentais* ou principais, que constituem a parte mais importante da lição de gymnástica pedagógica, e que no manual clássico de Liedbek são designados por *movimentos de Ling*.

Os movimentos segmentares, ligeiros, dos braços, pernas, tronco, cabeça, constituem apenas uma parte muito reduzida da lição normal e não podem formar, êles só, uma lição de gymnástica pedagógica, para indivíduos normais. Nem as sessões de movimentos livres, por um lado, nem as de saltos de plinto, por outro, números obrigatórios da maior parte das festas de gymnástica, podem ser considerados como

Prof. Furtado Coelho:

A gymnástica sueca.

Liv. Magalhães & Moniz — Largo dos Lóios, 11 — Pôrto.

Le systhème suédois d'éducation physique.

Tip. da Cooperativa Militar.

Prof. Moreira Sales:

A educação física.

Tip. Correia & Raposo — R. Aurea, 210 — Lisboa.

Prof. António Martins:

Tratado de gymnástica sueca.

(Tradução do Hand book i Gymnastik foi Arméen och Floftan).

Liv. Libânio da Silva — R. das Gáveas, 31 — Lisboa.

Dr. Ph. Tissié:

L'éducation physique et la race.

Flammarion — Rue Racine, 26 — Paris.

L'éducation physique rationnelle.

Alcan — Boul. Saint Germain, 108 — Paris.

La fatigue et l'entraînement physique.

Alcan — Paris.

Etc., etc.

Revue des Jeux Scolaires et d'Hygiène Sociale.

Rue Marca, 14 — Pau.

Prof. Joaquim Cabezas — Director do Instituto Superior de Educação Física da Universidade de Santiago do Chile:

Tratado de gymnasia educativa.

Sociedad Imprenta y Litografia Universo — Agustinas 1250 — Santiago do Chile.

Handbook of Physical and Recreational Training.

for the use of

The Royal Navy.

London: Published by his Majesty's stationery Office.

Prof. Elli Björkstén:

Gymnastique féminine.

Delachaux & Niestlé S. A. — 26, R. de St. Dominique — Paris.

Obras dos professores Thulin, Bollansée, Devos, Dehoux, etc. indicadas no capítulo VII da primeira parte deste volume.

demonstrações do método de Ling: elas representam um esforço que oscila entre insuficiente, incompleto e violento ⁽¹⁾.

Defensor entusiasta que somos do método de Ling, não emprestamos à sua organização metodológica e técnica, conforme vem expressa nos manuais e tratados, nenhuma infalibilidade dogmática. Por isso, não seguimos religiosamente os técnicos suecos ou belgas, etc., embora de renome, primeiro porque temos de atender às necessidades e possibilidades psico-fisiológicas dos portugueses; segundo porque, sendo hoje a gymnástica uma sciência que é património de todos os países civilizados, é do mais elementar dever de todo o professor procurar melhorar o seu ensino, em relação ao de qualquer outro especialista.

A obra educativa está sempre em constante evolução, a que o método de Ling se tem adaptado. A genial criação do poeta e pedagogo sueco não chegou a ter em vida dêste a fase organizada que alguns dos seus discípulos lhe pretenderam dar definitivamente. Assim, por exemplo, nos escritos de Ling não se faz qualquer referência aos exercícios respiratórios que desde 1925 deixavam, a nosso ver erradamente, de fazer parte da lição de gymnástica suéca, na Suecia ⁽²⁾. Até os próprios exercícios de extensão dorsal parecem ter desaparecido do esquema oficial, e os exercícios do tronco têm outra classificação.

Os livros de Hjalmar Ling, Georgii, Liedbek, Hartelius, Norlander, Törngren, etc., são hoje considerados, na própria Suécia, como clássicos, sendo o ensino actual influenciado pelas críticas que têm sido feitas ao método.

A par da evolução criteriosa (talvez por falta de bases doutrinárias e técnicas absolutamente determinadas) nota-se uma lamentável desorientação que tem a sua mais típica expressão no livro do professor sueco Armgarth, G. D., diplomado pelo Instituto Central Real de Estocolmo, livro que é prefaciado pelo director do Instituto, coronel Sten Drakenberg. Dêsse prefácio transcrevemos o trecho seguinte:

(1) Ver no capítulo V as considerações de ordem metodológica que sumariamente justificam a composição normal duma lição de gymnástica racional, cujo esquema é apresentado.

(2) Leon Dupont — Diplomado pelo Instituto Central Real de Estocolmo:

Les exercices respiratoires

Bulletin de la Fédération Belge de Gymnastique Éducative — 5 année, Mai 1930.
Fasc. 2.



Algumas fotografias de exercícios
insertas no livro do professor sueco G. Armgarth : *La gymnastique diététique*

“Se se pretende procurar o tipo dêste trabalho, pensa-se imediatamente na série de exercícios bem meditada que, durante uma longa série de anos, o Dr. Sven Walgren repetia tôdas as manhãs com os clientes pagos do Instituto Central Real de Gimnástica de Estocolmo.”⁽¹⁾

(1) G. Armgarth, G. D.—*La gymnastique diététique*.
(*Motionsgymnastik*).

A. de Boek—Rue Royale. 265 - Bruxelles.

Não queremos responsabilizar êste célebre estabelecimento de ensino, que vai ser profundamente reorganizado, pelas palavras transcritas. Também achamos injusta, em grande parte, a seguinte afirmação do distinto autor francês Dr. Ph. Tissié, a respeito da actual evolução da gymnástica na Suécia :

«Uma grande e desgraçada reacção se produz na Suécia contra a obra de Ling, que os seus descendentes actuais não compreenderam e sacrificam, na sua ignorância» ⁽¹⁾.

O que apenas pretendemos é combater qualquer mística que entre nós possa existir sobre o Instituto Central Real de Estocolmo, com fins transparentes de deslustrar compatriotas em proveito de estrangeiros, aliás distintos, já que se não pôde ou soube fazer o que aqueles e estes realizaram.

Segredos de análise de movimentos estudada sobre o cadáver ⁽¹⁾ que se guardam ciosamente no I. C. R. E., milagres obtidos com massagens, e outras ingenuidades do mesmo quilate, são atentatórias do prestígio científico daquele Instituto e são inconcebíveis em pessoas cultas.

Estamos convencidos de que já não se adoptarão cegamente as últimas modificações introduzidas no método pelos técnicos suecos. Se o desconhecimento dos modernos manuais belgas e de Joaquim Cabezas, etc., podia ainda fazer apontar como aconselháveis para o ensino da gymnástica em Portugal o Handbok sueco de 1902 ou os livros de Liedbek e Norlander, só o não ter em conta a natureza e as possibilidades da criança e adolescente portugueses justificaria a adopção das lições dos modernos Brandt ⁽²⁾ e Thulin ⁽³⁾.

Tratemos de constituir uma ciência portuguesa de educação física integrada na escola de Ling e no movimento científico contemporâneo, e formemos professores de educação física cultos e hábeis, que ambicionem aperfeiçoar a ciência da especialidade e ministrem

(1) Dr. E. Piasecki — La science de l'éducation physique dans les différents pays de l'Europe. Rapport analysé et commenté par le Dr. Tissié.

Revue des Jeux Scolaires et d'Hygiène Sociale—N.º 4, 5, 6—Avril, Mai, Juin, 1930. — Rue Marca, 14—Pau.

(2) Cap. C. Brandt — Médecin gymnast de l'Institut Central Royal de Stockolm. Pour la beauté physique de ton enfant.

Lib. Nathan — 16, Rue des Fossés, Saint Jacques — Paris.

(3) Thulin — Ob. cit.

o seu ensino pelo método «sueco», mas com uma personalidade pedagógica que dignifique a inteligência portuguesa.

O ensino da ginástica, como aliás de qualquer outra matéria, deve estar absolutamente de acôrdo com as possibilidades e necessidades individuais e do grupo social considerado. Empregar uma metodologia igual na escola primária, na Universidade, na caserna, com indivíduos em condições psico-fisiológicas e morfológicas e intuitos de preparação social diferentes, é não ter em conta nem as directivas essenciais da pedagogia científica nem as realidades.

Ao recruta, por exemplo, adulto com uma mentalidade especial, em geral sem qualquer educação intelectual e física, habituado a trabalhos pesados e uniformes que o contracturaram, anquilosaram, lhe provocaram determinados predomínios musculares, deformando-o, e que tem de ser preparado em reduzido número de meses para a missão de combatente, não pode ser aplicada exactamente a mesma ginástica que está de acôrdo com a natureza do escolar, do universitário, do cidadão, mais civilizado, mais culto, em condições orgânicas assaz diferentes, e que pode submeter-se, num período de tempo relativamente largo, a um ensino regular, progressivo e rigorosamente sistemático.

A ginástica do recruta deve ser composta de um certo número de exercícios escolhidos e executados de acôrdo com a natureza especial dos mancebos, fins e condições especiais da sua passagem pelas fileiras.

Os objectivos essenciais da educação física do recruta são a aquisição, quanto possível rápida, de elasticidade articular e muscular, correcção dos principais defeitos de atitude, dissociação ou aquisição de determinadas sinergias, independência dos movimentos, destreza, aumento da resistência respiratória e cardíaca, da energia nervosa e vigor muscular, a execução económica e rendosa dos exercícios físicos essenciais à sua profissão - marcha, corrida, salto, escalada, equilíbrios, trepar, lançar, manobras do tiro, natação, etc. — hábitos de disciplina, sangue frio, confiança em si, espírito de decisão, e de iniciativa, coragem, audácia.

Parece-nos que a gymnástica do soldado, inspirando-se nas ideas fundamentais da escola de Ling, deve conter as seguintes espécies de exercícios, dados em lições completas e progressivas:

- I — Exercícios educativos, segmentares, executados em posições iniciais fáceis: Movimentos segmentares activos e activos-passivos, de efeitos facilmente controláveis pelo executante, executados sem força nem contractura, com ritmo e naturalidade, e com a maior amplitude possível, evitando as contracções esfálticas e uma fixação segmentária difficil, grandes esforços de atenção voluntária e de auto-*contrôle*.
- II — Exercícios de applicação e de preparação directa às funções de combatente.
- III — Jogos de luta e solidariedade.

Capítulo III

Direcção e inspecção do ensino da educação física no Ministério da Instrução Pública

Como em Portugal se estão dando os primeiros passos da efectivação duma organização scientifica da educação física, e succedendo portanto que as autoridades que dirigem o ensino geral nunca praticaram ou viram praticar, nos seus tempos de estudantes, a não ser excepcionalmente, uma educação física racional, a concentração, em uma repartição especial, de todos os assuntos que a essa disciplina dizem respeito, tem a vantagem de colocar a sua direcção técnica em mãos de técnicos que têm uma maior convicção dos seus benefícios, a competência que é indispensável a todas as funções directivas e fiscalizadoras e a fé necessária a todos os empreendimentos no seu início

Infelizmente, porém, os esforços da Repartição de Sanidade Escolar e Educação Física, organismo técnico do Ministério da Instrução, dirigido pelos illustres médicos Dr. Pacheco de Miranda e Pinto de Miranda, não tem conseguido, junto dos Srs. Ministros da Instrução, a efectivação dos seus projectos de desenvolvimento e prestígio da disciplina educação física, nas escolas e liceus.

E' preciso colocar a Repartição de Sanidade Escolar e de Educação Física em circumstâncias de exercer uma acção eficiente, garantida pela reconhecida competência e dedicação de quem actualmente a dirige.



Dr. Francisco Pinto de Miranda

Inspector de gymnástica do Ministério da Instrução Pública

Professor auxiliar da Faculdade de Medicina de Lisboa.

O primeiro tecnico que agitou entre nós, scientificamente, a concepção moderna da educação fisica.

*Autor de valiosissimos trabalhos sobre educação fisica,
entre elles os «Preceitos de Educação Física», a melhor obra nacional
publicada sobre o assunto e que honra*

a litteratura scientifica portugueza no estrangeiro.

Um dos fundadores da Escola Superior de Educação Física.

É necessário a criação de um corpo de inspectores de educação física, cujo número deveria corresponder a uma organização progressiva desse ensino nas escolas e liceus. Actualmente existe um único inspector, o Sr. Dr. Pinto de Miranda; é evidente que a sua acção tem de forçosamente ser incompleta, a-pesar-da sua indiscutível competência. São necessários, presentemente, além d'um Inspector Geral: três inspectores para o ensino primário e normal com sede nas três principais cidades do país, por onde começaria a organização do ensino nas escolas primárias e normais, e quatro inspectores para o ensino secundário, a quem seriam atribuídos três círculos de inspecção metropolitanos e um formado pelas ilhas adjacentes, pertencendo também ao último a inspecção do ensino primário e normal da mesma região.

A acção desses inspectores deve seguir a via do conselho e da demonstração, sendo as suas visitas inesperadas. Em seguida a cada inspecção, em que deve ser verificado o estado de adiantamento dos alunos, forma de ensino, e visado o "Caderno de preparação das lições" a organizar, como existe na Bélgica, o inspector enviaria um relatório ao inspector geral de educação física, que o faria conhecer, quando necessário, do Sr. Ministro da Instrução.

Outro elemento fundamental da organização da educação física é a elaboração de programas do seu ensino, correspondentes aos vários anos de estudos primários e secundários, que devem ser juntos aos das outras disciplinas. Entre nós, contrariamente ao que por exemplo succede na Bélgica, não tem sido costume os programas de ensino incluírem a educação física; apenas o do ensino primário elementar, publicado no decreto n.º 16.077, de 26 de Outubro de 1918, insere também o programa desta disciplina, sem o detalhar como o faz com as outras matérias. Referir-nos hemos a esse programa ao tratar do ensino da educação física nas nossas escolas primárias.

Capítulo IV

Organização da educação física escolar

A — Ensino infantil e primário:

A-pesar-de vários diplomas terem pretendido introduzir a educação física na escola primária, elles foram impotentes contra a falta de preparação dos professores primários nesse ramo de ensino e o alheamento dos inspectores escolares também não iniciados nesse assunto.

A falta de ginásios não impede, no nosso país, a prática dos jogos e exercícios elementares de ginástica educativa ao ar livre, durante grande parte do ano.

Para introduzir de facto a educação física na escola primária dever-se há começar por organizar convenientemente o ensino teórico, prático, didáctico, dessa educação nas Escolas Normais Primárias; ao mesmo tempo, para não perder tempo, deverão os futuros inspectores de educação física do ensino primário realizar conferências doutrinárias e técnicas, organizar cursos de férias e publicar instruções pedagógicas claras e precisas, sistematizando em elementos muito simples e de fácil assimilação a educação física primária, que assim entraria progressivamente nos costumes escolares. Primeiro cuidar-se-ia da educação física nas escolas das cidades — começando pelas mais importantes — que é onde a criança tem maior necessidade de exercícios físicos metódicos.

A educação física no ensino infantil e primário deve evoluir desde as rondas cantadas e mimadas, contos, jogos, exercícios com tendência analítica indicados por uma terminologia apropriada, jogos sensoriais, estéticos, motores aos exercícios ginásticos propriamente ditos, combinados com jogos educativos, devendo os exercícios ginásticos propriamente ditos começar apenas a ser ensinados a partir dos sete anos, quando as faculdades intelectuais da criança e o seu sistema neuro-muscular estão aptos a receber esse ensino.

Também a natação pode e deve ser ensinada nas últimas classes primárias.

A imitação sinerética deve preceder a execução analítica e sintética, pois que esta é a marcha da actividade infantil.

A execução segmentar analítica, que conduz à criação e independência dos centros motores cerebrais e medulares, deve ser acompanhada por exercícios sintéticos que educam esses centros na sua função combinadora das actividades motrizes elementares, ao mesmo tempo que provocam certos efeitos gerais orgânicos que o exercício analítico e segmentar não pode produzir.

O programa de educação física para as classes primárias elementares foi publicado no decreto n.º 16.077, de 26 de Outubro de 1928, duma forma genérica e vaga :

Exercícios de cabeça, tronco, braços e pernas,

Exercícios respiratórios,

Jogos educativos, aplicados em geral à educação dos sentidos.

Nas instruções para a aplicação dêste programa começa por dizer-se que a ginástica racional se baseia na anatomia e fisiologia, concepção arcaica que esquece a psicologia, etc.

Nessas instruções é indicado como plano geral do ensino da educação física o seguinte :

- Posição fundamental de pé (posição de sentido).
- Movimentos de cabeça e do pescoço.
- Movimentos dos membros superiores e inferiores.
- Movimentos do tronco.
- Equilíbrios.
- Saltos.
- Movimentos complexos (Jogos e exercícios respiratórios).

Se compararmos o programa geral com as instruções que regulam a sua aplicação, pode concluir-se que êles foram redigidos por duas pessoas diferentes que se não conheciam :

—O programa designa por exercícios de cabeça aquilo a que as instruções chamam movimentos da cabeça e do pescoço. Não há em ginástica exercícios da cabeça e do pescoço. (Nós designamos por «exercícios do pescoço» os «exercícios de cabeça» do nosso R. O. E. F.).

—O programa chama braços e pernas ao que as instruções designam por membros superiores e inferiores, aliás com mais propriedade.

—As instruções mencionam uma única posição fundamental, a de pé (elas são cinco), esquecendo, pelo menos, a deitada, e a sentada, que tanta importância pedagógica e fisiológica têm.

—As instruções mencionam os saltos, esquecendo a marcha e a corrida, exercícios indispensáveis à vida social e desenvolvimento biológico das crianças.

—Designam as instruções por «exercícios complexos» os jogos e exercícios respiratórios, classificação pelo menos bizarra, pois que complexos são todos os exercícios em determinadas condições de realização, complexos são os equilíbrios, os saltos, etc.

Cada criança deverá possuir um «Boletim individual», médico, iométrico e de aptidão física, que a acompanhará durante toda a sua vida escolar, ficando arquivada uma cópia.

Quanto às instalações, um clima como o nosso permite, em grande parte do ano, a prática da ginástica e dos jogos ao ar livre, em pátios ou cêrcas espaçosas, podendo também utilizar-se a própria sala de aula em grande número de escolas, quando o tempo estiver frio e chuvoso.

A construção de ginásios convenientemente apetrechados (com aparelhagem moderna) é porém absolutamente necessária.

O tempo destinado à educação física na escola primária deve ser de meia hora diária (45 minutos marcados no horário) e de uma tarde semanal destinada à prática dos jogos e excursões ao campo e beira-mar.

B — Escolas do magistério primário :

A eficiência do ensino da educação física no ensino primário depende inteiramente da preparação doutrinária e técnica que os professores primários receberam nas escolas do magistério primário. Essa preparação comporta uma aprendizagem de ordem teórica e prática que, em nossa opinião, deve ser organizada da seguinte forma :

I — Pedagogia, metodologia e técnica da ginástica e jogos educativos. Preparação didáctica.

Lugar da educação física na educação geral da criança; fins, meios e factores dessa educação; organização metodológica e técnica do método de Ling e seus modos de aplicação nas escolas infantis e primárias; progressão biológica e pedagógica da ginástica e jogos no ensino infantil e primário; noções de análise dos diferentes exercícios ginásticos; sua técnica; composição, redacção, comando, vigilância, etc., de lições modelos destinadas a crianças.

○ ginásio; condições a que deve obedecer; aparelhagem, mobiliário, material de jogos, anexos.

○ ensino didáctico deve repousar praticamente no ensino mútuo da ginástica e jogos, ou ministrado às crianças das escolas anexas à escola do magistério primário.

II — Prática da educação física.

Esta prática deverá compreender dum lado a execução dos exercícios destinados à educação física dos alunos normalistas; do outro a execução dos exercícios destinados a serem ensinados às crianças.

Vejam os a organização actual entre nós:

O decreto n.º 18.646 — (*Diário do Govêrno* n.º 182, 1.^a série, de 7 de Agosto de 1930), que cria as escolas do magistério primário em substituição das escolas normais primárias, junta no 2.º grupo de cadeiras a Higiene Geral e Escolar, a Educação Física e a Puericul-



Professor Pedro José Ferreira

*Ilustre deano dos professores portugueses de educação física e um dos iniciadores da gymnastica scientifica em Portugal.
Técnico consciente e de vasta cultura.*

tura (!); os jogos educativos estão compreendidos no 3.º grupo que compreende a Pedagogia Geral e Experimental, etc.

Os professores de educação física das nossas escolas do magistério primário "são recrutados por concurso de provas públicas entre licenciados das Faculdades de Medicina... (!)

Nós afirmamos, sendo com certeza acompanhados por todos os licenciados da Faculdade de Medicina: os licenciados por estas Faculdades foram preparados para a nobre profissão de médicos; os seus estudos não lhes forneceram conhecimentos práticos e teóricos de ordem técnica sobre educação física.

Os tais concursos serão um espectáculo interessante.

C -- Ensino secundário :

Embora a prática da educação física no ensino secundário se verifique hoje, em muitos liceus, ela está rodeada de dificuldades de tal ordem que lhe diminuem a eficiência e desprestigiam aos olhos dos alunos e professores das outras disciplinas.

Como condições indispensáveis ao desenvolvimento e aperfeiçoamento da educação física, no ensino secundário, mencionamos as seguintes :

1 — Organização de um programa determinado de ginástica educativa de desenvolvimento geral e jogos educativos, correspondente aos diversos anos de estudos, programa que deve estar junto ao das outras disciplinas.

2 — Nomeação dos professores e professoras em número suficiente, para todos os liceus do país, de forma que cada classe de ginástica não exceda vinte e cinco alunos.

Nos liceus mixtos deverá haver turmas especiais conforme o sexo, dirigidas por professores e professoras.

3 — Na organização do horário deverão ser reservados frêses tempos semanais de 1^h, 15^m (1) para a educação física, não sendo permitido que seja ministrada essa disciplina a mais de uma classe, ao mesmo tempo, em cada ginásio.

(1) É previsto o tempo necessário para os alunos vestirem e despirem os equipamentos de ginástica. — N, do A.

- 4— Classificação periódica e exames finais de educação física e regime de faltas análogo aos das outras disciplinas.

No caso de não obter classificação suficiente em educação física, o aluno só passará para o ano seguinte se satisfizer em tôdas as outras.

- 5— Organização de classes de *atrasados físicos*, especialmente destinadas aos alunos cuja constituição seja de tal forma inferior à média da sua classe que não possam executar, sem perigo para a sua saúde, os exercícios correspondentes ao ano de curso a que pertencem.
- 6— Equiparação absoluta entre os professores de educação física e os das outras disciplinas, visto que a sua missão pedagógica é, *pelo menos*, tão importante para a formação do homem como a dos seus colegas.
- 7— Obrigatoriedade do uso de equipamento especial para a prática dos exercícios físicos.
- 8— Construção de ginásios modernos, com vestiário e sala de duches, anexos, e campos de jogos, nos liceus que ainda os não possuem.

A educação física no ensino secundário deverá compreender a gymnástica educativa de desenvolvimento geral, jogos educativos, e a natação, com absoluta exclusão dos desportos atléticos e concursos desportivos. Deveriam ser organizados concursos de gymnástica educativa entre a mesma classe dos diferentes liceus.

D — Ensino superior :

Nada, absolutamente nada, está praticamente organizado sobre educação física no nosso ensino superior, não sendo cumprida a lei n.º 1.466 de 18 de Agosto de 1923, da autoria de Sr. coronel Pires Monteiro, regulamentada pelo decreto n.º 9.487, de 25 de Janeiro do ano seguinte.

A lei n.º 1.466 determina que os mancebos, alunos das escolas superiores, serão licenciados por períodos anuais sucessivos até completarem o curso, se apresentarem no acto de incorporação um diploma de desenvolvimento físico e conhecimentos militares.

Consideramos fundamental a organização da educação física, com carácter pedagógico ou de preparação militar, nas nossas Universidades, devendo declarar que preferimos o carácter pedagógico, mais consentâneo com o espírito universitário, tanto mais que êle é também de preparação militar. Com efeito, é nas Universidades que se forma a *élite* dirigente do nosso país, a qual, se fôr sedentária, não possuirá as qualidades e possibilidades de acção absolutamente indispensáveis à sua alta missão.

A educação física universitária deverá ser constituída pela gymnástica pedagógica de desenvolvimento geral no seu último grau de progressão biológica e pedagógica, completado pela gymnástica de aplicação estrita, desportos e jogos desportivos.

E — Ensino técnico :

O Sr. coronel Pires Monteiro, ao sobraçar a pasta do Comércio em 1924, criou o ensino da educação física nas escolas técnicas; porém, os seus sucessores, desconhecendo talvez os benefícios de uma medida de tal natureza, deixaram que ela passasse para o olvido.

Capítulo V

Formação dos professores de educação física

Um ensino é bom ou mau conforme a competência e dedicação dos professores que o ministram e não depende, a não ser em parte mínima, dos programas que o regem e o tornam obrigatório.

A educação física constitui hoje uma sciência pedagógica de grande complexidade, subsidiária das sciências biológicas — psicologia, anatomia, fisiologia, higiene—da mecânica, da moral, da sociologia, etc. Só um curso universitário de grande extensão de estudos pode formar professores competentes e com o prestígio necessário para ministrar a educação pelos exercícios físicos nos estabelecimentos do ensino normal, secundário, técnico e superior, e orientar, doutrinar e tècnicamente, tãda a educação física do povo — sociedades de gymnástica e sociedades desportivas. Êsse curso, Instituto ou Escola deverá constituir o centro cultural donde irradiará o movimento orientador e

construtivo que fará progredir a ciência da especialidade, por meio de estudos especulativos e práticos de um enorme interesse para a ciência.

A preparação criteriosa dos professores de educação física valorizará o ensino desta disciplina e acabará com uma hierarquização arcaica e errônea que os coloca, àqueles professores e à disciplina, num lugar subalterno.

Quando nos nossos meios intelectuais, quando no Conselho Superior de Instrução Pública e nos conselhos escolares puderem intervir bastantes professores de educação física com indiscutível competência técnica e vasta cultura geral, dar-se há uma verdadeira revolução no ensino português: as qualidades de acção que caracterizam os professores que praticam os exercícios físicos, e que faltam aos sedentários, serão o elixir rejuvenescedor que levantará o espírito escolar por meio de uma acção activa, alegre e viril.

A preparação científica dos professores de educação física é realizada em quatro anos de estudos na Universidade de Springfield e Escola Superior de Educação Física de Berlim, em três anos (licenciatura) e cinco anos (doutoramento) no Instituto Superior de Educação Física da Universidade de Gand, em três anos no Instituto Central Real de Estocolmo, Instituto Superior de Educação Física da Universidade Poznan, Instituto Superior de Educação Física da Universidade de Santiago do Chile, etc., etc.

Na organização da Escola Superior de Educação Física que funciona na Sociedade de Geografia de Lisboa, criada pela iniciativa particular em face da inércia do Estado Português, foi adoptada a duração de quatro anos de estudos, com a seguinte distribuição de matérias:

1.º ano

- 1—Educação geral e educação física (noções gerais).
- 2—Psicologia geral e aplicada à educação física (noções gerais).
- 3—Anatomia descritiva.
- 4—Higiene geral e social.
- 5—Noções de metodologia especial e prática da gymnástica pedagógica.
- 6—Prática dos jogos e desportos.

2.º ano

- 7—Metodologia geral e aplicada à educação física.
- 8—Pedologia.
- 9—Fisiologia humana.
- 10—Técnica e análise dos exercícios de ginástica (noções gerais).
- 11—Prática da ginástica pedagógica.
- 12—Prática dos jogos e desportos.
- 13—Prática do ensino da ginástica e jogos educativos.

3.º ano

- 14—Educação geral e história da educação física.
- 15—Anatomia regional e plástica.
- 16—Fisiologia especial dos exercícios físicos—Biometria.
- 17—Higiene escolar e aplicada à educação física.
- 18—Prática da ginástica pedagógica.
- 19—Prática dos jogos e desportos.
- 20—Prática do ensino da educação física.

4.º ano

- 21—Educação geral. Técnica e análise dos exercícios físicos.
- 22—Elementos de filosofia.
- 23—Metodologia especial da educação física.
- 24—Educação física dos anormais físicos e psíquicos. Massagem.
- 25—Prática da ginástica pedagógica.
- 26—Prática dos jogos e desportos.
- 27—Prática do ensino da educação física.

—Os dois primeiros anos correspondem ao curso de instrutores e os quatro anos ao curso de professores de educação física.

—Encarregados de reger a cadeira de noções de metodologia

especial e ginástica prática (1.º ano) proferimos a seguinte lição de abertura :

«Absolutamente integrado na profissão de fé que constituiu a melhor das lições de abertura que o nosso ilustre director, Dr. Reis Santos, poderia fazer, ao inaugurar a obra de fé que é a Escola Superior de Educação Física, velha aspiração de apóstolos que têm lutado contra a fatalidade de Portugal estar sempre atrasado uns vinte anos em relação aos países civilizados, onde há muito existem organizações desta natureza, vamos hoje iniciar, já com um marcado aspecto didáctico, os nossos trabalhos da cadeira de ginástica prática e noções de metodologia de educação física.

N'esta lição de inauguração eu começo por cumprimentar V. Ex.^{as}, assegurando-lhes desde já a minha amizade e o meu interesse. Considerar-me hei, antes de tudo, um vosso companheiro de trabalho, autorizando-os a fazer-me as observações e apresentar-me questões de ordem técnica sobre a matéria, que eu farei o possível por esclarecer e resolver, procurando ainda dar-vos o exemplo da honestidade profissional ao confessar as minhas dúvidas sobre determinado problema que eu em seguida tentarei solucionar. O abismo existente, por vezes, nas relações entre o aluno e o professor provém, ou duma falsa concepção pedagógica dêste ou do seu receio das perguntas indiscretas, por parte dos alunos.

A cadeira de ginástica prática que V. Ex.^{as} vão seguir comigo tem um carácter essencialmente prático. Mas êste carácter prático não pode estar em desacôrdo com a necessidade absoluta que existe de os alunos, principalmente aqueles que se preparam para professores e instrutores, como V. Ex.^{as}, conhecerem, logo no seu início, a orientação geral do ensino que lhes vai ser dado, e ainda, duma forma sumária, as condições técnicas das lições que recebem, noções que V. Ex.^{as} irão profundando em cadeiras teóricas de especialização.

Para que V. Ex.^{as} possam colaborar comigo num ensino que vou procurar orientar num sentido moderno, é preciso que eu os leve a um trabalho em comum consciente e racional, de forma a podermos formar, os professores desta Escola e V. Ex.^{as}, a célula inicial duma escola portuguesa de educação física (que se não pode confundir com qualquer método novo, pois seguiremos o de Ling) absolutamente integrada no movimento científico contemporâneo.

A prática da ginástica educativa de desenvolvimento geral, isto é, da organização ginástica que, pela escolha dos exercícios e sua técnica de execução, constitui a base essencial da educação física, que é a *educação pelos exercícios físicos* (e pelos agentes físicos naturais) é baseada no chamado método de Ling, ou método sueco, por ter sido Ling que lançou as bases doutrinárias e técnicas iniciais da sua aplicação, por ter sido a Suécia que primeiro o adoptou e procurou aperfeiçoar.

Alguns outros países, que estão à frente nas sciências pedagógicas e biológicas modernas, adoptaram em seguida o método de Ling, e os seus pedagogos e biologistas, principalmente latinos, desenvolveram as bases doutrinárias e científicas do método, vivificando e aper-



Professor Luis Furtado Coelho

Outro distinto pioneiro da ginástica educativa no nosso País, autor de interessantes trabalhos sobre a especialidade.

As referências elogiosas que fazemos às individualidades nacionais ou estrangeiras que com o seu esforço tem pugnado pelo desenvolvimento da educação física não implicam necessariamente uma concordância absoluta com as suas ideias.

N. do A.

feição desta forma a técnica classica, entre nós conhecida por manuaes didacticos que se limitam, quasi exclusivamente, à indicação e descrição dos exercícos considerados principais.

E' um método de Ling absolutamente integrado nas últimas exigências pedagogicas e biológicas que eu vou procurar aplicar, sem preocupações dogmáticas incompatíveis com o espirito scientifico. E' sem veleidades de innovador, tantas vezes contraproducentes, porque cortam o fio de uma longa experiência, lançando a perturbação na organização de um ensino que entre nós, principalmente, está no seu início, adoptaremos sem hesitação determinadas directivas de orientação doutrinária e técnica que modificam a orientação clássica a que alguns de V. Ex.^{as} estão habituados.

A educação física deve estar subordinada às condições gerais essenciaes que regem o ensino moderno, de que ela representa um aspecto importantissimo, fundamental. O desconhecimento dessas condições, que integram absolutamente a gymnastica educativa dentro do movimento pedagogico contemporâneo, tem sido uma das origens da sua subalternização em face das outras disciplinas, a qual é baseada numa hierarquização arcaica e errônea. A inanidade dessa subalternização demonstrar-se há sobejamente quando forem formados professores competentes, em numero sufficiente, com a fé necessaria para elevarem, nos meios cultos, a missão a que se dedicaram.

Nesta ocasião presto inteira justiça a muitos dos nossos professores que, com a sua fé e a sua competência, têm feito progredir o ensino da educação física num meio hostile, por atrasado, e que são os gloriosos pioneiros da formação desta Escola.

I. — Como já dei a entender, vou procurar fazer um ensino racional, quanto à escolha dos exercícos, sua forma de execução e combinação, ensino que fara constante apêlo à razão de V. Ex.^{as} de acôrdo com a vossa preparação cultural e técnica.

Não existe educação física, não existe gymnastica racional, quando os alunos não fazem uma idea do que se pretende com a execução dos diferentes exercícos que devem ser executados voluntariamente, isto é, conscientemente.

O gymnasta deve preceder e acompanhar a execução de cada exercicio da idea desse exercicio, visto que a idea é o movimento em potencial e tem um poder dinamogénico de tal ordem que, se a idea fôr intensa, o movimento é intensificado, se a idea fôr

nítida, o movimento é exacto e preciso. Podemos dizer que a ideia e o movimento voluntário são partes constitutivas do mesmo fenómeno. Assim como não há acto voluntário sem uma ideia inicial, observaremos que, por sua vez, as atitudes e movimentos do corpo podem provocar ideias e estados de alma determinados; eu chamarei a atenção de V. Ex.^{as} para uma associação que procurarei fazer aparecer com intuitos nítidamente educativos.

Se os exercícios educativos devem ser executados conscientemente, o que faz sobreapreciar as sensações provocadas, mais tarde, à medida que se vão formando determinados hábitos, os elementos constitutivos daqueles passam para o domínio do subconsciente, persistindo consciente o acto volitivo inicial e o resultado global.

Para que o ensino seja racional é preciso que ele repouse sobre a marcha natural da actividade consciente do homem que reveste:

a) — A forma sincrética, em que o espírito tem uma percepção geral pouco clara do objecto; nela repousa essencialmente a educação física infantil, constituindo sempre a fase inicial de qualquer aprendizagem;

b) — A forma analítica, que consiste na decomposição do objecto, neste caso o exercício, ou o trabalho muscular segmentar, nos seus elementos essenciais;

c) — A forma sintética, que reúne os elementos isolados fornecidos pela análise para reconstruir um conjunto, um todo.

O desconhecimento desta banalidade pedagógica tem servido para a guerra dos métodos que se dizem uns analíticos, outros sintéticos, quando é certo que o método racional tem de recorrer às formas de aquisição dos conhecimentos, já indicadas.

Durante o meu ensino procurarei ir de encontro ao espírito de curiosidade de V. Ex.^{as}, satisfazendo-o, ou, se isso fôr necessário, tentarei estimulá-lo. Não recorrerei, porém, a não ser muito rapidamente, à exposição teórica dum efeito ou da razão de ser de uma determinada forma de execução, durante a lição prática, para não tirar a esta as qualidades de continuidade e de actividade psico-motriz que lhe são caracteres essenciais. Essa exposição e êsses esclarecimentos serão feitos em lições teóricas, como a de hoje, que acompanharão o ensino prático.

II. — O meu ensino procurará ser activo, intuitivo, disciplinado e, quanto possível, atraente.

A gymnastica é uma disciplina essencialmente activa; ela repousa sobre a estimulação metódica da actividade individual do espirito de decisão, sobre a necessidade do êxito.

No homem normal e educado a acção é-lhe provocada por sensações internas e excitações do meio que o incitam periodicamente ao movimento, que é uma condição do seu desenvolvimento.

Um ensino essencialmente sedentário e livresco tem obliterado nas gerações a necessidade natural do exercício muscular; esse ensino tem formado, por um lado, preguiçosos físicos, dando também lugar, em certa categoria de indivíduos, a reacções ludicas destrambelhadas, violentas, esgotantes, consequência duma formação cultural incompleta, que esquece de canalizar educativamente a necessidade natural do exercício físico.

A vida sedentária, e os jogos desportivos e atletismo, fatigantes, vão conduzindo a nossa mocidade a um atrofiamento e esgotamento progressivos.

Procurarei, pois, dentro das possibilidades psico-fisiológicas de V. Ex.^{as}, suscitar o vosso esforço, procurando dar-vos hábitos de acção útil, visto que esta constitui a condição da vitória na vida e é o estimulante específico daquelas possibilidades. Observaremos que a acção educativa é absolutamente calma e metódica, sendo dela excluída toda a violência, que se não deve confundir com energia.

Na lição de gymnastica educativa, V. Ex.^{as} não se limitarão a ver e a ouvir — se eu falasse a alunos das escolas e liceus diria que não poderiam dormir ou desenhar bonecos nas tampas das carteiras—mas participarão realmente na lição, actuando e desenvolvendo-se pelos exercícios que realizam e não pelos que vêm fazer, obtendo resultados palpáveis que provêm do vosso esforço, vencendo dificuldades, fortalecendo os vossos pulmões, o vosso coração, os vossos músculos, a vossa vontade, etc.

Os diferentes exercícios serão comandados; mas isto não quer dizer que o aluno os execute passivamente. O que se pretende em gymnastica educativa é que esse comando seja um simples estimulante destinado a provocar nos alunos determinadas reacções conscientes que são condição do seu desenvolvimento.

Também o ensino da gymnastica científica é essencialmente intuitivo, experimental, pois que se faz por intermédio dos sentidos au-

ditivo (comando e explicações do professor), visual (exemplificação do exercício, utilização de quadros murais, etc), quinésico e táctil (realização do exercício pelo aluno), etc.

A actividade educativa deve ser absolutamente disciplinada, isto é, subordinada a regras destinadas a assegurar a ordem e a regularidade das lições, sendo os próprios exercícios executados de uma forma disciplinada, que consiste no respeito dos principios que condicionam a sua realização nas melhores condições biológicas e económicas; esta disciplina do movimento voluntario trás consigo a disciplina do pensamento.

A disciplina repousando essencialmente no poder inibitório da vontade que evita a exteriorização de certas tendências e a realização de actos instintivos e habituais, nocivos ou inúteis, dà-nos a posse de nós mesmos e constitui, por isso, uma condição essencial de todo o ensino educativo.

O ensino deve ser atraente, no sentido de *interessante*, isto é, deve corresponder a determinados interesses do individuo e do grupo social a que êsse individuo pertence

O conceito atraente não envolve o de divertido: a gymnástica educativa não pode subordinar-se ao prazer lúdico primário obtido, por exemplo, com a prática exclusiva de jogos, base essencial da educação fisica infantil, visto que as crianças não podem ter a noção de actividades sérias que correspondem à adolescência e maturidade, constituindo êsses jogos, para elas, uma actividade instintiva necessaria ao seu desenvolvimento e applicação da sua personalidade nascente.

A educação repousa em grande parte na execução de actos que, sob o ponto de vista sentimental, não constituem prazeres; é preciso levar o aluno a encontrar prazer intelectual, moral e fisico, na execução dos exercicios úteis ao seu desenvolvimento.

No homem normal o exercicio metódico provoca-lhe sempre sensações internas agradáveis, e a vida sedentaria sensações desagradáveis.

A gymnástica racional não tem de ser divertida; no entanto o seu ensino deve ser tornado quanto possivel atraente por meio de disposições metodológicas que correspondem a certas tendências e interesses normais e legítimos do individuo: lições variadas, sem dispersão, continuas, conduzidas com energia calma e optimismo; introdução de jogos, etc.

III. — O meu ensino será progressivo, concêntrico, dado de acôrdo com as possibilidades psico-fisiológicas de V. Ex.^{as} duração e fins do curso.

Como todo o ensino, o da gymnástica realiza-se passando do simples para o composto, do fácil para o difícil, do conhecido para o desconhecido.

O conhecido em V. Ex.^{as}, que ainda não praticaram a gymnastica educativa, são certas posições e movimentos adquiridos desde crianças por iniciação espontânea, como as posições de pé, deitado, sentado, suspensa, movimentos segmentares das diferentes partes do corpo, exercícios de marcha, corrida, saltos, equilibrio, jogos. A gymnastica educativa racionalizará, aperfeiçoará, essas posições e movimentos, aspectos e condições fundamentais da vida orgânica e social do homem e meios indispensáveis do seu desenvolvimento.

As linhas mais gerais da progressão consistem, pois, no desenvolvimento dêsse quadro orgânico de actividades no sentido duma amplificação qualitativa e quantitativa, por meio de processos analíticos e sintéticos conjugados. O ensino da gymnastica alarga-se, por consequência, por meio de zonas concêntricas cada vez mais largas.

Em cada lição o ensino concêntrico caracterizar-se ha pela convergência dos meios empregados no sentido das necessidades educativas mais instantes. Assim, como interêsses fundamentais de ordem morfológica teremos o desenvolvimento harmónico do corpo, o endireitamento fisiológico da coluna vertebral, a boa colocação dos ombros, etc.; como principais interêsses de ordem fisiológica apontamos a educação da função respiratória, a regularização da função circulatória, etc.; como interêsses psicológicos, morais e sociais, a educação da vontade, aquisição de certos habitos (lealdade e cooperação, etc.)

O principal "interêsse," de V. Ex.^{as} é a vossa preparação profissional, que tem de ser realizada em dois anos no curso de instructores e em quatro no curso de professores. Exige esta circunstância que eu resuma num número relativamente restrito de lições as realizações psico-motrices não só necessárias ao vosso desenvolvimento, mas também à vossa preparação profissional. Eu parto do principio que V. Ex.^{as} são adultos normalmente constituídos, condição essencial para a vossa futura missão em que têm de despende uma energia maior que no ensino de qualquer outra disciplina. Não podem V. Ex.^{as}, pois, generalizar o meu critério de applicação do método, ao vosso caso es-

pecial, a individuos débeis que praticam a gymnastica com um objectivo diferenciado do de V. Ex.^{as}. Nesses, a progressão é mais lenta, a escolha e forma de execução dos exercícios estão subordinadas às suas reduzidas possibilidades e à necessidade de fortalecer especialmente os pontos mais fracos do seu organismo. V. Ex.^{sa}, que se preparam para professores, estudarão na respectiva cadeira o importante problema da educação física dos débeis e dos anormais.

Devendo o meu ensino estar de acôrdo com a natureza especial de V. Ex.^{as}, não devo ministrar-vos um ensino idêntico ao que ministro a crianças, partindo da idea simplista de os considerar deseducados fisicamente uns e outros. V. Ex.^{as} têm uma psicologia, morfologia e fisiologia diferenciadas que o ensino deve ter em conta. Na cadeira de Pedagogia, Metodologia e Fisiologia especiais serão minuciosamente tratadas as condições de applicação da gymnastica às condições psico-fisiológicas dos alunos durante as fases evolutivas da sua vida.

IV.—O meu ensino será completo. O que se deve entender por lição completa. Esquema geral da lição tipo.

Não sòmente a educação física é o complemento indispensável da educação intelectual e da educação moral pròpriamente ditas, expressões artificiais criadas por comodidade metodológica, visto que apenas existe uma Educação, mas ela própria não pode apenas ter em conta uma determinada manifestação da vida humana; a educação física que se dirige ao homem, todo complexo e solidário, põe em vibração tôdas as suas faculdades e funções, que são interdependentes. Fortalecendo o corpo, ela é cumulativamente uma disciplina intelectual e moral, como V. Ex.^{as} terão ocasião de experimentar.

Os diferentes exercícios têm influências predominantes sôbre as várias faculdades, funções e partes do corpo. Cada lição deve, pois, conter a quantidade e qualidade de exercícios que provoquem uma estimulação geral e equilibrada do organismo, exercicios e que devem estar de acôrdo com a estrutura especial dos órgãos, suas condições normais de funcionamento e necessidades educativas formais e de adaptação social. Não é uma lição de gymnastica racional, para indivíduos normais, uma lição só composta dos chamados «movimentos livres», que não solicitam a actividade psico-motriz em algumas das suas formas essenciais; não é uma lição de gymnastica racional uma lição composta essencialmente de exercícios de suspensão, ou de corrida, ou de saltos, visto que a natureza e necessidades do homem são muito dife-

rentes das dos animais trepadores, corredores ou saltadores, como o chimpanzé, o avestruz, o canguru.

É preciso que a lição contenha as formas essenciais da actividade motora do homem, nos limites e relações que a natureza humana permite e aponta como meios da conservação e aperfeiçoamento das suas faculdades e funções, no sentido da afirmação da sua personalidade dentro da sociedade.

Adoptamos a composição consagrada da lição de gymnastica de Ling, modificando-a de harmonia com o que julgamos as condições ótimas da realização da actividade que ela exige.

A lição representa dentro da actividade diurna um período ou ondulação que deve apresentar a forma geral de todos os períodos da actividade evolutiva, natural ⁽¹⁾. Esse período compreende três fases:

- 1—Fase inicial de energia crescente ou de treino progressivo — Exercícios preparatórios.
- 2—Fase média de energia máxima. — Exercícios fundamentais.
- 3—Fase final de energia decrescente ou de normalização progressiva — Exercícios finais.

O período da lição é composto de *sub-períodos* constituídos pelas diferentes famílias de exercícios, que devem suceder-se segundo uma curva ondulada quanto à intensidade e efeitos predominantes, segundo a lei da alternância qualitativa e quantitativa dos esforços.

O esquema que vou adoptar é o que está indicado no impresso seguinte que me servirá para a redacção periódica das lições progressivas que V. Ex.^{as} executarão durante o curso:

⁽¹⁾ Tese apresentada pelo autor no Instituto Superior de Educação Física da Universidade de Gand.

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano lectivo de 193..... — 193.....

CADEIRA: PRÁTICA DE GIMNASTICA PEDAGÓGICA

Programa da lição para os dias..... do mês de..... Ano de 193.....

EXERCÍCIOS	OBSERVAÇÕES
I. Exercícios preparatórios	
1.º Ex.º de ordem	
2.º Ex.º dos membros inferiores	
3.º Ex.º do pescoço	
4.º Ex.º dos membros superiores	
5.º Ex.º ligeiros do tronco	
II. Exercícios fundamentais	
1.º Ex.º dos membros inferiores	
2.º Ex.º de extensão da coluna vertebral	
a) dorsal	
b) lombar	
3.º Ex.º derivativos	
4.º Ex.º de suspensão 1.ª S.	
5.º Ex.º de equilibrio	
a) no solo	
b) elevado	
6.º Ex.º de marcha	

EXERCÍCIOS	OBSERVAÇÕES
7.º Ex.º de corrida	
8.º Ex.º calmantes e respiratórios	
9.º Ex.º do tronco	
a) dorsais	
b) abdominais	
10.º Ex.º derivativos	
11.º Jogos educativos	
12.º Ex.º calmantes e respiratórios	
13.º Ex.º do tronco — laterais	
14.º Ex.º derivativos	
15.º Ex.º de suspensão 2.º S.	
16.º Ex.º derivativos	
17.º Ex.º de saltos	
III. Exercícios finais	
1.º Ex.º dos membros inferiores	
2.º Ex.º ligeiros do tronco	
3.º Ex.º respiratórios	
4.º Ex.º de ordem	

O Professor,

Se V. Ex.^{as} compararem o esquema anterior com o esquema indicado pelo nosso Regulamento Oficial de Educação Física, observarão as seguintes modificações principais :

- 1—Eu chamo *Exercícios do pescoço* ao que é designado pelos manuais por *Exercícios de cabeça*. Com efeito é o segmento pescoço que é especialmente interessado com o exercício, e não a cabeça.
- 2—Como primeiro *exercício fundamental* eu indico o que se destina especialmente aos *membros inferiores* e não os *exercícios combinados de pernas e braços*. Os exercícios dos membros inferiores são normalmente combinados com atitudes e movimentos dos membros superiores; facto semelhante sucede com os exercícios do tronco, o que nunca levou à designação de *exercícios combinados do tronco e dos braços*. Além disso existem exercícios intensos dos membros inferiores que têm de forçosamente ser colocados nos *exercícios fundamentais* e que não são combinados com movimentos dos membros superiores.
- 3—Como segundo *exercício fundamental* indico os *exercícios de extensão da coluna vertebral*, a) dorsal; b) lombar, em lugar dos *exercícios de extensão dorsal*.

Vista pela escola de Ling a importância correctiva e fisiológica dos exercícios de extensão da parte dorsal da coluna vertebral, o problema da correcção da curvatura exagerada da coluna lombar não foi tido ostensivamente em conta, quando é certo que as duas curvaturas são solidárias. As grandes flexões do tronco à frente, realizadas pela técnica *sueca* como derivativos dos exercícios de extensão dorsal, faço-os eu executar como exercícios específicos da flexibilidade e extensão da coluna lombar no sentido ântero-posterior, sendo ainda descontracturantes dos exercícios de extensão dorsal *activa*, e também exercícios abdominais.

V. Ex.^{as} verão que eu recorrerei a novas formas de extensão dorsal (passiva) e de grande flexão do tronco à frente (com insistência rítmada no limite do movimento), exercícios que são preparatórios das formas clássicas.

4—Os autores belgas e suecos fazem executar os exercícios de equilíbrio no solo depois dos exercícios de equilíbrio elevado. Eu faço-os executar antes, de forma que sejam preparatórios dos segundos, constituindo uma "ondulação", intermédia entre os exercícios de suspensão 1.^a S. e os exercícios de equilíbrio elevado, que, pela lei da alternância quantitativa dos esforços, se não devem seguir imediatamente, em princípio, pelo menos quando apresentem grande intensidade.

O exercício de equilíbrio elevado, onde se verifica uma diminuição na extensão da base de apoio, a elevação desta acima do solo e mesmo uma determinada oscilação, e que consiste não só na marcha, mas ainda na execução de exercícios segmentares mais ou menos complexos, exige uma maior calma nervosa, que pode ser prejudicada na sua execução, imediatamente ao exercício de suspensão.

5—Os jogos educativos não têm um lugar fixo na lição, sendo colocados conforme os seus caracteres essenciais e as necessidades pedagógicas do momento. Mas, como constituem, com a corrida, exercícios de suspensão 2.^a S. e saltos, os exercícios de efeitos gerais mais intensos, que convém separar suficientemente, e, convido também que os exercícios fundamentais do tronco, de efeitos essencialmente locais, se não sigam, todos imediatamente, quando apresentam uma certa intensidade, indicamos como sítio mais conveniente para a colocação dos jogos, o que lhes está reservado no esquema.

6—Notam ainda V. Ex.^{as} os *exercícios finais*, que não são indicados pelo nosso regulamento. Julgo ter já justificado a sua necessidade para uma normalização progressiva da sobreactividade orgânica produzida pela lição, por meio de uma movimentação lenta segmentar dos membros e do tronco, a que se seguem os exercícios respiratórios propriamente ditos.

Não os aconselho a copiar as lições que lhes vou dar em harmonia com as condições especiais em que se realiza o vosso ensino; essa cópia poderia levá-los à sua adopção em outros casos diferentes dos que vos são próprios, e à aquisição de uma maneira de ser pedagógica sem personalidade e sem maleabilidade.

Tenciono porém guiá-los, já a partir dêste ano, sôbre a composição do esquema geral da lição para adolescentes e adultos normais, classificação dos exercícios e sua seriação, iniciando-os, desta forma,



 Professor Henrique Peres Murinelo

Ilustre professor de educação física cujos estudos da especialidade lhe dão um lugar de grande destaque no meio técnico nacional

S. Ex.^a produziu na extinta Escola de Educação Física do C. E. L. uma obra notável que continuá na Escola de Educação Física da Armada

teoricamente, sôbre o ensino prático que devem dar aos seus futuros alunos. Nos anos seguintes, serão rectificadas e aprofundadas as noções de metodologia especial esboçadas êste ano, e far-se há um estudo crítico dos principais manuais e tratados existentes sôbre o assunto

e de lições tipos executadas em demonstrações realizadas no estrangeiro e transcritas em revistas científicas da especialidade (1).

Capítulo VI

A educação física no exército

O militar deve ser um cidadão e um combatente com grandes possibilidades de acção individual e social, acção esta que é suportada pelo seu carácter, vigor, resistência, etc., pelos seus actos psico-motores devidamente educados, sua capacidade de progenitor de gerações fortes, de que depende o futuro da Pátria e da Humanidade. Como oficial êle deve ser também um educador, um condutor de homens, cuja acção em tempo de paz se baseia numa maneira de ser viril, enérgica, moral, disciplinada, optimista, serena, que constituirá uma condição básica de vitória em tempo de guerra.

Ilusão perigosa e errada essa de não se pretender fazer antes de tudo, dos nossos militares, dos nossos oficiais, homens vigorosos, destros, activos, confiantes em si. Ilusão perigosa e errada essa de principalmente se pretender aumentar o rendimento das armas de fogo, a resistência dos materiais, a dos cavalos, e deixar para segundo plano a valorização biológica do *material* de guerra mais importante, o homem, do qual inteiramente dependem os outros que hoje constituem o objecto principal da sua preparação profissional.

O marechal Foch, afirmando nos seus *Princípios de Guerra* que «o dado mais importante do problema (da guerra) é o homem com as suas faculdades morais, intellectuais, e físicas» lançou a directiva de

(1) Orientam superiormente a Escola Superior de Educação Física: Dr. Reis Santos, professor catedrático da Faculdade de Letras e director da S. G. L., que exerce as funções de director; Dr. Pacheco de Miranda, médico e inspector geral da Sanidade Escolar e Educação Física; Dr. Pinto de Miranda, inspector de gymnastica do Ministério da Instrução e professor auxiliar da Faculdade de Medicina de Lisboa; Dr. Faria de Vasconcelos, director do Instituto de Orientação Profissional e professor auxiliar da Faculdade de Letras; Dr. Joaquim Fontes, professor auxiliar da Faculdade de Medicina de Lisboa; Dr. Vitor Fontes, professor auxiliar da Faculdade de Medicina de Lisboa; Dr. Salazar Carreira, médico e técnico desportivo; Dr. Antonio Batoreo, interno dos Hospitais; Dr. D. Fernando d'Almeida, assistente da Faculdade de Medicina; Dr. Leal de Oliveira, licenciado e doutorado em educação física pela Universidade de Gand; e os srs. Anibal Pinheiro, professor de educação física no Liceu de Camões e Julio dos Santos, professor diplomado de educação física e instrução, secundaria e professor de educação física na Assistência Pública, que exercem as funções de secretarios, competindo a este último as funções de secretario do Conselho Escolar.

uma pedagogia militar em que a valorização do homem — todo solidário — constitui o “interêsse,” principal da sua preparação profissional.

Sabe-se hoje que o valor físico do comando, a que correspondem determinados estados psíquicos, é um dos principais factores das suas decisões e da sua acção em geral.

Um sábio suíço, o Dr. Bucher, publicou um livro onde procura demonstrar que o que deu principalmente a vitória aos franceses, no Marne, foram os desarranjos hepáticos de Von Moltke e a neurastenia e artério-esclerose de Von Bulow. O Sr. Dr. Julio Dantas, comentando no jornal *O Primeiro de Janeiro* a citada teoria, associa a caquexia tuberculosa de D. Fernando com as invasões hespanholas, a neurastenia de D. Duarte com o desastre de Tânger, a degenerescência de D. Sebastião à derrota de Alcácer Kibir.

A resistência e vigor físicos, as sensações orgânicas que provêm dessas qualidades, a confiança nas próprias possibilidades de acção, condicionam absolutamente as atitudes morais, a concepção, deliberação e execução dos actos.

Por sua vez a fadiga, proveniente da falta de treino, é origem do acerbamento das emoções negativas.

Todos os que tenham algum espírito de observação podem comparar a maneira psicológica de agir das diferentes armas e serviços, que está em relação com a qualidade e quantidade da sua actividade física; quando o militar se sedentariza, vemo-lo deformar-se, e os seus estados irritáveis ou apáticos são uma razão corrente da defeituosa marcha dos serviços e do seu pouco rendimento.

A instrução técnica do oficial moderno, para que seja proveitosa, deve estar absolutamente ligada a uma cultura pedagógica imprescindível, porque suporta doutrinariamente e dá valor social àquela e a uma educação física racional que as condiciona nos seus resultados.

A instrução profissional do soldado e dos quadros será mais difícil, incompleta e transitória se não se apoiar em grandes qualidades de destreza e confiança em si, que são ao mesmo tempo bases indispensáveis da coragem.

Ora em Portugal dá-se o caso interessante de a gymnástica do cavalo ser corrente e a dos soldados, dos sargentos e dos proprios officiais muito pouco praticada. Basta ver os cuidados que os nossos officiais de cavalaria têm com as suas montadas de concurso, cuja resistência, destreza, flexibilidade, equilibrio, etc., procuram aumentar por meio de

uma gymnástica segmentar e sintética, emquanto que não são preparados convenientemente para uma acção semelhante junto dos soldados.

A fraqueza, a falta de destreza e disciplina do próprio corpo às ordens da vontade são inadmissíveis na profissão militar. Os conhecimentos transitórios podem ir buscar-se aos livros, ou perguntam-se a um camarada; as qualidades de ordem permanente só podem obter-se pelo hábito de determinadas acções, por educação. Esta é primordial, os outros secundários, embora importantíssimos.

As condições económicas do nosso paiz, provocando a redução dos quadros, exigem insofismavelmente a necessidade de subordinar estes a uma selecção e valorização de ordem essencialmente biológica, que é condição do seu maior rendimento profissional. Quasi sem material de guerra, com uma instrução de recrutas muito reduzida, poderá sustentar-se uma campanha, mas será preciso que os nossos militares, os nossos oficiais e sargentos tenham as máximas possibilidades de esforço e de resistência, possibilidades que não provêm só da sua sabedoria técnica, mas principalmente do exercício regrado das faculdades psico-motrices.

¿A importância que a Inglaterra e os Estados Unidos da América sempre deram aos exercícios físicos, o que explica a sua rápida e eficiente entrada em campanha na última guerra; a importância dada pela Alemanha à preparação física da juventude, que lhe permite melhorar as suas tropas em qualidade, já que o tratado de Versailles lhas limita em quantidade, ao mesmo tempo que lhe fornece uma massa de gente destra e vigorosa para uma eventual mobilização geral; o exemplo de sempre da Suécia, Bélgica, etc., não são suficientes para levar os nossos legisladores a organizar criteriosamente a educação física no exército e em toda a Nação?

A nossa marinha de guerra, devido à cultura moderna do seu chefe do estado maior e antigo Ministro, Sr. comandante Pereira da Silva, e à dedicação e competência do Sr. comandante Peres Murielo, possui hoje uma boa organização da educação física. No exército, porém, quasi nada está feito.

São já inúmeras as propostas feitas pelo Conselho Director de Educação Física do Exército a Suas Ex.^{as} os Ministros da Guerra, no sentido da organização da educação física militar. Não se julgou ainda, porém, oportuno efectivar essa organização, passando à frente outras medidas, como as que se referem a concursos hípicas, criação de gado cavalgar, etc.

Vamos indicar muito sumariamente as medidas essenciais de uma organização racional da educação física no nosso exército, algumas delas já formuladas pelo C. D. E. F. E.:

I. —Regulamentação do Conselho Director de Educação Física do Exército, de forma a garantir a eficiência dêste organismo na coordenação e fiscalização do ensino da educação física na Escola de Educação Física do Exército, escolas dependentes do Ministério da Guerra, unidades militares, e orientação e fiscalização da preparação pre-militar nas sociedades de gymnastica civis que fôsem reconhecidas e subsidiadas pelo Ministério da Guerra como instituições úteis à preparação da juventude para o serviço militar.

Ao Conselho Director deve ainda competir propor superiormente a promulgação dos diplomas julgados necessários para o desenvolvimento e progresso da educação física, a redacção dos regulamentos que dizem respeito à sua prática no exército, organização de concursos, etc.

II. —Organização da Escola de Educação Física do Exército, destinada a preparar professores de educação física, instrutores e monitores de gymnastica e desportos e de esgrima para as escolas e unidades militares e sociedades de preparação pre-militar; além de constituir um centro de estudos técnicos de educação física, o laboratório da Escola deveria proceder a trabalhos especulativos e práticos de caracter psico-fisiológico, antropológico e psico-técnico sobre o povo português, em relação com a sua adaptação à vida militar.

III. —Desenvolvimento e valorização do ensino da educação física na Escola Militar, Colégio Militar, Instituto dos Pupilos do Exército de Terra e Mar, Instituto Feminino de Educação e Trabalho.

IV. — Inclusão, na «Organização do Exército», de um professor de educação física, de um instrutor de esgrima, de dois monitores de gymnastica e desportos no quadro orgânico de cada escola de arma; de um instrutor de educação física, de um monitor de gymnastica e desportos e de um monitor de esgrima, no quadro orgânico de cada unidade militar.

V. — Inclusão, no Regulamento Geral do Serviço do Exército, de disposições precisas sobre as atribuições dos professores e instrutores de educação física, instrutor de esgrima, monitores de ginástica e desportos e de esgrima, em serviço nas unidades, e de disposições regulamentares sobre a pratica obrigatória dos exercícios de ginástica e esgrima pelos oficiais e praças e sobre as instalações e material de ensino.

VI. — Construção de um ginásio coberto e de um pórtico ao ar livre, com carreira de obstáculos naturais, anexa, em tôdas as escolas de armas e unidades militares; a construção dos ginásios cobertos, convenientemente apetrechados, seria realizada progressivamente conforme as disponibilidades do Tesouro.

VII. — Construção de piscinas cobertas, aquecidas no inverno, na Escola Militar, Escola Naval, Colégio Militar, Instituto dos Pupilos do Exército de Terra e Mar, Instituto Feminino de Educação e Trabalho, e na sede das principais guarnições do país.

VIII. — Organização dos serviços de preparação pre-militar, a cargo do C. D. E. F. do Exército. Esta preparação deve consistir no desenvolvimento das "sociedades de gymnástica", onde se ministrasse devidamente a gymnástica pedagógica de desenvolvimento geral, jogos educativos, instrução cívica e exercícios preparatórios do tiro. Estas sociedades seriam subsidiadas e inspeccionadas pelo Estado.

IX. — Inclusão, no Regulamento de Promoções, de determinadas provas de aptidão física para o acesso aos diferentes postos do exército.

A Gymnastica Sueca

Luiz Furtado Coelho

1907

MIP 207

LUIZ FURTADO COELHO

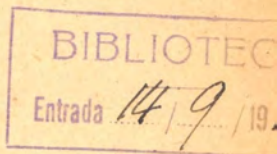
Tenente do corpo de officiaes da Administração Militar

A GYMNASTICA SUECA

ILLUSTRAÇÕES
DE

Theophilo Ribeiro da Fonseca

Cadete, alumno da E. Polytechnica



Ministerio da Instrução Publica
BIBLIOTECA

Reg. de 1054



MINISTERIO DO REINO
BIBLIOTHECA
DA
INSTRUÇÃO PUBLICA

PORTO

LIVRARIA MAGALHÃES & MONIZ — EDITORA

11, Largo dos Loyos, 14

1907

1607

M. E. N.
GABINETE DE ESTUDOS E
PLANEAMENTO

II

Introducção

**Educação physica, ramo de educação integral.
— Natureza, fins, condições e meios. — Pa-
pel da gymnastica.**

« A educação physica em geral não póde desinteressar-se da harmonia de todas as faculdades, limitando a sua acção ao simples desenvolvimento da potencial de conservação; deve visar mais alto que o Ser considerado em si mesmo e por isso esforçar-se por augmentar a força potencial do homem encarado como mechanismo social. N'este sentido elevar n'elle o factor da energia e favorecer o seu productivismo pois o homem para bem encaminhar a luta pela vida deve ser um organismo verdadeiro e largamente util á sua patria e á humanidade, deve de mais em mais saber produzir depressa e bem, sem perda de esforços. »

FOSSEPREZ.

Não se póde comprehender hoje, educação alguma, sem que participe da educação physica. Não, sob o já antiquado ponto de vista de H. Spencer, mas encarando-a como uma educação superior, com directa influencia na disciplina do systema nervoso

e orientação das funções cerebraes. E' pelo trabalho cerebral que nós devemos alcançar uma boa educação physica. A educação physica não tem hoje por fim unico, a cultura e o desenvolvimento do musculo; esta cultura é o *meio*; o *fim* é a educação do systema nervoso.

Até hoje, diz Tissié, só se considerou esta educação como função de certos e determinados exercicios physicos, que se dizem tendentes a desenvolver os musculos, os pulmões, etc., sem se reparar que é principalmente o systema nervoso, psycho-motor, que funciona em absoluto, porquanto os musculos, os pulmões, o coração, etc., não são mais que os escravos do Patrão que se chama: *o cerebro*.

A educação physica deve ser baseada nas leis naturaes da biologia humana. Deve ser rigorosa e *precisa*, por causa da sua acção sobre o systema nervoso e o cerebro. O seu methodo deve, por consequente, ser essencialmente scientifico para evitar perigosos e nefastos resultados. Consideramos ainda como os antigos, os exercicios da *Agonistica* os principaes agentes da educação physica, tendo porém, de serem regrados e pautados pelas leis de uma gymnastica psycho-physiologica, isto é, uma gymnastica que vise principalmente ao inteiro e completo desenvolvimento das energias, moral e physica, e n'este sentido os seus exercicios devem ser orientados de fórma a facilitar a irrigação sanguinea dos tecidos, de modo que esta se faça de

uma maneira completa e integral. E' por uma boa irrigação sanguinea que os nossos órgãos se desenvolvem e com elles o nosso cerebro, sendo ainda o seu trabalho função d'essa peor ou melhor irrigação.

Vê-se pois que, por uma bem orientada gymnastica scientifica se póde attingir os dois fins principaes d'este ramo de educação: o physico e o moral.

Ô unico methodo de gymnastica, por nós conhecido, que está orientado no sentido que vimos de indicar é o de *Ling*, de ha muito adoptado na Suecia e ultimamente em todos os paizes mais avançados.

Na maneira de executar quasi todos os exercicios preconisados por este methodo ha sempre que attender aos dois fins principaes, o desenvolvimento da energia moral e o da energia physica, podendo assim desenvolverem-se estas duas energias simultaneamente. A primeira pelo desenvolvimento da *Atenção* e da *Vontade* e a segunda pela mechanica da execução.

Conseguem-se facilmente estes dois resultados sempre que se adquira o *automatismo* dos exercicios unicamente após a sua educação *consciente* sendo esta determinada pela execução *precisa* dos movimentos que os compõem, a qual só póde ser attingida por uma *Atenção* constante, isto é, uma *Vontade* consciente.

Todo o movimento gymnastico *póde* ser executado de mil maneiras differentes, ha porém entre

estas, uma unica que é a de maior utilidade debaixo do ponto de vista anatomo-physiologico e que portanto é aquella como *deve* ser executado. Para assim se fazer executar este movimento, a ponto de o tornar parte integrante da série sempre á disposição da *Vontade*, é necessario fazel-o repetir *frequentemente* e n'esta repetição, a maneira de o executar deve ser sempre consciente, isto é, ter sido bem comprehendida. Torna-se pois necessario que o professor ou instructor, não só conheça essa *unica* maneira, mas ainda a execute correctamente deante do alumno afim de poder ser imitado.

E assim deve succeder, porque para se aprender a executar qualquer movimento é necessario o concurso de tres factores: a *imagem* representativa d'esse movimento; a *Atenção* graças á qual a sua representação é levada ao campo da consciencia, e a repetição voluntaria d'elle. Um movimento assim aprendido, tem a propriedade de ficar tão intimamente ligado á *Vontade* que poderá ser executado com um *minimo* de fadiga e esforço; e como este é sempre manifestação da *Vontade* segue-se que o movimento passa a ser *automatico*, sendo executado sem *perda de tempo*, isto é, de uma maneira rapida e precisa.

Para assim se fazer executar este movimento é portanto necessario que *esta maneira* seja ensinada em todos os seus detalhes afim de primeiro ser orientada a acção da *Vontade* do executante o qual tendo adquirido a consciencia do movimento, orienta

por seu turno, a sua *Atenção*, por meio da qual elle escolhe e determina quaes os musculos que devem cooperar no esforço capaz d'esse movimento annullando pelo exercicio da sua função inhibitoria os esforços inuteis. Eis como deve ser educado o movimento desde o seu inicio, até o tornar automatico e conjunctamente com elle a *Atenção* e a *Vontade*. Consegue-se assim tornar um individuo calmo e *ponderado* e então como consequencias naturaes apparecem essas altas qualidades vulgarmente designadas sob os titulos de *sangue frio* e *bom senso*.

Os meios que este methodo emprega são todos baseiados nos multiplos conhecimentos da biologia humana, das sciencias naturaes, moraes e sociaes, e da pedagogia.

O papel da gymnastica que nos tempos antigos foi preponderante, adquiriu hoje com o methodo sueco uma importancia de ordem tal que se não póde *conceber educação alguma que d'ella não participe*.

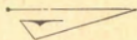
Com este methodo o papel da gymnastica visa por completo á resolução dos quatro importantissimos pontos sociaes: o hygienico, o moral, o esthetico e o economico.

O *hygienico* é como todos, alcançado pela pratica dos exercicios gymnasticos, e do trabalho por elles exigido: conseguindo-se por seu intermedio a correcção das attitudes viciosas, a educação dos movimentos, o funcionamento organico completo e integro, obtendo-se assim a saude e a força.

O *moral* acompanha o hygienico no desenvolvimento da *Atenção*, despertada no interesse da execução correcta d'esses exercicios e na energia da *Vontade* com que são executados.

O *esthetico* é função da natureza dos exercicios e da distribuição proporcionada dos esforços, pelos differentes segmentos do corpo humano. Depende da *harmonia* dos exercicios, característica principal do methodo de *Ling*.

O *economico*, é attingido pelo desenvolvimento progressivo da *coordenação* dos movimentos, com a qual é permittido obter o maximo de rendimento util da machina humana, com um minimo de despesa.



BIOGRAFIAS

João José da Conceição Camoesas

João Camoesas (1887-1951)

[João José da Conceição Camoesas]



Frequentou o liceu de Évora, mas fez a sua formação superior em Lisboa onde tirou o curso de Medicina. A 13 de junho de 1915, aos 27 anos, foi eleito deputado pelo Partido Democrático na lista do círculo de Elvas, a sua cidade natal. Iniciava, assim, uma carreira política especialmente ativa nas legislaturas que cobrem a experiência republicana desde o pós-sidonismo (1919) até à Ditadura Militar (1926). Em todas estas legislaturas integrou as comissões parlamentares com atividade nas áreas da saúde, assistência, trabalho e instrução. O seu trabalho parlamentar lançou-o para outras funções. Em 1919, foi nomeado médico-escolar adjunto das escolas primárias do IV Bairro. Nesta qualidade, o governo encarregou-o no mesmo ano de uma comissão de serviço aos Estados-Unidos da América para estudar os serviços médico-escolares. A visita que fez a várias cidades

americanas motivou em 1923 a produção de um relatório. Foi também Delegado Técnico na I Conferência Internacional do Trabalho, realizada em Washigton, em representação do Governo português e, mais tarde, em 1923 e 1925, foi nomeado Ministro da Instrução Pública nos governos de António Maria da Silva e Domingos Pereira Leite. Enquanto ministro, a sua “obra mais importante é uma *Proposta de lei sobre a reorganização da educação nacional*, mais conhecida por *Reforma Camoesas*, apresentada ao Parlamento em 21 de junho de 1923. Esta proposta que não chegou a ser discutida nem votada ficou, no imaginário nacional, como a consagração de um ideário que juntava as correntes da educação popular e as novas perspectivas científicas, sendo recordada, desde então, como a “oportunidade perdida” de reforma educativa. O texto da proposta redigido por Faria de Vasconcelos tinha cinco aspetos essenciais:

Era o resultado de um percurso de reflexão de educadores e de professores incorporando ideias avançadas desde o final do século XIX;

Apresentava-se como uma proposta de conjunto, “olhando todos os organismos da educação nacional como partes integradas num sistema”, surgindo nas suas bases medidas desde a educação infantil à educação universitária e superior, passando pelos internatos, pela inspeção, pelas universidades populares ou pelo “fundo da educação nacional”;

Inseria-se num processo de expansão escolar, reiterando a gratuidade do ensino e sugerindo um alargamento considerável da escolaridade obrigatória;

Respondia a reivindicações antigas do professorado, nomeadamente quanto ao estatuto e à carreira profissional, mas também em relação a gratificações, aposentações e assistência;

Enquadrava-se no espírito científico da época, tanto no plano da ligação entre as questões da saúde e da educação, como no que diz respeito à defesa dos “progressos da ciência pedagógica”, bem patentes na base 14.^a sobre a criação de Faculdades de Ciências da Educação e a formação de professores.

Adaptado da Nota Biográfica elaborada por Filomena Bandeira e publicada em NÓVOA, António (Dir.) - *Dicionário de Educadores Portugueses*. Porto: ASA, 2003. P. 237-241.

Fotografia retirada de:

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Jo%C3%A3o_Camoesas#/media/Ficheiro:Jo%C3%A3o_Jos%C3%A9_da_Concei%C3%A7%C3%A3o_Camoesas_\(Arquivo_Hist%C3%B3rico_Parlamentar\).png](https://pt.wikipedia.org/wiki/Jo%C3%A3o_Camoesas#/media/Ficheiro:Jo%C3%A3o_Jos%C3%A9_da_Concei%C3%A7%C3%A3o_Camoesas_(Arquivo_Hist%C3%B3rico_Parlamentar).png)

António de Sena Faria de Vasconcelos Azevedo

António Faria de Vasconcelos (1880-1939)

[António de Sena Faria de Vasconcelos Azevedo]



Fez os estudos secundários num colégio dirigido pelos Padres do Espírito Santo, matriculando-se depois na Faculdade de Direito de Coimbra, onde se torna bacharel, em 1901. Passa do Direito às questões filosóficas e depois à psicologia. Parte para a Bélgica em 1902 e aí faz o doutoramento em Ciências

Sociais, na Universidade Nova de Bruxelas, com a maior distinção, defendendo a tese *Esquisse d'une théorie de la sensibilité sociale*. Não regressa então a Portugal. Permanece na Bélgica, até 1914, na qualidade de professor exercendo, na Universidade Nova de Bruxelas, a sua atividade docente na área da psicologia e pedagogia e desenvolvendo investigação como assistente de laboratório e Guilherme de Greef. A eclosão da I Grande Guerra obriga Faria de Vasconcelos a abandonar a Bélgica e a iniciar um novo ciclo da sua vida na Suíça. Bem acolhido no seio do movimento das Escolas Novas, integra-se rapidamente nas suas instituições basilares de formação, organização, divulgação e investigação a funcionarem em Genève: chegado em Agosto de 1914, logo nesse ano letivo abraça a docência das Ciências da Educação no Instituto Jean-Jacques Rousseau, sendo também assistente no Laboratório de Psicologia Experimental dirigido por Claparède, além de secretário do Bureau International des Écoles Nouvelles. É no âmbito destes projetos, animados pela inovação educacional e pela experimentação pedagógica das teorias científicas, que Faria de Vasconcelos, nos primeiros meses de 1915, dá a conhecer o trabalho concretizado na École de Bierges-les-Wavre. Fá-lo através de uma série de conferências que estão na origem do livro *Une école nouvelle en Belgique*, com prefácio de Ferrière, editado em 1915 e integrado numa coleção promovida pelo Instituto Jean-Jacques Rousseau e pela Sociedade Belga de Pedotecnia, intitulada “Actualidades pedagógicas”. Atenda-se que Faria de Vasconcelos pertencia àquela sociedade belga, da qual foi membro da comissão executiva entre 1912 e 1914. O livro teve várias traduções e os 28,5 pontos (no total de 30) atribuídos à sua escola o transformaram num “agente internacional” da Educação Nova. Parte para a América Latina, onde aporta em Outubro de 1915. Na permanência de Faria de Vasconcelos, primeiro em Cuba (1915-1917) e depois na Bolívia (1917-1920), sobressai a atividade do formador, do orientador e do organizador. Para aquela ilha tinha sido convidado pelo Ministro da Saúde e Beneficência com o propósito de lançar uma escola nova. Nomeado inspetor, organiza duas escolas novas, uma delas para crianças abandonadas. Em La Paz, já na Bolívia, organiza a secção de Psicologia e Pedagogia da Escola Normal Superior. Em Sucre, dão-lhe o cargo de diretor da Escola Normal: desenvolve então aqui o trabalho mais profícuo,

introduzindo na formação de professores, na organização escolar e nos programas de ensino práticas pedagógicas e modalidades educativas caras à educação nova. Estão, entre elas, o self-government, os jardins-de-infância e os médicos escolares. Assegurou ainda a divulgação do novo sistema educativo no seio da classe docente, escrevendo artigos na Revista Pedagógica, publicação da Escola Normal de Sucre, e redigindo um *Syllabus del curso de direccion y organizacion de las escuelas* e uma *Metodologia de las Ciencias Naturales*. Regressa a Portugal nos anos 20 empenhando-se na promoção da educação popular, no contexto dos projetos de reforma da sociedade portuguesa sugeridos pelo grupo da *Seara Nova*. Participa em congressos cooperativistas e de educação popular, elabora com Alexandre Ferreira um projeto de “escolas municipais” e envolve-se em inúmeras iniciativas no campo da educação e do ensino. Esta atividade tem como ponto alto a sua participação no projeto de reforma do ensino, apresentado em 1923, pelo Ministro João Camoesas, referência simbólica desta geração de educadores.

Embora mantendo-se ligado aos movimentos da educação popular e à *Seara Nova*, a partir de meados dos anos vinte, Faria de Vasconcelos vai concretizar, sobretudo, a sua vocação psicopedagógica, como professor da Escola Normal Superior, como diretor do Instituto de Orientação Profissional, cargo que ocupa desde 1925 até à sua morte, e como publicista com um importante conjunto de obras de divulgação científica. Em 1925, passa a dirigir a *Revista Escolar*.

Adaptado da Nota Biográfica elaborada por Filomena Bandeira e publicada em NÓVOA, António (Dir.) - *Dicionário de Educadores Portugueses*. Porto: ASA, 2003. P. 1397-1404.

Fotografia retirada de:

https://pt.wikipedia.org/wiki/Ant%C3%B3nio_de_Sena_Faria_de_Vasconcelos#/media/Ficheiro:Antonio_d_e_Sena_Faria_de_Vasconcelos_-_GazetaCF_1297_1942.jpg

[\[voltar ao texto\]](#)

António Francisco Palermo Leal de Oliveira

António Leal de Oliveira (1894-1977)

[António Francisco Palermo Leal de Oliveira]



Notabiliza-se pela importante ação que desenvolve em prol da Educação Física, em Portugal e no estrangeiro. Realiza os seus estudos secundários no Colégio Militar de onde sai em 1911. Ingressa na Escola do Exército onde frequenta o curso da arma de cavalaria. Frequenta ainda a Escola de Equitação e a Escola de Esgrima do Exército, bem como o Curso Normal de Educação Física. Insatisfeito com a formação obtida, decide partir para o estrangeiro, onde obtém a licenciatura (1927) e o doutoramento (1929) no Instituto Superior de Educação Física da Universidade de Gand (Bélgica). De regresso a Portugal, integra a Comissão Superior de Educação Física do Exército, passando a dirigir as atividades de ginástica e esgrima do Colégio Militar. Em 1930, funda com outros pedagogos e médicos a Escola Superior de Educação Física, na qual exerce os cargos de subdiretor e professor de Metodologia da Educação Física e da Ginástica. A sua atividade docente abrange a Educação Física escolar, militar e recreativa, ensinando no Colégio Infante de Sagres, na Escola de Educação Física do Exército, no Ginásio Clube Português e no Lisboa Ginásio Clube. Em 1940, ingressa como professor efetivo no recém-criado Instituto Nacional de Educação Física, onde irá exercer, em diversas ocasiões, as funções de diretor e de subdiretor. Delegado em Portugal da Federação Internacional de Ginástica *Ling*, preside em 1947 à

organização do Congresso Europeu em Lisboa. Em 1957, é eleito vice-presidente da Federação Internacional de Educação Física, assumindo a presidência entre 1959-1970. Dirige o *Bulletin de la Fédération Internationale d'Éducation Physique* (1959-1970), pertence à comissão de redação do Boletim do Instituto Nacional de Educação Física (1940-1964), colabora em diversos jornais e revistas, participa em congressos internacionais e profere numerosas conferências sobre temáticas da sua especialidade. Possui condecorações, nacionais e estrangeiras, pela sua intensa atividade em prol da Educação Física e da Ginástica. Na carreira militar, alcança a patente de tenente-coronel em 1945, passa à reserva no ano seguinte e reforma-se em 1964.

Leal de Oliveira é um dos mais destacados propagandistas da Educação Física em Portugal, concebida em bases racionais, conhecendo o seu trabalho uma projeção significativa no estrangeiro. A sua atividade, dirigida em diversas frentes, é sempre pautada pelo intuito de afirmar a importância dos exercícios corporais na valorização total do homem. Considera que a ginástica médica, educativa e militar, os desportos e o escutismo devem ser encarados em conjunto, uma vez que obedecem a um fim comum: a formação completa e harmónica do ser humano. Não deixa, contudo, de perfilhar uma perspetiva nacionalista e católica da Educação Física, ao defender que “o que nos deve interessar obter na formação das novas gerações, é a ténpera da personalidade que sirva o País em todas as circunstâncias contingentes da vida nacional. Saúde, força, destreza, disciplina, gosto pela ação útil, austeridade, lealdade, coragem, patriotismo e fé cristã”.

[...] No essencial, a sua vida é consagrada ao aperfeiçoamento científico e técnico da Educação Física, encarada como um meio privilegiado de saúde, felicidade e colaboração entre os homens. Neste sentido, ele pode ser considerado um dos “fundadores” da disciplina em Portugal e da sua afirmação institucional no sistema de ensino.

Adaptado da Nota Biográfica elaborada por Ana Cristina Castro e publicada em NÓVOA, António (Dir.) - *Dicionário de Educadores Portugueses*. Porto: ASA, 2003. P. 996-998

Fotografia retirada de <https://geneall.net/pt/nome/2037046/antonio-francisco-palermo-leal-de-oliveira/>

[voltar ao texto]

Eduardo José Coelho

Eduardo José Coelho (1835-1913)



Formado em Direito, foi sucessivamente advogado em Vilela do Tâmega, delegado do Ministério Público, juiz de 1.^a classe (1883) e da 1.^a vara cível de Lisboa (1886) e presidente da assembleia geral do Montepio Geral (1901-1902). Na política, filiou-se no Partido Progressista e foi procurador à Junta Geral do Distrito, governador civil de Bragança (1879-1881), deputado em várias legislaturas, presidente da Câmara dos Deputados (1897-1898), par do Reino e Ministro das Obras Públicas (1889-1890 e 1904-1905) e do Reino (1905-1906). Enquanto Ministro das Obras Públicas, continuou a política do seu antecessor, Emídio Navarro, criando várias escolas de desenho industrial e escolas industriais. Mas seria enquanto ministro do Reino que deixou obra maior e o seu nome ligado às questões da educação, assumindo responsabilidades em matéria de ensino secundário e de ensino secundário feminino. Destaca-se a Reforma do Ensino Secundário, publicada no decreto de 29 de agosto de 1905. Este diploma pretendia orientar num sentido científico e prático a Reforma de Jaime Moniz realizada dez anos antes. Sem pôr em causa a obra realizada e reconhecendo mesmo os seus méritos – coordenação das disciplinas pelo sistema de classes, reforma de programas, novas orientações para o ensino, aproximação às nações cultas – Eduardo José Coelho

procurou atender às sugestões dos conselhos dos liceus, dos presidentes dos júris dos exames de saída, dos reitores, do Conselho Superior de Instrução Pública e às reclamações insistentes de pais e tutores. Assim, propôs dar maior relevo à Educação Física, conferir estímulos ao trabalho dos alunos, incrementar as relações entre o liceu e a família para que do esforço comum resultasse a “educação da mocidade”. O decreto revogou o curso complementar único, restabelecendo o modelo de 1880, que tinha dois cursos: o de Letras e o de Ciências. Esta bifurcação permitiria responder melhor às vocações dos alunos, prepará-los mais especificamente para futuros cursos superiores e favorecer a componente técnica do ensino liceal. Neste sentido, diminuía a estrutura curricular do Latim, aumentava a das línguas vivas (Francês, Inglês e Alemão), indispensável num país económica e cientificamente dependente em que o recurso a bibliografia e tecnologia estrangeira era inevitável, alargava a carga horária semanal das Ciências Físicas e Naturais e introduzia o ensino obrigatório da Ginástica, que fora esquecido em 1895. Era ainda intenção do legislador aligeirar o trabalho dos alunos e encontrar um novo esquema de avaliação. A hora escolar foi reduzida para cinquenta e cinco minutos e o total de exames restringido a três, a realizar no final de cada ciclo de ensino.

Em 1906, o ministro fez publicar outro decreto (31 de janeiro) que cria o primeiro liceu feminino – o Maria Pia – marco importante na Instrução Pública portuguesa.

Adaptado da Nota Biográfica elaborada por Fernando Moreira e publicada em NÓVOA, António (Dir.) - *Dicionário de Educadores Portugueses*. Porto: ASA, 2003. P. 343-344.

Foto retirada de: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6f/Eduardo_Jos%C3%A9_Coelho.png

[voltar ao texto]

Luís Cândido Cordeiro Pinheiro Furtado Coelho

Luís Furtado Coelho (1863-1956)

[Luís Cândido Cordeiro Pinheiro Furtado Coelho]



Professor de ginástica, é um dos principais divulgadores do método sueco em Portugal. Aluno do Colégio Militar e da Escola Politécnica, desiste da carreira militar para se dedicar ao ensino da ginástica. Em 1908, é nomeado professor do Infante D. Manuel. Também faz parte do corpo docente dos Liceus D. Filipa de Lencastre e Maria Amália Vaz de Carvalho, em Lisboa. Leciona em diversas instituições, nomeadamente no Centro Nacional de Esgrima (1901-1903), no Clube Naval Madeirense (1904), na Associação dos Médicos Portugueses, no Instituto dos Pupilos do Exército (1911), na Liga Naval e no Reformatório de Caxias (1916-1928). Dirige o Ginásio Clube Português e o Centro Nacional de Esgrima, tendo sido um dos seus fundadores. Participa no Congresso Internacional de Educação Física (Paris, 1913), no II Congresso Nacional de Educação Física (Lisboa, 1925), no X Congresso Internacional de Proteção à Infância (Lisboa, 1931), no IV Congresso Pedagógico da Liga Nacional de Instrução e nos congressos do ensino secundário. Publica trabalhos de divulgação do método de Ling e colabora na imprensa pedagógica (*Educação*, *Revista Escolar*, *A Cartuxa*), com artigos sobre ginástica e educação física. Apesar de ter sido, sobretudo, um divulgador do método de Ling em Portugal,

Furtado Coelho introduz um elemento de inovação à doutrina do sistema sueco de Educação Física: as suas noções de deontologia, aplicadas aos professores de ginástica e desportos. Em tese apresentada no 2.º Congresso Nacional de Educação Física, faz o seguinte voto: “Que em todas as escolas e estabelecimentos de ensino português, esta técnica seja em breve praticada por todos os professores de Educação Física, de modo a serem alcançados os seguros efeitos da disciplina moral que tão necessários se tornam”.

Adaptado da Nota Biográfica elaborada por Cláudia Castelo e publicada em NÓVOA, António (Dir.) - *Dicionário de Educadores Portugueses*. Porto: ASA, 2003. P. 373-374.

Fotografia retirada de: https://pt.wikipedia.org/wiki/Furtado_Coelho#/media/Ficheiro:Furtado_coelho.jpg

[voltar ao texto]

GALERIA DE IMAGENS

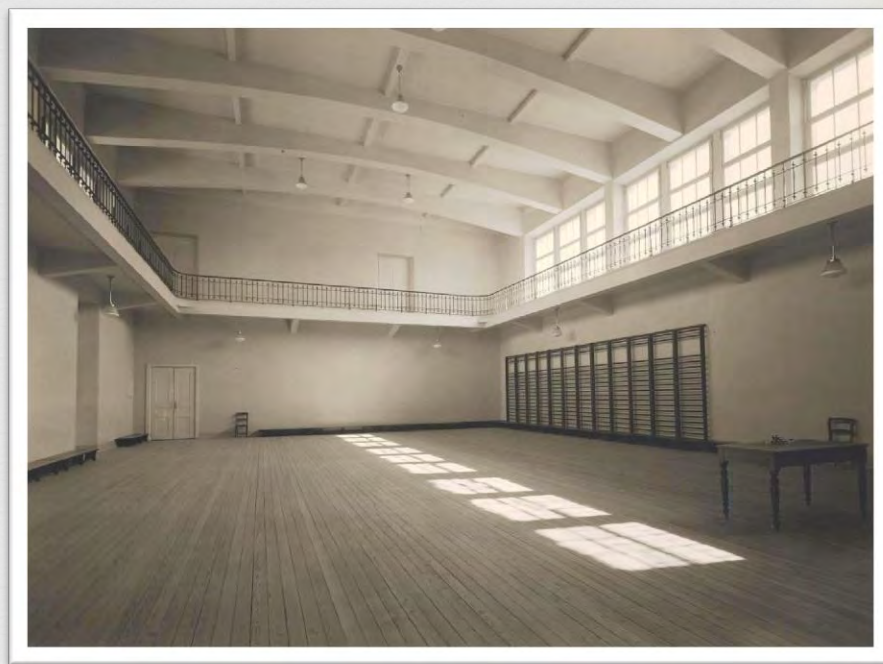
DAS INSTALAÇÕES....

Liceu Maria Amália Vaz de Carvalho, Lisboa (atual Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho)

Projeto dos arquitetos Miguel Ventura Terra e António Couto

Edifício inaugurado em 1933

Fotografia Brasil – Silva Nogueira, Lisboa



Liceu de Diogo de Gouveia, Beja (atual Escola Secundária Diogo de Gouveia)

Projeto do arquiteto Cristino da Silva

Edifício inaugurado em 1936



Liceu Nacional de Latino Coelho, Lamego (atual Escola Secundária de Latino Coelho)

Projeto do arquiteto Cotinelli Telmo

Edifício inaugurado em 1937

Fotografia Brasil – Silva Nogueira, Lisboa



Liceu Gonçalo Velho, Viana do Castelo (atual Escola Secundária Santa Maria Maior)

Projeto do arquiteto Januário Godinho

Edifício inaugurado em 1946

Fotografia Alvo, Porto



Escola Industrial e Comercial do Barreiro (atual Escola Básica e Secundária Alfredo da Silva)

Projeto da Junta das Construções Escolares par o Ensino Técnico e Secundário –
Arquiteto António José Pedroso
Edifício inaugurado em 1947

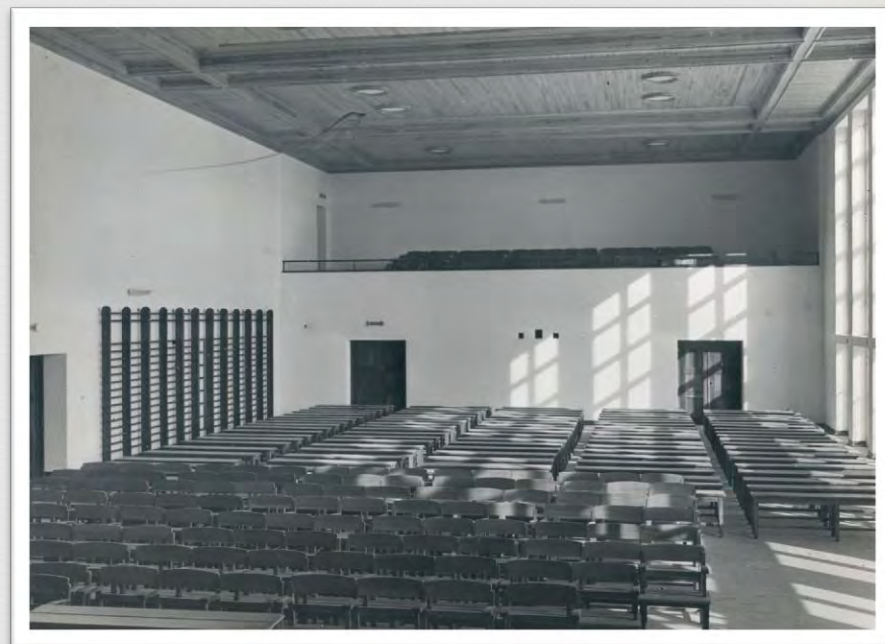


Liceu João de Deus, Faro (atual Escola Secundária João de Deus)

Projeto da Junta das Construções para o Ensino Técnico e Secundário – arquiteto

José Costa e Silva

Edifício inaugurado em 1948



Escola Industrial Infante D. Henrique, Porto (atual Escola Secundária Infante D. Henrique)

Projeto da Junta das Construções para o Ensino Técnico e Secundário – Arquiteto José Costa e Silva
Edifício inaugurado em 1955



Escola de Artes Decorativas Soares dos Reis, Porto (atual Escola Artística Soares dos Reis)

Projeto da Junta das Construções Escolares para o Ensino Técnico e Secundário -

Arquitecto José Sobral Blanco

Edifício inaugurado em 1955



Liceu Martins Sarmiento, Guimarães (atual Escola Secundária Martins Sarmiento)

Projeto da Junta das Construções Escolares para o Ensino Técnico e Secundário –

Arquiteto Luís Benavente

Edifício inaugurado em 1961



Escola Técnica Elementar Manuel da Maia, Lisboa (atual Escola Básica 2,3 Manuel da Maia)

Projeto da Junta das Construções Escolares para o Ensino Técnico e Secundário –
Arquiteto António José Pedroso
Edifício inaugurado em 1962



Escola Industrial e Comercial das Caldas da Rainha (atual Escola Secundária Rafael Bordalo Pinheiro)
Projeto da Junta das Construções Escolares para o Ensino Técnico e Secundário
Edifício inaugurado em 1963



Escola Comercial Ferreira Borges, Lisboa (atual Escola Secundária Rainha D. Amélia)

Projeto da Junta das Construções Escolares para o Ensino Técnico e Secundário -
Arquitecto António José Pedroso
Edifício inaugurado em 1963



Liceu Afonso de Albuquerque, Guarda (atual Escola Secundária Afonso de Albuquerque)

Projeto do arquiteto António Maria Veloso Gomes

Edifício inaugurado em 1969



Liceu Nacional de Angra do Heroísmo (atual escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade)

Projeto da Junta das Construções Escolares para o Ensino Técnico e Secundário -

Arquiteto Augusto Brandão

Edifício inaugurado em 1969



Liceu António Nobre, Porto (atual Escola Secundária António Nobre)
Projeto da Direcção-Geral das Construções Escolares - Arquitecta Maria do Carmo
Matos
Edifício inaugurado em 1972



Escola Técnica Elementar António Costa, Almada (atual Escola Básica D. António da Costa)

Projeto da Direcção-Geral das Construções Escolares - Arquiteto Bernardes de Miranda

Edifício inaugurado em 1971



Escola Agro-industrial de Grândola (atual Escola Secundária António Inácio da Cruz)

Projeto do arquiteto Manuel Mendes Tainha (1972)



Escola Secundária de Lagos



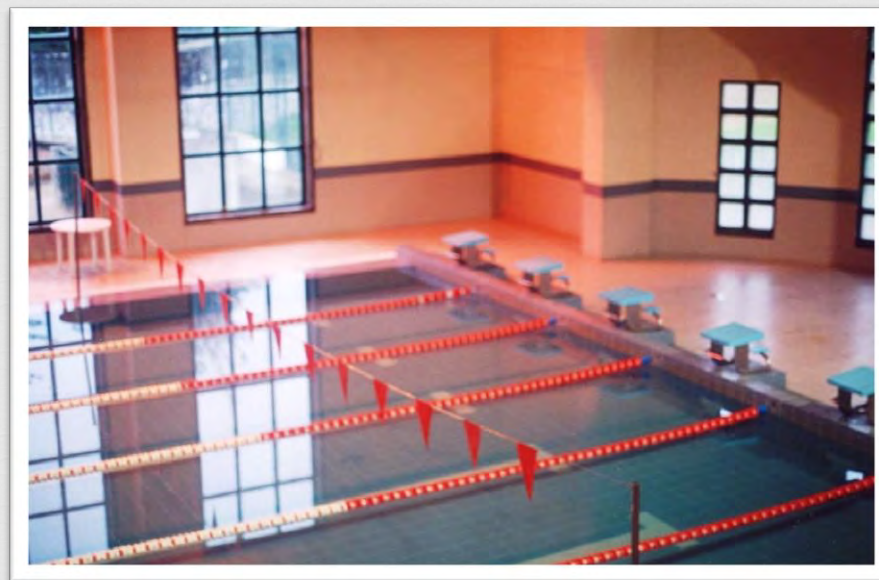
Complexo Escolar de Torres Vedras (à esquerda)
Projeto da Direcção-Geral das Construções Escolares
Fotografia tirada em 1982

Escola Secundária de Santo Tirso (à direita)



Escola Secundária das Laranjeiras, Ponta Delgada

Fotografia tirada em 2004





Fontes

Ministério da Educação e Ciência
Secretaria-Geral

Arquivo Fotográfico das Construções Escolares
Coleção de fotografias de edifícios escolares do ensino técnico e
secundário

(voltar ao texto)

DA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA....

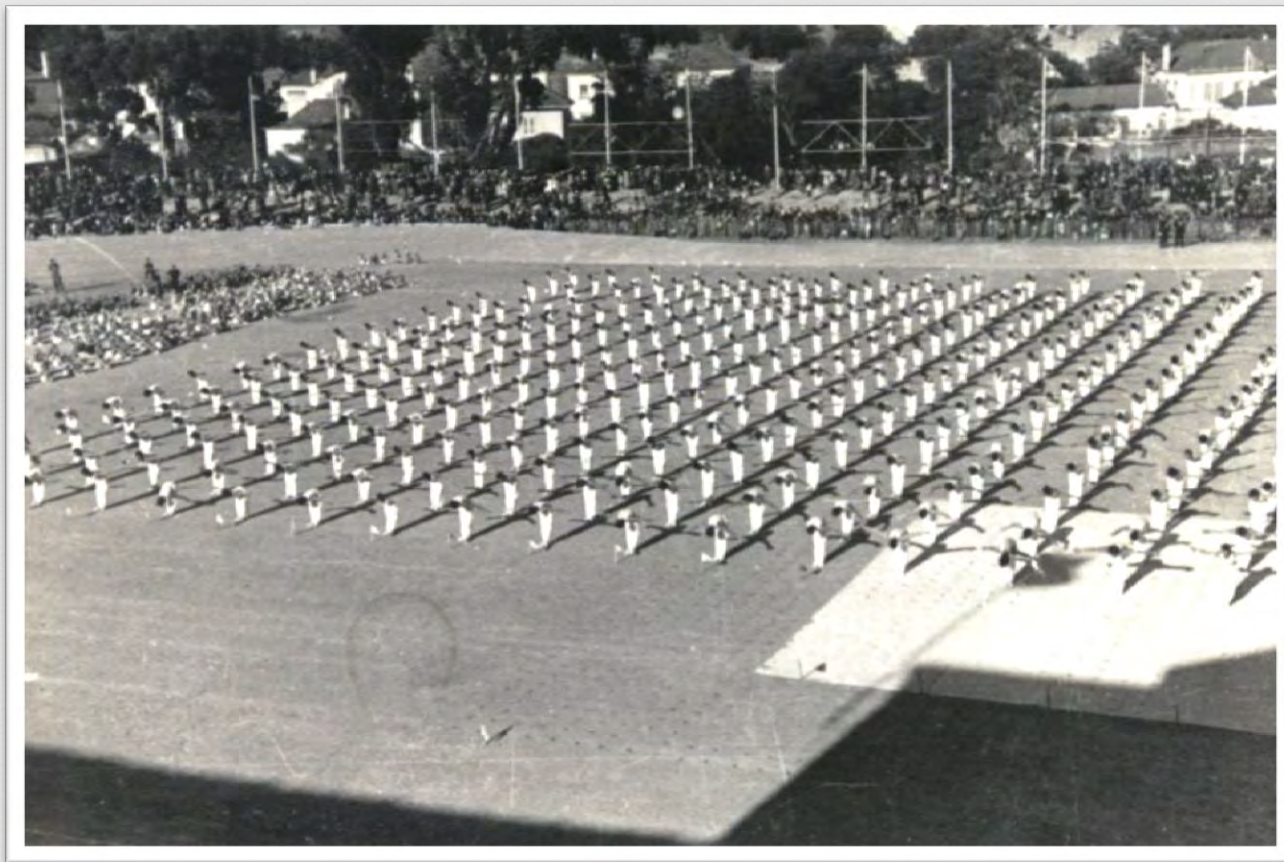
Aula de ginástica ao ar livre



Centro Escolar n.º 2, Moçâmedes (Angola), na classe de Vanguardistas, executa lição final de Ginástica



Aula de ginástica ao ar livre



Classe ginástica Especial CE22 (Camões)



Numa fase da classe de ginástica feminina da Escola Industrial e Comercial de Matosinhos no dia 1º de Dezembro



Encerramento das atividades da MP no Porto – Maio, 1941



Campeão Nacional de Ginástica, Centro Escolar n.º 13
da Ala 2 da Estremadura, Escola Industrial de
Machado de Castro dirigida pelo Prof. Carlos Dréguez



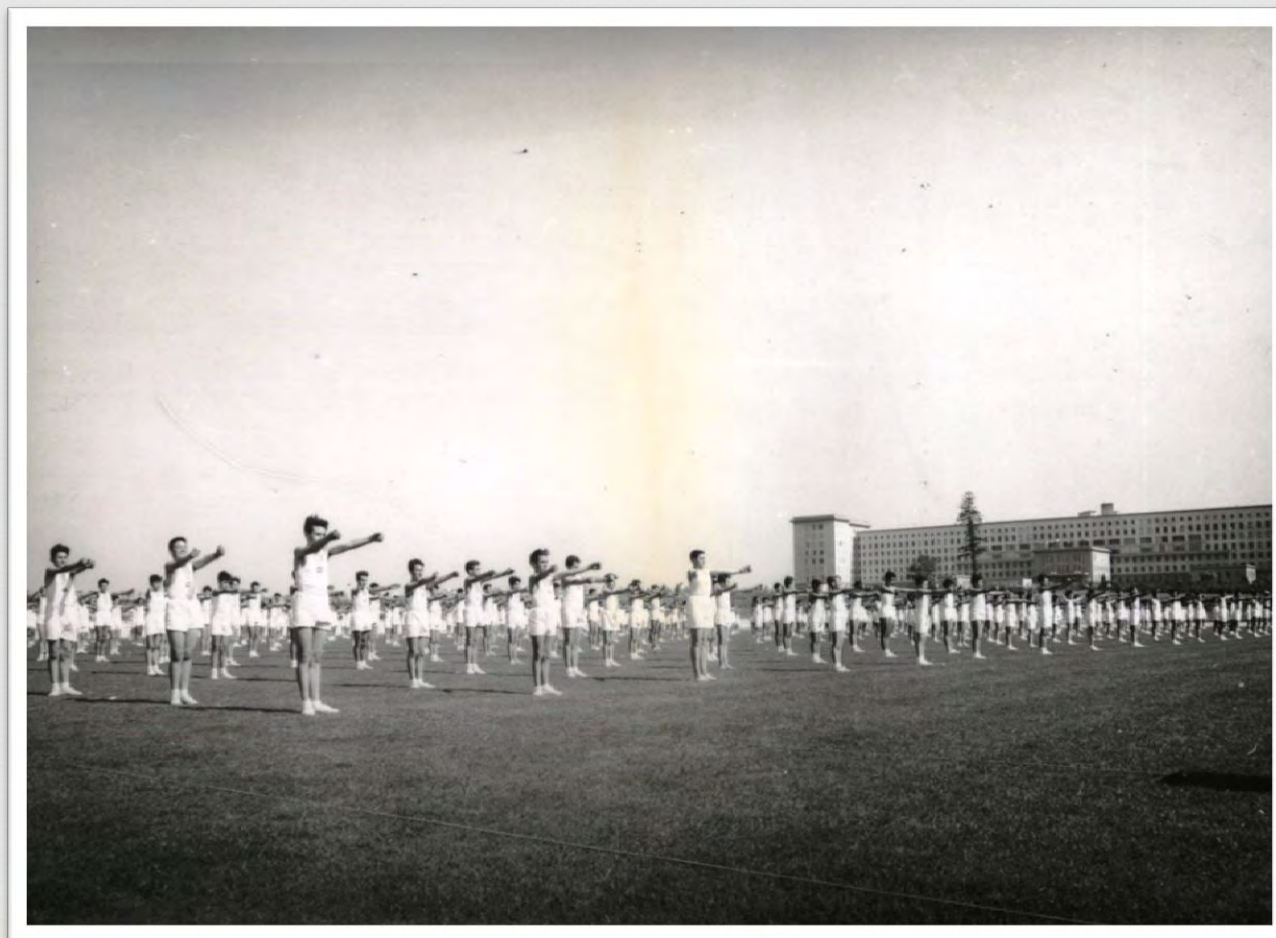
Turma masculina executa lição de ginástica



Ginástica corretiva



Ensaio da classe de ginástica para o Festival da Juventude no dia 10 de Junho



1º de Dezembro de 1947 no Pavilhão dos Desportos



Alunos realizam exercícios de equilíbrio na trave



Exercícios de alongamento



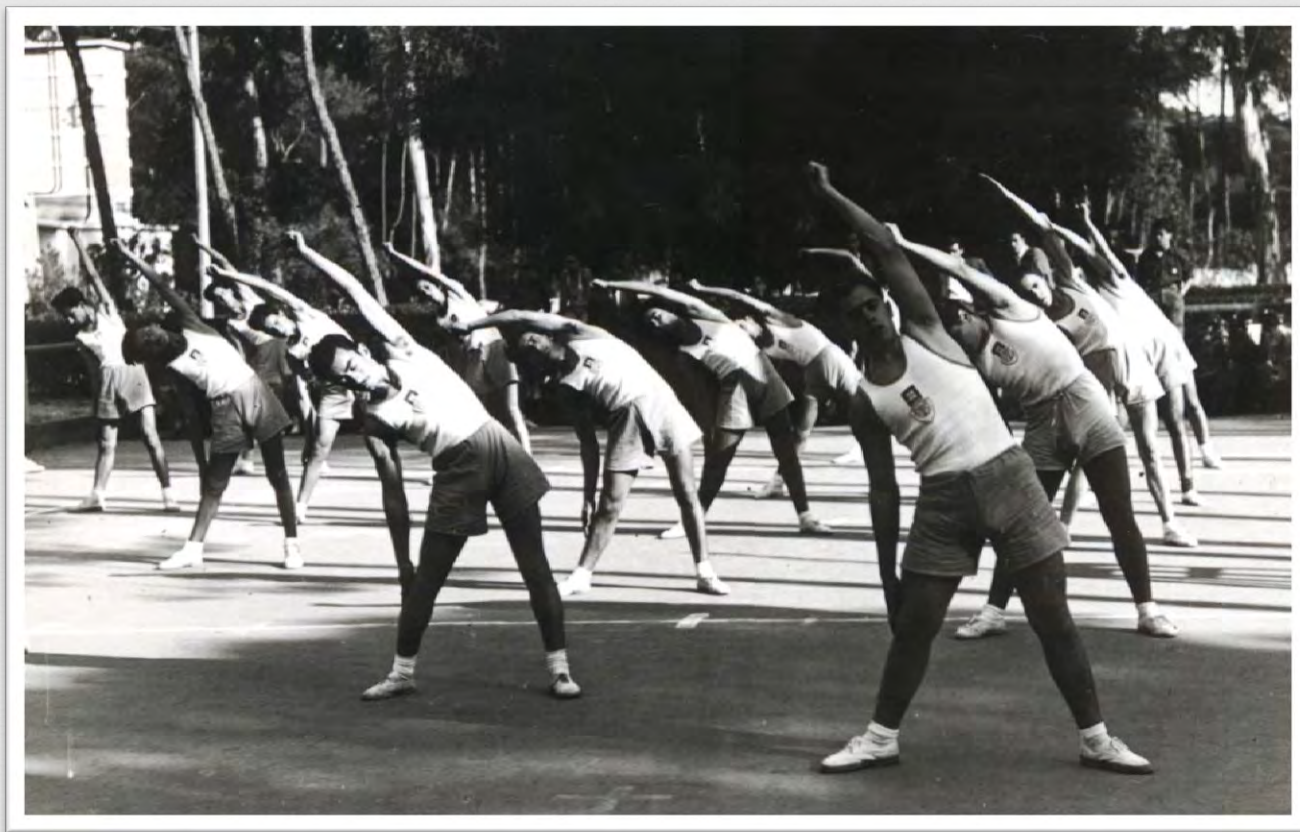
Exercícios de salto no plinto



Exercício de resistência dos membros superiores



Exercícios de alongamento do tronco



Ginástica com sabre



Uma lição de Ginástica no Liceu D. João III



Aula de ginástica ao ar livre



Centro Especial Ginástica



Centro Especial Ginástica



Desfile de jovens ginastas em campo de jogo



Fontes

Ministério da Educação e Ciência, Secretaria-Geral Coleção de Fotografias da Mocidade Portuguesa



☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 16

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 22

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 27

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 36

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 53

Fontes

Ministério da Educação e Ciência, Secretaria-Geral Coleção de Fotografias da Mocidade Portuguesa



☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 59

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 133

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 69

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 78

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 124

Fontes

Ministério da Educação e Ciência, Secretaria-Geral Coleção de Fotografias da Mocidade Portuguesa



☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 134

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 136

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 137

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 138

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 139

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 142

Fontes

Ministério da Educação e Ciência, Secretaria-Geral Coleção de Fotografias da Mocidade Portuguesa



☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 155

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 157

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 174

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 213

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 242

☞ Cx. 2503, mç. 9, foto 263

(voltar ao texto)

OS DESPORTOS.....

Andebol





Outra defesa do guardião da Escola António Arroio
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 47



Remate fraco do avançado da Escola António Arroio
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 48

Atletismo





Num momento da corrida
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 11



Num momento da corrida
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 70



Os concorrentes no início da prova
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 96



Dois concorrentes aproximam-se da
meta
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 105



Um dos concorrentes conquista a meta
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 118



Dois concorrentes disputam a meta final]
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 253



Campeonato de atletismo ,1967, Programa
AHME, MP, cx. 2053, mç. 9, foto 265



Campeonato de atletismo , 1967, Programa
AHME, MP, cx. 2053, mç. 9, foto 266



700 metros dos Campeonatos Provinciais
AHME, MP, cx. 2053, mç. 9, foto 280

Basquete





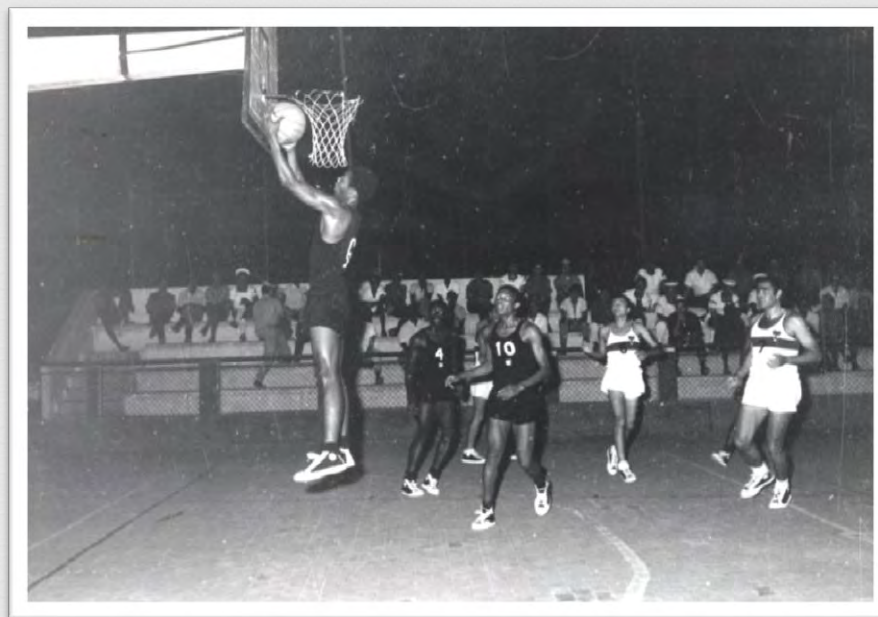
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 80



AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 81



Na disputa da bola
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 84



Uma fase do jogo da UDIB
Campeonato Regional de Basquetebol Guiné
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 128



Tentativa de bloqueio de um remate
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 165



Jogador em lançamento da bola ao cesto
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 215

Corrida de obstáculos





Campeonatos Provinciais 83 m em barreiras
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 5



Campeonato Nacional de Atletismo, Iniciados, 83 m barreiras
Centro Escolar n.º 22 da Ala 2 da Estremadura
Aluno do Liceu Camões
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 123

Corrida de estafetas





No momento da passagem do testemunho
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 93



No momento da passagem do testemunho
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 127



No momento da passagem do testemunho
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 162



Concorrente alcança a meta final
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 267



No momento da passagem do testemunho
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 279

Equitação





No momento em que o cavaleiro comanda o salto
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 26



Campeonato Nacional de Hipismo, Mafra
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 31

Esgrima





Egrima
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 197

Futebol





Fase dum jogo entre Exército e Faculdade de Direito
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 29



Durante uma partida, uma defesa por parte do guarda redes
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 41



Uma das equipas marca um golo
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 91



Durante uma partida, o guarda redes detém a bola
AHME. MP, cx. 2503, mç. 9, foto 120

Hóquei patins





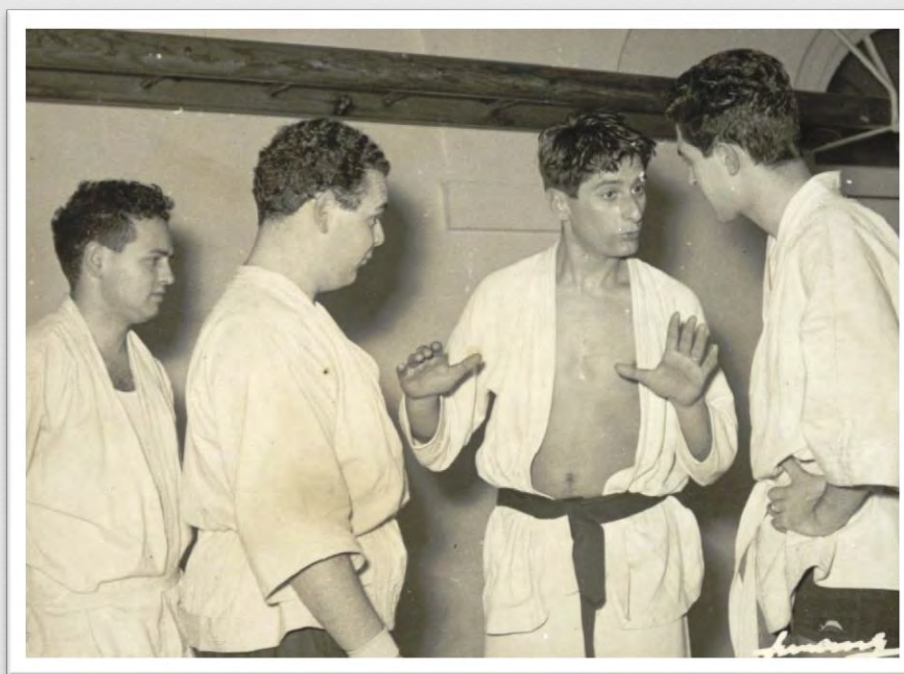
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 54



Hóquei em patins no Instituto Superior Técnico
Centro Escolar n.º 48 e Colégio Militar, Maio, 1953
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 202

Judo





Praticantes de Judo
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 177

Lançamento de disco





Silvério Murta quando venceu a sua própria marca, aumentando-a de 8,40 para 8,80. Vencedor da prova de Peso de Iniciados
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 20

Lançamento do dardo





Campeão Nacional de Atletismo (Iniciados)
Lançamento do dardo
por aluno do Colégio Militar
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 72



No momento em que termina o
lançamento do dardo
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 73

Natação





Jovens nadando numa piscina
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 63



Retrato de jovens junto à prancha
de mergulho de piscina ao ar livre
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 077



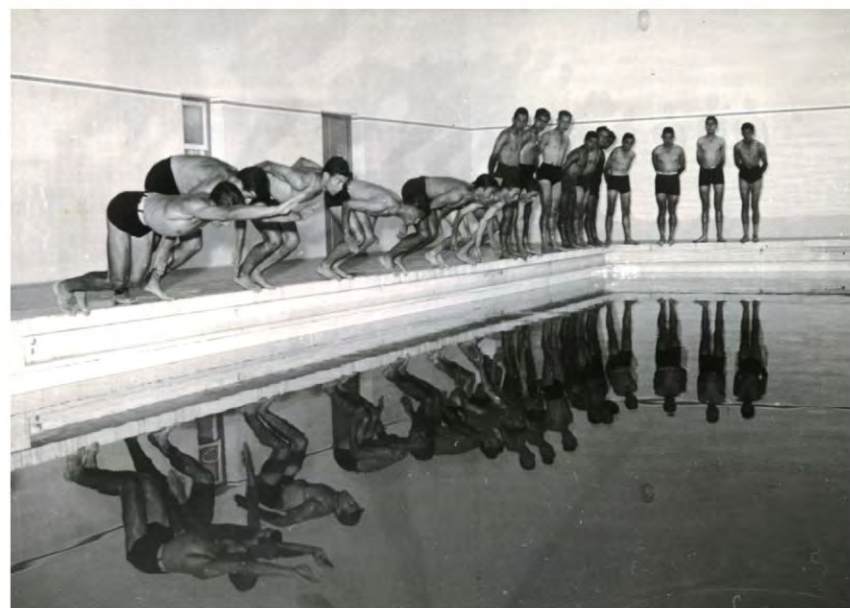
Aula de natação assistida
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 186



Natação
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 243



No momento do mergulho inicial com plateia a assistir
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 250



No momento do mergulho
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 276

Remo





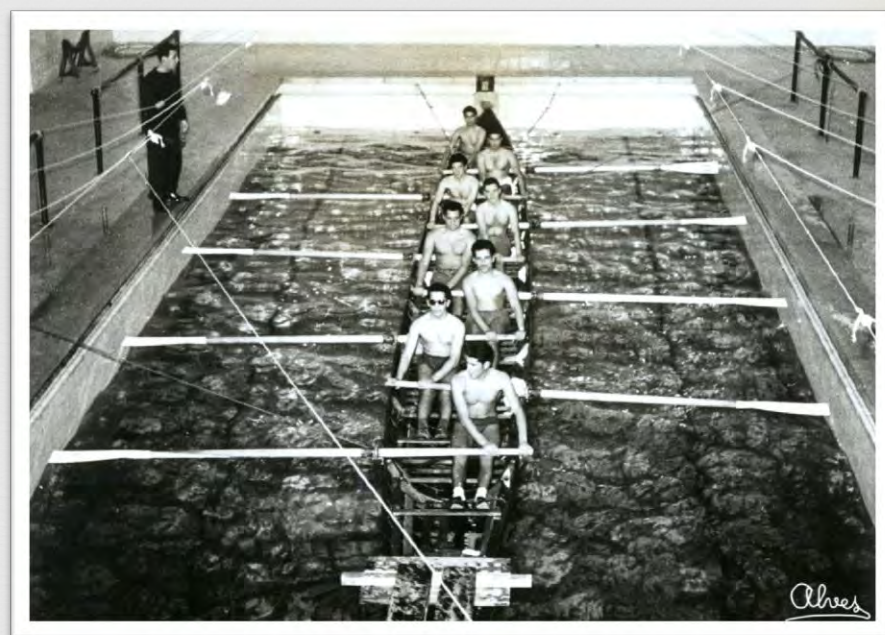
Desfile da equipa de remo em estádio
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 167



Instrução da técnica do remo
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 181



Prática do remo
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 187



Prática do remo supervisionada numa piscina
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 268



Bênção do barco da equipa de remo
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 291

Salto em altura





Salto em altura
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 170



Salto em altura
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 200



Santos Vieira
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 211



Salto em altura
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 229



Salto em altura
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 289

Salto em comprimento





Salto em comprimento
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 6



Campeão Nacional de Atletismo Iniciados
Centro Escolar n.º 24 da Ala 2 da Estremadura
Liceu Gil Vicente
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 71



Salto em comprimento
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 92



Campeonato de Atletismo, 1965
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 100



Pereira ao atingir os 5,80 no salto em comprimento ganhando assim a prova. Vencedor das provas de salto em altura e em comprimento de juniores
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 13

No momento do salto, antes de atingir o solo
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 278

Ténis





Partida de ténis
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 106

Vela

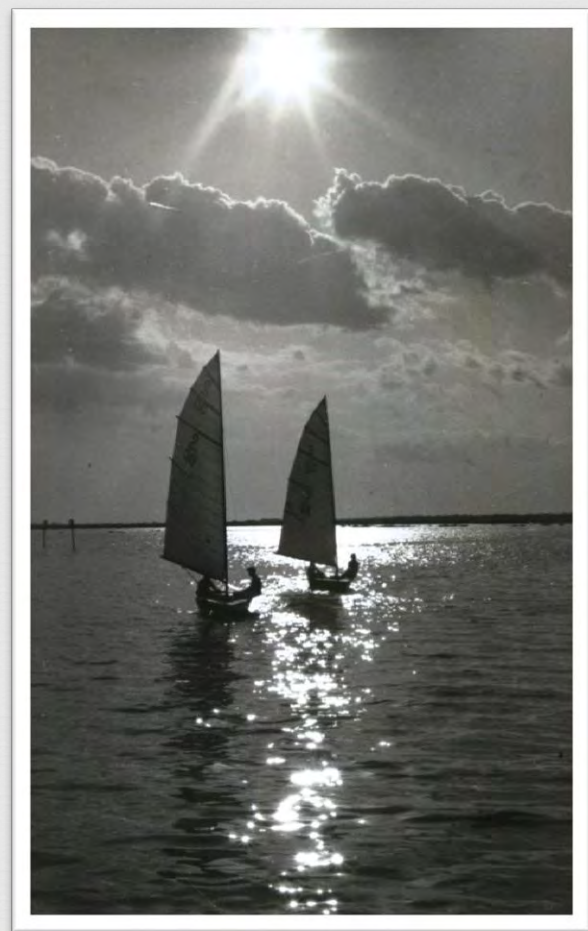




Ala n.º 3, Figueira da Foz, 1941
Actividades Náuticas
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 147



Ala n.º 3, Figueira da Foz, 1941
Actividades Náuticas
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 148



Velas no Reflexo
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 210

Voleibol





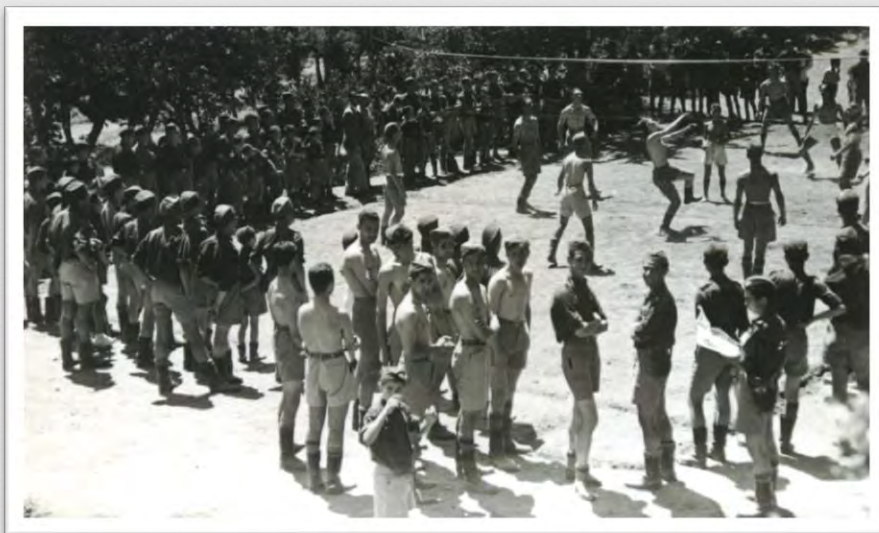
Jogo de Vôlei
AHME, MP, cx. 2503, mç. 6, foto 126



Tentativa de bloqueio de um remate
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 25



Jogo de vôlei
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 25



Jogo de vôlei
AHME, MP, cx. 2503, mç. 9, foto 192

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO GERAL

Direção de Serviços de Documentação e de Arquivo

Miguel Rui Infante

ORGANIZAÇÃO, PESQUISA E CONTEÚDOS

Catarina Rodrigues

Françoise Le Cunff

REVISÃO EDITORIAL

Ana Carvalho

Miguel Infante

junho 2015 – maio 2020