



BOLETIM DA ASSOCIAÇÃO DOS ESPECIALIZADOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Filiada à Federação Internacional de Educação Física (FIEP) e
a Federação das Associações de Professores de Educação Física
Fundada em 20-12-45 - Reg^o no Cart. Especial sob n^o 721
Sede: Rua Mal. Floriano, 38 - Galeria Rosário - 5^o A. Sala 504
Pôrto Alegre - Rio Grande do Sul - Brasil

N^o 1 - 01/03/71 - Dir. Div. Prof^a Zelira Eichenberg - 1000 ex.

GINÁSTICA GERONTOLÓGICA E O SISTEMA DE COOPER

(Prof. J. F. Targa).

A par da geriatria, cujo pai é considerado o americano Nascher, a qual se ocupa da patologia da velhice, nasceu recentemente uma nova ciência, denominada GERONTOLOGIA, que estuda o processo de envelhecimento. Há quem afirme que involução dos órgãos pode começar a partir dos 20 anos e na maioria depois dos 30. Além de uma "transformação pejorativa dos tecidos" segundo a expressão do Dr. Destrem, há uma redução da capacidade de regeneração celular e um progresso do tecido intersticial, em detrimento dos tecidos nobres, sobretudo ao nível das glândulas e do sistema nervoso. Produzem-se fenômenos bioquímicos: aumento do sódio, de cloro e do cálcio, diminuição do potássio, do magnésio, do fósforo e das sínteses protéicas (1). Quando o indivíduo para de fazer exercício e leva uma vida sedentária, isto é, quando passou a adquirir o mau hábito da inatividade, não é só tecido adiposo que passa a tomar conta do organismo, os seus músculos tornam-se flácidos, suas articulações se enrijecem, suas artérias se esclerosam, seu coração passa a impregnar-se de gordura e enfraquece, os vasos sanguíneos perdem sua elasticidade, o rendimento cardíaco decresce, diminui a velocidade da circulação, eleva-se a tensão etc. etc. Na mulher, com a menopausa desaparecem os esteróides sexuais (produtos das glândulas endócrinas) e os órgãos sexuais entram em involução. É hora portanto de tomar uma atitude para retardar os sinais da velhice. Evidentemente, quem está parado há muitos anos, antes de se dedicar a qualquer atividade física, deve consultar seu médico, o qual poderá dizer até que ponto seu organismo está em condições de suportar o trabalho físico. Os que têm excesso de peso devem antes procurar um nutrólogo, um endocrinologista. Para os que têm um passado esportivo recente, também devem consultar seu facultativo antes de reiniciar a prática de esporte ou mesmo da ginástica. Em ge

ral o homem cuida mais da máquina e pintura de seu automóvel do que da saúde do seu próprio corpo. Aquêles que fazem exercício, se preocupando, somente com a estampa, isto é, a estética, é o mesmo que pensar somente na pintura externa do seu carro, pouco se importando com o bom funcionamento do mesmo. É preciso fazer exercícios que solicitem profundamente a função cardio-pulmonar, quer dizer aquela que mantém o pulso a 150 batimentos ou mais, durante cerca de 12 minutos. Últimamente apareceu um sistema de muito sucesso empregado pelos astronautas, sob a orientação do grande fisiologista Dr. Cooper, que se aplica a todas as idades e até na recuperação de cardíacos, com excelentes e indiscutíveis resultados, porque baseada na Ciência, aliada a muitos anos de experiência com elementos os mais variados. Portanto, aquêles que se preocuparem somente com a aparência poderão continuar a fazer seus exercícios ginásticos (calistênicos, isotônicos ou isométricos) da chamada ginástica de conservação da maturidade, mas os que quiserem manter o bom funcionamento da máquina humana deverão fazer marchas, corridas lentas a pé ou de bicicleta, natação, handebol, basquetebol, tênis ou outros esportes que solicitem amplamente a função cardio-pulmonar. Em último caso até a própria corrida estacionária (no mesmo lugar em sua própria casa, obedecendo as progressões estabelecidas nas tabelas indicadas no livro APTIDÃO FÍSICA EM QUALQUER IDADE do PROF. DR. K. COOPER, organizado no Brasil pelo Cap. Coutinho, publicado pela Editora FORUM.

MORTE DE LIDER CHILENO. Acometido de uma doença adquirida por ocasião do Simpósio de Moçambique, faleceu em novembro, em Santiago do Chile o Prof. Dr. Luiz Susarte Bisquertt, líder da Educação Física daquele País amigo, que dirigiu o Instituto de Educação Física durante muitos anos e que batalhou pela valorização da Educação Física em sua terra natal através de publicações e artigos na Revista Chilena de Educação Física, sacrificando seus interesses particulares, defendendo a causa da Educação Física não só no Chile, mas na América e em congressos mundiais. Era Vice-presidente da Federação Internacional de Educação Física e membro do seu Conselho Internacional. Perde portanto a América um grande líder da Educação Física, principalmente por ser um dos poucos médicos especializados que têm batalhado em prol da mesma.

CONFRATERNIZAÇÃO DE PROFESSORES NO JUBILEU DE PRATA DA ASSOCIAÇÃO. No dia 20 de dezembro, conforme fôra amplamente divulgado na imprensa e no nosso Boletim, realizou-se

o churrasco-galeto em que estiveram presentes 43 pessoas, associados com familiares, em comemoração ao jubileu de prata de nossa AEEFD. Alguns levaram albuns com fotografias e puderam assim reviver momentos de sua vida na ESEF, confirmando o provérbio que "recordar é viver". Na ocasião surgiu a idéia de convidar tôdas as turmas que costumam se reunir para comemorar o aniversário de formatura, a se reunirem todos os anos no dia 20 de dezembro, às 20 h., no SACI (CHURRASCARIA DO INTERNACIONAL) ficando cada turma em mesa separada, mas confraternizando com as outras. Foi muito agradável rever colegas que há tantotempo não encontrávamos. Alguns vieram de muito longe, do interior. Que belo exemplo de solidariedade! Nas fotos alguns aspetos do encontro. Então colega amigo, combine, com seus companheiros de turma para que o encontro do próximo ano seja no SACI, no dia 20 de dezembro, às 20 h., e leve consigo fotografias e outras lembranças.

NOSSO PRESIDENTE EM URUGUAIANA. A convite do Cel. Dicsson, comandante do 22.A.Cav., coordenador da Colônia de Férias da Guarnição Federal da aquela cidade que reuniu cêrca de 2.500 crianças, estêve lá o Prof. Targa que, além de dirigir algumas palavras aos colonianos, participou de um debate com os recreacionistas e oficiais da Guarnição, depois de uma palestra sobre Educação Física, onde estiveram presentes mais de 100 assistentes, inclusive representantes das autoridades. Nosso presidente voltou entusiasmado com o trabalho que o Exêrcito vem desenvolvendo nos Estados de Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul, em favor de nossas crianças durante as férias, fazendo votos que outras guarnições imitem êsses bons exemplos. Ele faz votos também que a Secretaria de Educação e Cultura volte a atender os .. 14.000 escolares que proporcionava em anos anteriores um veraneio na praia, na serra ou até em estações de águas (Itaí)

PAGAMENTO DE ANUIDADE. Aquêles que não descontam para a Associação pelo Centro de Processamento de Dados a mensalidade de 1 cruzeiro, poderão efetuar o pagamento da anuidade de 10 cruzeiros (desde .. 1970) em qualquer Banco, em favor da conta corrente da Associação na União de Bancos Brasileiros (Agência Central) em Pôrto Alegre. Temos enviado o Boletim pelo correio sômente aos associados que pagaram sua anuidade ou que descontam em fôlha, de modo que se alguém não tiver recebido regularmente, escreva dando enderêço pessoal fixo. Temos recebido devoluções do boletim por mudança de enderêço. Portanto é favor avisar sempre que haja mudança.

NÔVO BOLETIM DA FIEP. Conforme já anunciamos anteriormente o nôvo Boletim da FIEP será publicado em três línguas ao mesmo tempo (francês, Inglês e português) mas terá uma edição em separado somente em língua espanhola. A assinatura individual custa 4 dólares (22 cruzeiros) e a coletiva 10 dólares (55 cruzeiros). Os interessados poderão tomar a assinatura por intermédio de nossa Associação ou diretamente com o Sr. Presidente do Comitê, General Jayr Jordão Ramos, Avenida Portugal n.º 986, Ap. 60 URCA-RIO DE JANEIRO, mediante ordem de pagamento à União de Bancos Brasileiros, Agência da Urca-Rua Marechal Cantuária, 110 A. - Rio de Janeiro GB. É uma publicação com artigos de alto gabarito que recomendamos aos nossos associados. Todas as Bibliotecas das Escolas de Educação Física e dos órgãos especializados, estaduais e municipais, deveriam tomar assinaturas coletivas que lhe darão direito a dois exemplares de cada número (4 anuais). Enriqueça sua biblioteca individual com famoso Boletim FIEP, onde encontrará as últimas novidades de Educação Física, Desportos e Recreação.

BOLSISTA NOS ESTADOS UNIDOS. Embarcou para os Estados Unidos a nossa simpática associada e destacada atleta universitária gaúcha Profa. Cristina Suzana Bing Torgan que vai frequentar, por um ano e meio, a Brigham Young University do Estado de Utah para obter o mestrado em Educação Física. Parabéns e felicidades!

TRANSFERÊNCIA DO ESTÁGIO DE ATUALIZAÇÃO PROMOVIDO PELA DEF DA SEC. Foi transferido para as Férias de julho o estágio programado para o mês de março. Parabéns à DEF! No começo de ano, achamos muito impróprio, pois é quando o professor deve estar na sua Escola para tomar as últimas providências necessárias para o bom desenvolvimento do seu programa e acertar, às vezes, os horários, para depois não poderem se queixar que seus horários foram os que sofreram dos outros... É preciso combater essa mentalidade de certos professores que só querem fazer cursos durante o período de aulas... Isso só seria admissível quando o professor conseguisse que outro colega desse suas aulas durante o afastamento. Já fizemos muitas viagens e sempre deixamos substitutos durante nossos impedimentos na ESEF, "Afirmou o prof. Targa.

CINEMA, DIRETORIA E EXPEDIENTE NA SEDE CENTRAL NA GALERIA ROSÁRIO, 59 A. SALA 504.

O Prof. Luber, diretor do Departamento Cultural da Associação se encarregará de fazer projeção de filmes dos Ins

tituto Culturais da Alemanha, França e Japão, tôdas as se gundas quartas-feiras de cada mês, portanto nos dias 10 de março, 14 de abril, 12 de maio e 9 de junho, à noite, às 20 h, na sede Central da AEEFD. O expediente da secre taria continua sendo diãriamente, das 15 às 17h30, have ndo sempre um cafêzinho Haiti para os sôcios. A diretor ia continuará a reunir-se aos sãbados, às 10h, da manhã. Com pareça a tôdas essas promoções e convide as perso as int ressadas.

NÓVO DIRETOR DO DEPARTAMENTO DE ESPORTES, EDUCAÇÃO FÍSICA E RECREAÇÃO DO MEC.

Foi nomeado Diretor do DEEFR do Ministério de Educação e Cultura o Sr. Cel. Eric Tinoco Marques, destacado despor tista que já dirigiu a EEFEx., o qual escolheu como asse ssor o Prof. Dr. Inezil Pena Marinho, grande amigo de nossa Escola e da Associação, que saúda êsses novos diri gentes e lhes deseja felicidades na sua gestão em prol da Educação Física no Brasil.

CURSO DE YOGA. Durante a primeira semana de maio (1 a 8) pretendemos realizar um curso intensivo de YOGA que será ministrado pelo Prof. Hermógenes, Diretor da Academia HERMÓGENES do Rio de Janeiro e autor de vasta literatura sôbre o assunto. Pretendemos que seja um curso de aperfeiçoamento e não de iniciação, de modo que os novos devem tratar de estudar o assunto, para poderem melhor compreender as aulas. Devem se familiarizar com a terminologia, principalmente, frequentando classes de Yo ga, que há inúmeras em P. Alegre e até no interior do Es tado. Provãvelmente far-se-ã um teste antes do mesmo. A guardem maiores detalhes na imprensa, principalmente nas CASAS de ENSINO DO CORREIO DO POVO.

REUNIÃO DE PROFESSORES DE ESCOLAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM TRAMANDAÍ EM 1972.

Durante o veraneio de 1971, em Tramandaí, encontraram-se casualmente na praia, mais de trinta professores de Educação Física e durante os bate-papos na areia, surgiu a idéia de se realizar um encontro de professores das Esco las de Educação Física do RGS, das próximas férias, pro vãvelmente em janeiro de 1972, durante a primeira quinze na. Se o nôvel Departamento de Desportos e Ed. Física do MEC encampar a idéia e der subsidios para efetivação, tal vez possamos estendê-lo às outras Escolas do País, pois, há necessidade de se trocar idéias, para uma certa unida de de linhas programáticas, a fim de que cada vez mais se eleve o nível de nossos professores de Educação Física.

Precisamos nos preocupar com quantidade, mas não podemos descurar que o mais importante é a qualidade. Precisamos preparar verdadeiros EDUCADORES. Mandem sugestões à nossa Associação sobre o assunto, de vez que a idéia ainda não amadureceu. Os interessados poderão se alojar, por própria conta nas Colônias de Férias da DEF (Grupo Escolar VACARI OSÓRIO) GERALDO SANTANA e da UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL, se estas entidades concordarem na oportunidade, além dos hotéis da cidade, evidentemente.

NOVO LIVRO SÔBRE SISTEMA AERÓBICO DE COOPER. Recomendamos aos nossos associados o livro APTIDÃO FÍSICA EM QUALQUER IDADE, traduzido pelo Prof. Claudio Coutinho, que o aplicou à Seção Brasileira de Futebol, mas que pode também ser estendida à nossa mocidade estudantil. Não há dúvida que é o mais científico dos sistemas aparecidos até agora. O livro pode ser encontrado na Globo, na Sulina etc., por cerca de 15 cruzeiros.

COMITE BRASILEIRO DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (FIEP - BRASIL) Sede: Av. Portugal nº 986, Aptº 60 - Urga. Rio de Janeiro - GB.

COMISSÃO EXECUTIVA

Presidente: - Gen. Jayr Jordão Ramos; 1º Vice-Presidente: - Prof. Jacintho P. Targa. ; 2º Vice-Presidente: - Prof. Aloyr Queiroz do Araujo; Secretário: - Dr. Ovidio Silveira de Souza.

DELEGADO GERAL

Gen. Jayr Jordão Ramos, Av. Portugal nº 986, Aptº 60, Urca, R. de Janeiro.

DELEGADOS REGIONAIS

NORTE (AC, AM, PA, RR, AP, RO): Prof. Nagib Coelho Matai, Rua Soares Carneiro, 385 - Belém - PA.

MEIO-NORTE (MA, PI, CE): Prof. José Aduardo Gomes Barreira, Rua Ten. Amauri Pinho, nº 54 - Aldeota - Fortaleza.

NORDESTE (RN, PB, PE, AL, SE, BA), Major Noaldo A. Silva, Quartel General da 7ª Região Militar, Recife.

SUDESTE (ES, MG, RJ, GB): Prof. Manoel José Gomes Tubino Rua Estelita Lima, nº 141, Aptº 201 - Laranjeiras - Rio de Janeiro - GB.

MEIO-SUL (SP): Prof. Antônio Boaventura da Silva, Rua Ministro Godoy, nº 976 Perdizes - S.P.

SUL (PR, SC, RS): Prof. Jacinto F. Targa, Rua Cel. André Bello, nº 603, Pôrto Alegre.

CENTRO-OESTE (GO, MT, DF): Prof. Inezil Penna Marinho, Edifício J. K., sala 35, Caixa Postal - 07-0750 - Brasília - D.F.

DELEGADOS ASSESSORES - Prof. Aloyr Queiroz de Araujo, Edifício Moscoso, Aptº, 705-Vitória. Dr. Silvio José Raso, Rua Alvarenga Peixoto, nº 1420 - B. Horizonte - MG.