



# BOLETIM DA ASSOCIAÇÃO DOS ESPECIALIZADOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Fundada em 20-12-1945 - Regº no Cartório Especial sob nº 721  
Sede: Rua Felizardo, s/nº - Fone 3-2815 - B. Jardim Botânico  
Pôrto Alegre - R.G.S. - Brasil

---

Nº 5 - 30/9/68 - Tiragem 1.000 ex. - Redator: Prof. Washington Gutierrez

---

PROFESSOR ADVERTE  
PARA OS PERIGOS DA YOGA  
QUANDO MAL ORIENTADA

C. P. 25/8/68

Vem de ser criado junto à Associação dos Especializados em Educação Física um Círculo de Estudos de Yoga, com o objetivo de congregar professôres e tôdas as pessoas interessadas em aprofundar os estudos científicos sôbre a Yoga.

Referido Círculo, que foi autorizado pelo Conselho Deliberativo da Associação, vai realizar cursos, debates e reuniões, visando o esclarecimento e um maior aprofundamento da problemática da Yoga.



---

Aspetto da 1ª Reunião do Círculo de Estudos de Yoga.

---

Um dos integrantes do novo Círculo de Estudos, do prof. Cosmelli, falando sôbre os perigos da Yoga mal orientada, afirmou ao "Correio do Povo":

"Hatha-Yoga é uma aproximação fisiológica à realização de Deus. Através de uma técnica "bem conduzida" o sistema nervoso chega a um estado de excelente refinamento que leva o cérebro a funcionar de uma certa maneira. Através do contrôle do corpo e da respiração, estimula-se o sistema nervoso a criar o estado de consciência de Deus. Esta deve ser a meta verdadeira e nobre daqueles que enveredam pelo caminho da Yoga. Entretanto, se o praticante não tiver uma orientação segura e estrí

tamente técnica sôbre determina das práticas, se o seu sistema nervoso não tiver sido trabalho dentro de uma sistemática "bem orientada" poderá, ao contrário, ficar sujeito a sérios distúrbios psíquicos que poderão levá-lo até à insanidade mental. Uma tremenda energia jaz, latente, dentro de todos nós. Se, através de determinadas práticas, essa energia fôr despertada e a pessoa não estiver parada física e psiquicamente, seria a mesma coisa que ligar uma usina elétrica, de grande potencial, numa rêde sem os necessários transformadores, comutadores, fios, isolados e demais equipamentos, cuidadosamente calculados. Quando o "prana" (energia cósmica) é forçado a fluir através do corpo do Yoguim, torna-se igualmente necessário o emprêgo de "bandhas" (chaves que fecham determinados circuitos, e que se consegue através de contrações e controle de certos órgãos e partes do corpo) a fim de que não ocorra dissipação de energia e que a mesma seja conduzida convenientemente aos pontos objetivados. Sem os "bandhas" o "prana" pode ser letal.

### YOGA DE MEDITAÇÃO

O prof. Cosmelli esclareceu, outrossim, que os tipos de meditação introduzidos até agora no Brasil, são totalmente inadequados ao homem moderno, que vive num turbilhão de correrias. As práticas até agora conhecidas aqui exigem longos

e cansativos exercícios prévios de concentração, abstenção de pensamento, e só poderiam ter resultados para aquele que leva uma vida calma, contemplativa, monástica. Para o chefe de família, para a dona de casa, para o estudante, para o homem que vive no atribulado mundo de hoje, a técnica mais indicada é a Meditação Transcendental, trazida dos Himalaias por SS. Maharishi Mahaesh Yogi. Atualmente, quase um milhão de pessoas já está praticando este tipo de meditação no mundo inteiro, obtendo excelentes resultados.

### YOGA E MISTICISMO

É chegado o momento, prossegue o professor Cosmelli, de apresentar a Yoga à luz da pura ciência. Há pessoas que se perdem no misticismo e se afastam do verdadeiro objetivo. A Ciência moderna hesita em aceitar quaisquer experiências revestida com a capa do misticismo. Seria mesmo um absurdo e inaceitável na época em que a ciência tem os seus mais arrojados impulsos, quando se fala em energia nuclear, naves espaciais e transplantes, apresentar a Yoga em termos outros que não os da própria ciência.

?

### TV JUBEFF

Realizaram-se em Baum, em princípios de Setembro, os

TV JUBEEF. Foi um grande encontro da mocidade companheira do ideal de educar as próximas gerações. A única restrição apontada por alguns de nossos acadêmicos presentes aos jogos, diz respeito à rivalidade acirrada com que algumas partidas foram disputadas. Gente, vamos sair para os V Jogos procurando evitar vaidades tolas; os jogos de vem servir para intercâmbio de técnicas, estilos e amizades. Fora disso, o resto é mínimo.

#### COM UM POUCO DE EXERCÍCIO CAPACIDADE FÍSICA AUMENTA 20%

Estocolmo (SP) - Com três meias horas de treinamento físico intenso por semana, durante um período de dois meses, a aptidão física e a capacidade de coração do indivíduo de meia idade aumentarão, aproximadamente, vinte por cento. Esta foi a conclusão a que se chegou, depois de uma série de testes realizados no Instituto de Educação Física de Estocolmo.

Segundo o programa estabelecido pelo Professor Bengt Saltin, aplicado a um grupo de 40 empregados de uma companhia de seguros ficou definitivamente provado que os exercícios físicos dão ao coração uma resistência de reserva. No início, a absorção média de oxigênio por indivíduo foi de 37 mm por quilo de peso do corpo e por minuto. Após 24 sessões de treino de meia hora, durante oito a dez semanas, a melhoria registrada

foi em média de 21 por cento.

Em comparação efetuada por um grupo de controle, verificou-se, também, que a atividade cardíaca tinha aumentado em 23 por cento. Entre os participantes do teste encontrava-se um grupo de homens com irregularidades cardíacas. Este grupo esteve sujeito a um controle, ainda mais perigoso, durante o período de treino, mas provou-se que tinha havido melhoria, também para eles.

Para o Prof. Saltin, os resultados mostram a grande importância que tem o exercício físico para os indivíduos de meia idade. O programa executado, agora, em Estocolmo, foi o primeiro do seu gênero realizado com bases verdadeiramente científicas.

Extraído do  
"Jornal do Comércio"  
17/5/68

#### RESSEGNA MÉDICA E CULTURAL

Essa apreciada revista médica dedicou o seu número de maio/agosto à Educação Física, numa homenagem aos Jogos Olímpicos. Seus artigos: "Olímpia", A Quebra de Récor-des, Músculos que se Contraem Centenas de Vêzes por Minuto, A Figura do Atleta, Ampliando os Limites, Patologia do Esporte, O Basquete dos Aztecas, Esporte e Costumes Através dos Tempos.

VAMOS AO MÉXICO ?

Movimentam-se os desportistas e especializados de todo o País para a viagem ao Mexico, onde estarão sendo celebrados, em outubro, os XIX JOGOS OLÍMPICOS DA ERA MODERNA. As Associações de Vitória, Rio e São Paulo, especialmente, estão organizando grandes caravanas. A turma do Sul está convidada a se filiar ao movimento da APEF de São Paulo através da agência de viagens Turis-Sul. Os interessados devem se dirigir àquela empresa, Av. Senador Salgado Filho, 215, fones 44959 e 44406, Pôrto Alegre.

BASQUETE

Setembro foi o mês do basquete na DEF da SEC. Tivemos, em cada cidade gaúcha, o Dia do Basquete - campeonato local, e, na semana passada, em Pelotas, o Campeonato Estadual Estudantil dessa modalidade esportiva. Foram grandes promoções, que empolgaram a mocidade gaúcha. Para outubro, teremos o Dia do Atletismo. A DEF vem cumprindo religiosamente seu calendário anual. E a Educação Física tem sido engrandecida através da orientação segura do professorado gaúcho. Afinal, se não fôr para educar, qual o valor do esporte ?

ANUIDADE

Associado: envie a sua anuidade (NCr\$ 5,00) através de

qualquer filial da União de Bancos Brasileiros S/A, para a conta que nossa Associação mantém na casa matriz daquele Banco em Pôrto Alegre.

EDITORIAL BIBLIOGRÁFICA

A Editorial Bibliográfica do Brasil S/A lançou uma coleção, em 5 volumes, de Caio Miranda, sobre Yoga. Recomendamos aos colegas a excelente obra. Endereço da Editorial: rua Uruguai, 287, conjunto 72-A, P. Alegre. A coleção pode ser adquirida em 10 prestações de NCr\$ 11,00.

PAULO AMARAL

O "Robertão" tem trazido à capital gaúcha várias celebrações esportivas nacionais. Na semana passada, por ocasião da visita do E. C. Bahia, a ESEF teve a honra de receber e ouvir a palavra autorizada do prof. Paulo Amaral. Ao ilustre professor registramos, mais uma vez, as saudações da gente gaúcha.

ELEIÇÕES

As eleições para a renovação da Câmara Municipal estão à vista. A nós da Educação Física cabe o dever de analisar a "ficha" dos candidatos também no aspecto esportivo.

## BÔLSAS DE ESTUDO

A Divisão de Educação Física do MEC está concedendo bôlsas de estudo para estudantes de Educação Física. Os interessados devem se dirigir à ESEF para maiores informações. Informamos também aos interessados em trilhar a carreira da Educação Física que há possibilidades de ingresso no quadro de recreacionistas da Prefeitura Municipal enquanto estiverem fazendo o Curso na ESEF.

## MOSAICOS

\* A DEF da SEC continuou neste segundo semestre com seus "Cursos de Divulgação da Educação Física". Nosso Presidente, Cel. Targa, pronunciou as aulas inaugurais nos Cursos dados em Santa Cruz e Estrêla, falando sôbre "Valôres em Educação Física". Detalhe interessante é que os 432 alunos inscritos em Santa Cruz e os 362 inscritos em Estrêla chegaram ao fim do Curso.

\* Dia 15 de outubro: DIA

DO PROFESSOR. Homenagem sincera dêste Bolêtim.

\* Na próxima reunião dos professores do ensino médio, será realizado um "tremendo" torneio de voleibol misto, dele podendo participar outros professores além dos de Educação Física.

\* Novos elementos vieram preencher alguns claros na Diretoria da AEEFD. Adélia Zunino é a nova consultora jurídica; Cel. Quites é o presidente do Conselho Deliberativo; Vice-Presidente é o Prof. Joaber Pereira; Membros do Conselho Fiscal: Silvio Santos, Maria Lucia Luterotti e Edith Pezzi; Assistente do Deptº de Divulgação, Arno Black.

\* Prof. Camargo, Vice-Presidente da APEF de São Paulo esteve na cidade. Veio incentivar nossa gente a participar na caravana que vai às Olimpíadas. Gratos pela amável visita. Vamos ao México, gente? Outra oportunidade, assim, tão cedo não teremos.

\* O novo preço da revista francesa "Educacion Physique et Sport" é 33 novos francos e o do Bol. FIEP é NCr\$ 8,00 anuais.

## REUNIÃO MENSAL DOS PROFESSORES NA ESEF

A Reunião mensal dos professores de ensino médio foi amrcada pela DEF para o dia 19 de outubro, sábado, às 9 h.

Nesse dia haverá uma gincana entre os professores na ESEF, seguida do costumeiro churrasco. As inscrições para o churrasco deverão ser feitas até o dia 14 com D. Cilda ou na DEF.

## UMA SUGESTÃO AOS PROFESSORES FÍSICAMENTE EDUCADOS

*Prof. J.F. Targa da ESEF*

Em nossa prática de Orientador Educacional temos constatado a grande van- tagem do questionário para ajudar a melhor conhecer os nossos alunos. Sempre um questionário oferece alguma oportunidade (respostas que chamam a atenção, porque são fora do comum) para comêço de conversa de uma entrevista. Cremos que o Professor de Ed. Física deveria usar também as técnicas da entrevista e do questionário, que lhe serão valiosos para o desenvolvimento de seu trabalho. A título de sugestão, apresentamos abaixo um exemplo de questionário que deverá ser adaptado à idade e desenvolvimento men-

tal do educando, aliado às condições ambientais. Cada um poderá eliminar alguns dados e incluir outros que achar mais adequado à turma que trabalha.

P.Alegre,...de... del96-.

Prezado aluno:

Serei teu professor de Educação Física e gostaria que me desses algumas informações a teu respeito, a fim de que possa ter mais elementos para planejar o trabalho que irei desenvolver contigo durante o ano. Portanto peço-te que colabores respondendo as perguntas que te são formuladas abaixo, com tãda a franqueza. Se o espaço não fôr suficiente para a resposta, escreve atrás desta fãlha, indicando com uma seta - ver verso. Quando tiveres algum problema e queiras conversar comigo sãobre êle, faze-o com tãda a franqueza, pois estou aqui para te ajudar. Espero que tu gostes da Educação Física e que ela te torne mais feliz.

Cordialmente,

Professor Ed. Física

### QUESTIONÁRIO

1. Gostarias de ser mais

- desenvolvido e mais de  
sembaraçado físicamen-  
te ?
2. Achas que a Educação Física poderia fazer algo para melhorar teu aspecto físico ?
  3. Com qual dos teus colegas gostarias de fazer esporte ?
  4. Quais os esportes que já praticaste ?
  5. Sublinha quais os esportes que gostarias de praticar (indicando somente os possíveis de serem realizados no estabelecimento) - Atletismo - Tênis - Basquetebol - Voleibol - Futebol - Futebol de Salão - Esgrima - Nataçãõ - Handebol - Punho bol - Box - Judô - Luta livre - etc.
  6. Gostas de praticar danças regionais gaúchas?
  7. Gostas de danças sociais? Por quê ?
  8. Tens perto de tua casa clube, pracinha ou outro local onde possas praticar jogos e esportes ?
  9. Gostarias de aprender a nadar ?
  10. Como costumavas ocupar o teu tempo livre ?
  11. Tens tido cuidado de tomar uma posição cor-

reta quando em pé ? Sen-  
tado ? Deitado ?

12. Quantas vezes por semana tomas banho ?
13. Qual a tua diversão favorita (hobby ou passatempo) ?
14. Vais todos os meses ao dentista ?
15. Que costumavas fazer durante as férias ?
16. Excursionas para fora em fins de semana com teus pais ou com companheiros ?
17. Quantas vezes foste ao teu médico e por quê ?
18. Quantas horas costumavas dormir por noite ?
19. O que costumavas comer de manhã e nas outras refeições ?

\*\*\*

### Características del Hombre Educado

Entre las *características más importantes* pueden señalarse:

Sano, fuerte (potente y resistente), activo y alerta, diestro (destreza-cualidade), instruído (conocimientos, hábitos, habilidades, movimientos, destreza, técnicas, vivencias, capacidades, sistemas conceptuales y valorativos), edu

cado (logro de buena forma en la ejecución de los movimientos), eficiente (vida cotidiana, trabajo ocupaciones, recreación, atletismo, natación, danza, juegos y deportes), equilibrado desarrollo y realización de la capacidad física de acuerdo con la propia manera de ser, acento de las predisposiciones físicas dominantes, adecuados hábitos físicos, equilibrio de vida (de la actividad física con las demás actividades, creador, tenaz (voluntad firme), inteligente (para estimar y resolver, adecuada y oportunamente, los problemas, referentes a la salud, utilización del cuerpo, hacer físico, relación con el mundo externo, especialmente físico), seguro (partiendo del conocimiento de sí mismo, de la conciencia de su formación y eficiencia físicas, de su capacidad para evaluarse y ausencia de toda especie de miedo), capaz de autoformarse físicamente y de mantener esa formación, equilibradamente preparado para la cooperación y la competencia, capacitado para el trabajo individual y en grupo.

Este Boletim foi impresso pela  
CAMPANHA FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
do MINISTÉRIO DE EDUCAÇÃO E CULTURA.



---

Ilmo. Sr.

AO CORREIO: Não encontrando o destinatário, favor devolver ao remetente.