



BOLETIM DA ASSOCIAÇÃO DOS ESPECIALIZADOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

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

Nº 4 - 16/8/68 - Tiragem 1.000 ex. - Redator: Prof. Washington Gutierrez

ELEIÇÕES

Em 29 de junho, conforme noticiamos, realizaram-se as eleições para a nova Administração da AEEFD. Eis a relação dos eleitos e dos elementos escolhidos pelo Presidente para os cargos de confiança: Presidente - Prof. Jacintho F. Targa, Vice - Prof. João Moreira Filho, 1^o Secretário Prof. Fernando Lopes, 2^o Secretário - Prof. José Píneiro, 1^o Tesoureiro - Prof. Cleomar P. Lima, 2^o Tesoureiro - Prof. Bugre Lucena, Dept^o Cultural - Prof. Edwino Barbosa assistido pelo Prof. Francisco Camargo

Neto, Dept^o Divulgação - Prof. Washington Gutierrez, Dept^o Social/Esportivo - Prof. Nelson Saul assistido pelo Prof. João Jesus da Silva, Diretor do Patrimônio - Prof. Fredolino Taube, Bibliotecário - Prof. Alduíno Zílio, Consultor Jurídico - Dr. Manoel Augusto de Godoy Bezerra, Conselho Deliberativo - Dr. Henrique Licht, Dr. Maurício Axelrud, Prof^a Fandila Regina, Prof. Walni Zenari, Prof. Joaber Pereira, Dr. Ney Serres Rodrigues, Prof^a Maria Lucia Santos, Prof. Frederico G. Gaelzer, Prof^a Edith P. Reis, Dr. David Gusmão, Prof. Derik Ely, Prof. Antônio Carlos Mendes Ribeiro, Dr. Poli M. Espírito, Prof^a Lênea Gaelzer, Prof. Adil M. Quites e Prof. Silvio Santos.



Em tórno dos exercícios Isométricos

Prof. Alduino Lílio

Com referência ao assunto "Contração Isométrica no treinamento desportivo", citado pelo Prof. Targa no Boletim nº 3 de 24/6/68, gostaríamos de apresentar mais alguns dados que nos parecem interessantes.

Como já foi dito no artigo anterior, é um erro pensar que o treinamento isométrico, sozinho, possa preparar alguém para uma atividade esportiva qualquer. Assim, também está errado considerar-se a existência de um "Método ou Sistema Isométrico." O que há, na realidade, é a utilização de "Exercícios Isométricos" como parte de um treinamento.

O propósito que nos move a escrever este artigo é o de apresentar algumas características de correntes do treinamento isométrico.

Para iniciar diremos que o exercício isométrico exige muito menos o Aparelho circulatório e respiratório do que o exercício isotôni-

co (dinâmico). Entretanto, experiências científicas (Pedersen e Hansen) mostraram que o aumento volumétrico muscular é mais ou menos semelhante. O que varia é a resistência específica a cada um dos tipos de exercício.

Esclarecemos:

- Foi testada a resistência de elementos treinados por meio de exercícios e constatou-se que esta era muito grande quando se tratava de atividades que exigem contrações isométricas e muito menos quando testada com exercícios isotônicos (dinâmicos). Inversamente, os treinados com exercícios isotônicos tiveram comprovada uma resistência muito maior em atividades com exercícios dinâmicos e uma baixa resistência a atividades isométricas. Por isto, deve-se observar qual a função muscular que se deseja desenvolver.

Aquelas atividades que exigem uma capacidade de resistência mais estática devem ter um treinamento baseado em exercícios isométricos e as que de-

pendem de uma resistência a movimentos continuados devem preferir um treinamento com exercícios dinâmicos.

O mesmo foi constatado com relação à Força. - Por meio de treinamento com exercícios isotônicos houve um acréscimo de força dinâmica enquanto que a força isométrica permaneceu igual ou teve um aumento relativamente pequeno. Ao contrário, depois de um treinamento isométrico, houve acréscimo de força isométrica enquanto a força dinâmica permaneceu constante ou aumentou pouco. Segundo o Dr. Hettinger (Alemanha), deve-se observar os seguintes itens para um treinamento segundo a técnica isométrica:

I - O aumento do volume muscular depende:

- a) da intensidade da contração muscular;
- b) da duração da contração;
- c) da frequência do treinamento.

II - A duração da contração está intimamente ligada à intensidade da mesma. A experiência mostrou as seguintes relações

para um aproveitamento ótimo:

Contr. musc (%)	Tempo (seg)
40 - 50	15 - 20
60 - 70	6 - 10
80 - 90	4 - 6
100	2 - 3

Maiores tempos de duração das contrações não prejudicam mas também não trazem benefício algum.

III - Recomenda o seguinte quadro, para Atletas:

- a) Contração muscular - 100%
- b) Tempo da Contração - 2 a 3 seg.
- c) Frequência - até 5 vezes diárias para cada grupo muscular.

Fonte: TONI NETT

Kraftübungen zur
Konditionsarbeit

O CURSO DO RIO

Retornou do Rio o colega Bugre Lucena que fôra àquela capital para tomar parte no Curso "Novas Concepções da Moderna Técnica do Treinamento Desportivo". O prof. Lucena falou no

primeiro sãbado do mês aos professores da ESEF e no segundo para todos os professores do ensino médio, na costumeira reunião mensal promovida pela DEF. Entre muitas coisas importantes do Curso, veio a afirmação de que o condicionamento físico deve ser a base de qualquer tipo de treinamento. Um precioso livro, com os assuntos tratados no Curso, foi elaborado e está sendo remetido para todos os professores de Educação Física do Brasil.

ANUIDADES

Colega, pague a sua anuidade (NCR\$ 5,00) em qualquer casa bancária, mandando creditar na conta que a Associação tem na sede central do Banco Agrícola Mercantil, em Pôrto Alegre (União de Bancos Brasileiros S/A).

REVISTA PORTUGUESA

Se você deseja receber a revista de Educação Física que se edita em Portugal ("Boletim da Direção Geral de Educação Física"), remeta 70 escudos para a sede daquele órgão: Rua do Carmo, 70-74, Lisboa. É uma bela publicação.

REUNIÕES DE PROFESSORES

Têm sido muito proveitosas as reuniões que a DEF vem promovendo mensalmente, agora também para os professores de Educação Física do ensino médio. Um bom grupo de colegas da capital vem comparecendo regularmente (se o colega tem aula, venha e ganhe a efetividade na reunião) e também vários companheiros das vizinhas cidades de Osório, Camaquã, Gravataí, Esteio, Canoas e outras. Os encontros têm sido muito proveitosos, e no último sãbado, após a reunião e uma esticada pelas quadras de esporte, aconteceu um gostosíssimo e fraternal churrasco. Aguarde, pela imprensa local, o convite para a próxima reunião, e venha até a ESEF para rever amigos, praticar seu esporte, renovar entusiasmo e aprimorar sua condição profissional.

BOAVENTURA & BARBOSA

No Curso de Julho que a DEF da SEC promoveu para os professores a título precário, lecionaram os colegas Boaventura (São Paulo) e Barbosa (Minas). Aos

brilhantes colegas, pela magnífica contribuição trazida à causa da Educação Física em nosso Estado, os agradecimentos da Associação.

CÍRCULO DE YOGA

Na assembléia da AEEFD do sábado, 11/8, foi decidida a formação de um Círculo para estudos de Yoga. Dêse círculo poderão participar, além dos colegas, qualquer praticante ou estudioso do assunto.

AVANTE, JOABER

O colega Joaber Pereira, além das altas funções na Prefeitura Municipal como Chefe do Serviço de Recreação Pública, acaba de ser eleito para a Presidência de um dos órgãos do Sindicato dos Professores. Alegremo-nos com mais essa vitória do distinto amigo e colega e servimo-nos deste Boletim para trazer-lhe os cumprimentos da classe.

DALLO E ROMERO BREST

Curso de alto nível proporcionou nossa Associação a seus associados nestas férias de ju-

lho quando estiveram entre nós os consagrados professores argentinos Alberto Dallo e Henrique Romero Brest. O Curso, realizado na sede central da SOGIPA, durante uma semana, contou com uma ótima e entusiástica frequência.

NOVOS GINÁSIOS

Já está marcada para a noite de 24 do corrente a festiva inauguração do Ginásio de Esportes do Petrópole Tennis Clube. Além das amplas instalações desportivas, o ginásio possui magníficas dependências sociais. No campo colegial, IPA e Cruzeiro do Sul, também se preparam para inaugurar seus Ginásios de Esporte o que deverá ocorrer lá pelo mês de setembro.

LIVROS

Os colegas Francisco Camargo Neto e Eron Beresford acabam de lançar uma série de quatro livros contendo centenas de exercícios classificados em Agilidade, Formação Corporal, Flexibilidade, Motivação, etc. A coleção foi lançada nos cursos de férias de Porto Alegre e

Belo Horizonte, simultaneamente. O trabalho dos colegas é de real valor e merece estar na biblioteca de cada professor de Educação Física.

IV JUBEEF

A simpática cidade de Bauru será a sede dos IV Jogos Universitários Brasileiros de Estudantes de Educação Física. Nossa rapaziada está realizando bons preparativos para esse quarto encontro. O embarque está previsto para fins da presente semana. Desejamos que os Jogos transcorram num ambiente de muita fraternidade e entusiasmo e que tragam saldos positivos não só nas vidas dos jovens acadêmicos mas também para a Educação Física brasileira. Que os belos gestos desportivos dos Jogos realizados em 67 aqui em Pôrto Alegre sejam repetidos; e que aquela jovem de atitudes deprimentes no jôgo de basquete Gaúchas x Cariocas encontre uma oportunidade de reabilitação nos Jogos de 68 (ou se não tiver condições para tal, que cancele sua matrícula na Escola Nacional e mude de profissão).

REGULAMENTAÇÃO DA PROFISSÃO

Como resultado da reunião da AEEFD de 10 do corrente, solicitamos a todos os colegas que enviem sugestões ao nosso Diretor Cultural, colega Edwino Barbosa, no sentido da elaboração de um projeto sobre a regulamentação do exercício da profissão de Educação Física. As sugestões devem ser remetidas para a DEF, Secretaria de Educação e Cultura, 2º andar.

CND E O CONCURSO DE APOSTAS

No churrasco do dia 10 entrevistamos o Dr. Henrique Licht, membro do Conselho Nacional de Desportos. Disse-nos êle que o CND acabava de expor à primeira dama do País, sra. Yolanda Costa e Silva, o projeto do Concurso de Apostas cuja renda se destinará a auxiliar a LBA, Maternidade e Infância e aos Desportos. O projeto foi apresentado por intermédio do Dr. Carlos Osório de Almeida, membro do CND, CBD e COB.

DIA DO BASQUETE

A DEF marcou a disputa do Dia do Basquete para os dias 14 e 15/9. Na semana seguinte, em Pelotas, teremos o Campeonato Estadual Estudantil dessa modalidade esportiva. Inscreva suas equipes.

DEMONSTRAÇÃO E CURSOS

A DEF está programando uma grande demonstração de ginástica para fins de outubro-princípios de novembro. Na próxima semana o polígrafo com os exercícios e outras informações chegarão às mãos dos colegas. Será cobrado ingresso em benefício das obras assistenciais da primeira dama do Estado. O festival terá lugar no Estádio Olímpico do Grêmio Pôrto Alegrense. Também para êste segundo semestre a DEF programou a vinda de equipes de professores que darão cursos sobre os desportos de suas especialidades.

REGISTRO DE CLUBES

A fim de colaborar com os colegas que desejarem dar personalidade

jurídica a clubes ainda não registrados (com o que essas entidades poderão receber auxílios do govêrno estadual, Conselho Regional de Desportos, etc.), damos aqui a relação de providências a serem tomadas:

1) Assembléia de fundação;

2) Ata da assembléia de fundação assinada por todos os presentes;

3) Relação dos membros da administração provisória;

4) Assembléia para aprovação dos Estatutos;

5) Eleição da Administração;

6) Posse da Administração.

Feito isso, passem a encaminhar o registro legal do Clube:

1) Publicação do extrato dos estatutos no Diário Oficial do Estado;

2) Aquisição de dois exemplares do Diário Oficial no qual foi inserida a publicação do Extrato;

3) Cópia da ata de

fundação (datilografada) assinada por todos os presentes;

4) Duas cópias dos Estatutos;

5) Datilografar uma relação completa dos sócios fundadores, constando nome, nacionalidade, estado civil e profissão de cada um;

6) Idem dos membros da Diretoria, constando idem e cargo de cada um na Diretoria;

7) Requerimento ao Juiz Diretor do Fôro anexando os papéis mencionados nos seis itens anteriores, todos rubricados pelo Presidente do Clube;

8) Após o despacho do Juiz, encaminhar a papeleria ao Cartório do Registro Especial.

RETALHOS

* Próxima Universiade será em Portugal, de 29 de agosto a 7 de setembro de 1969.

* O Congresso Mundial de Educação Física Esportiva de 1969 será realizada no período de 5 a 14 de julho,

em Strasbourg (França). Inscrição: 60 francos novos.

* O Congresso Mundial de Educação, no México, provavelmente não ocorrerá paralelamente às Olimpíadas e sim em 1969.

* Prof. Dr. Silvio Raso (Minas Gerais) promete vir em Dezembro para dar o seu curso de Recuperação Psico-Motora.

* Em novembro teremos o Prof. Hermógenes de Andrade, para mais um notável Curso de Yoga.

* Durante o Campeonato Brasileiro de Remo, em dezembro, nesta Capital, provavelmente teremos o Curso de Aperfeiçoamento em Atletismo. O colega Mário Cantarino foi convidado para ministrar as aulas. Ele deverá acompanhar a delegação capixaba ao brasileiro de remo.

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



Ilmo. Sr.

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