

MAIO • JUNHO  
DE 1958  
—  
PUBLICAÇÃO MENSAL

# Estudos

3.ª Série  
—  
N.º 5

## EXERCÍCIOS FÍSICOS, TREINOS E DESPORTOS V

Ginástica e exercícios durante a adolescência — O tipo psicológico na escolha e preparação dos desportos.

## NOVOS ESTUDOS SOBRE OS TRAZQUILIZANTES

## OS DIABÉTICOS PODEM OU NÃO PRATICAR DESPORTOS?

---

### PUBLICAÇÃO MENSAL

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTÓNIO J. LEITE SARAMAGO

Redacção e Administração — RUA DOMINGOS SEQUEIRA, 11, 5.º E. LISBOA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO: SOC. IND. GRÁFICA - R. CAMPOLIDE, 193-B - LISBOA

MAIO E JUNHO DE 1958

Sala e .º 5  
Est. \_\_\_\_\_  
Tab. \_\_\_\_\_  
N.º \_\_\_\_\_

# “Estudos”

## Modificação dos Corpos Gerentes

A revista «Estudos» passou a ter uma nova Direcção e Administração.

O sr. dr. Horácio Pimentel, deixou de ser proprietário, passando o sr. dr. Humberto de Menezes a ser o novo proprietário e director. O novo editor e administrador é o sr. António J. Leite Saramago.

Foi aumentado o quadro de redactores com novos médicos, especializados em medicina desportiva. A redacção e administração passa para a Rua Domingos de Sequeira, n.º 11, 5.º, Esq., em Lisboa.

Fazemos votos para que os «Estudos», com a nova direcção, redacção e administração, continuem a ter o interesse que lhe souberam imprimir os antigos corpos gerentes.

---

## Tratamento da fadiga cerebral

Nas pessoas cansadas, sobretudo nos estudantes, é preciso, em certos períodos, aumentar a resistência da capacidade do cérebro. Para isso são recomendáveis o Opocer e o Anfesán.

O Opocer é um medicamento altamente rico em compostos fosforados de origem animal (extracto de cérebro) a que se associam em certo grau, a medicação tiroideia e paratiroideia, minerais (cálcio, magnésio, estrôncio, ferro e cobre) eupépticos (noz de Kola) e vitaminas (extracto de óleo fígado de bacalhau e extracto de malet — vitaminas A, D e complexo B).

A Organoterapia funda-se no princípio segundo o qual com os preparados de órgãos de animais são é possível introduzir no organismo humano princípios que o órgão humano doente não pode já produzir ou só produz em quantidade insuficiente.

MAIO e JUNHO  
DE 1958  
—  
PUBLICAÇÃO MENSAL

# Estudos

3<sup>a</sup>. Série  
—  
N.º 5

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTÓNIO J. LEITE SARAMAGO

Redacção e Administração — RUA DOMINGOS SEQUEIRA, 11, 5.º E. LISBOA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO: SOC. IND. GRÁFICA - R. CAMPOLIDE, 133-B - LISBOA

## EXERCÍCIOS FÍSICOS, TREINOS E DESPORTOS

V

*(Continuamos o estudo referente à primeira idade  
e iniciamos os estudos referente à adolescência)*

GINÁSTICA E EXERCÍCIOS  
QUE PODERÃO SER FEITOS  
DURANTE A ADOLESCÊNCIA  
(DOS 13 AOS 18 ANOS) (1)

### O organismo no período pré-pubertário

Na nossa raça a puberdade declara-se, dos 12 aos 13 anos nas raparigas e dos 13 aos 15 anos nos rapazes; a puberdade é um período transitório que leva em geral dois anos a estabelecer-se, mas os seus efeitos sobre a nutrição fazem-se sentir ainda durante 3 ou 4 anos. A transição entre os períodos da *puberdade* e a realização da *nubilidade* faz-se durante os 5 a 6 anos que correspondem à *adolescência*.

(1) Continuamos a seguir neste capítulo, as opiniões e planos do dr. M. Boigey, já citado.





A *adolescência* é um período delicado da vida, porque corresponde a um estado de grandes formações somáticas e de uma nutrição efervescente. Aos 14 anos ainda não estão acabados de formar os tecidos dos vários órgãos, que não têm a fixidez da constituição da dos adultos. Nesta idade ainda se está um pouco infantil, sob o ponto de vista fisiológico; a sua resistência é fraca e a sua força muscular é inferior à que se poderia supor que têm, olhando para a sua estatura. As funções respiratórias estão sujeitas a grandes variações; o número das inspirações é muito instável. É grande a fragilidade dos órgãos e, por isso mesmo, os educadores devem fazer frequentemente o controle do seu funcionamento.

É necessário pensar em que os adolescentes, sobretudo os que são obrigados frequentemente a uma vida sedentária de estudo, que residem em locais mal arejados, pouco higiênicos, não têm a noção exacta das suas forças e dos meios físicos de que dispõem; em geral, julgam-se mais resistentes do que o são realmente. Os professores têm de considerar sempre cuidadosamente a fragilidade do organismo neste período da vida, devendo proibir-lhes os exercícios de força ou exercícios de fundo; devem no entanto fazer-lhes seguir uma progressão regular, em relação com a capacidade e desenvolvimento fisiológico de cada um.

Cerca dos 14 ou 15 anos, aparecem os efeitos da puberdade; o corpo cresce rapidamente, os membros alongam-se, mas as massas musculares não acompanham este movimento de crescimento. Já nos referimos ao facto de as extremidades dos ossos terem a congestão do crescimento, que torna as articulações muito frágeis aos traumatismos; aquela superactividade no crescimento, manifesta-se por um certo torpor, dores vagas nos joelhos, nos ombros e na região lombar. Em geral há também perturbações no sistema nervoso; o sono é agitado e aparecem sinais de nervosismo ou de irritabilidade.

A intoxicação do organismo, pelos produtos da eliminação, a seguir a um exercício, ainda que não seja muito intenso, manifesta-se por um estado de fadiga e, por vezes, pela febre. O adolescente atravessa um estado de menor resistência; os esforços esgotam-o.

Quando uma pessoa desta idade deixa, sem razão aparente, de ter prazer nos jogos ou exercícios, *nunca se deve incitá-lo* a continuar com eles; em geral obedecem ao instinto de defesa, a ditames interiores de

equilíbrio entre os gastos físicos e as suas possibilidades orgânicas. Como já dissemos, o orientador tem um papel importante e particularmente delicado neste período; deve exigir moderadamente e deve ainda frequentemente procurar a colaboração do médico; por outro lado deve verificar a preferência especial para certos jogos e deixar o aluno orientar-se nesse sentido, observando-o, doseando os exercícios com muita atenção e intervindo sempre que notar exaustos prejudiciais.

Ainda que muitos jovens, e muitas vezes os seus pais, sejam hostis a qualquer exercício físico, sobretudo aos desportos, em virtude de a prática de muitos os ter tornado doentes ou obrigado a interromper os estudos, os professores e os médicos têm de exercer uma acção persuasiva demonstrando-lhes os maus efeitos de uma má actuação e que só os poderá beneficiar uma acção física inteligentemente dirigida.

Mais tarde, dos 16 aos 18 anos, os adolescentes deixam de ser crianças; os ossos tornam-se resistentes e os músculos desenvolvem-se, começando a desenhar os seus relevos. O adolescente sente-se com mais forças e procura instintivamente meios para as empregar, para se avaliar sob este ponto de vista. É este o momento próprio que o educador deve aproveitar para cultivar a energia muscular dos alunos e orientá-los a pouco e pouco para os exercícios de fundo e de força. Mas não deve atacar o problema súbitamente; devemos aproveitar os seus entusiasmos para tomar a iniciativa das primeiras tentativas; o organismo não tem ainda uma resistência completa e é necessário não comprometer o equilíbrio fisiológico dos diversos órgãos, que se devem desenvolver paralelamente.

Graduando os exercícios, promover-se-á o desenvolvimento regular do coração e dos pulmões e actua-se da maneira mais útil sobre a coordenação nervosa e desenvolver-se-á o espírito de decisão.

Não se deve procurar antes dos 18 aos 20 anos, a promoção para o tipo atlético: — tipo de força, de fundo e de velocidade.

É entre os 10 e os 16 anos que os exercícios educativos produzem os efeitos correctivos mais eficazes para combater as deformações hereditárias ou as provocadas pelo sedentarismo escolar. Nesta época da vida, o esqueleto incompletamente ossificado, é ainda maleável e os músculos começam a desenvolver-se. É particularmente nesta idade que são perigosos os exaustos na educação física; os professores devem



consultar os médicos sobre os seus planos de exercícios ginásticos neste período.

O dr. M. Boigey diz que viu crianças de 15 anos a fazer corridas de 500 a 800 metros; examinou-as à chegada e verificou que a maior parte estavam pálidas, exangues, algumas quase a cair em estado de síncope; uma tinha 200 pulsações no coração e outra mais de 200. Sabemos que o coração do adolescente tem uma grande elasticidade e se adapta facilmente aos vários exercícios, mas sabemos também que é necessário não exagerar este potencial que o coração tem, porque o esforço que se lhe pede pode provocar lesões cardíacas, que, em pouco tempo, podem seguir-se de graves perturbações da nutrição geral e da paragem do crescimento por insuficiência da irrigação sanguínea, provocada por um coração afectado.

É necessário que as crianças brinquem e corram; mas devem fazer estes exercícios, intervalando-os com períodos de repouso, devendo ser-lhes proibido a corrida em competição, sobretudo a longas distâncias.

É principalmente na adolescência que se devem procurar os exercícios atraentes; só assim se sentirão contentes e se darão conta de que é um correctivo necessário ao labor intelectual que se lhes impõe. É necessário que os exercícios sejam praticados por todos os adolescentes sem excepção, pelos estudantes e pelos aprendizes à saída da oficina, em uma aspiração comum pelo aperfeiçoamento fisiológico; por outro lado são o derivativo mais eficaz contra as tentações de toda a espécie a que está sujeita a pessoa que não tem afazeres. O seu efeito é pois físico e moral.

É um erro aceitar nas competições desportivas e atléticas, pessoas que nunca tenham sido examinadas, com caixas torácicas apertadas e deformadas, corações deficientes e sistemas nervosos de que se não conhecem as reacções, porque esses exercícios são, em geral, graves para a sua saúde.

## LIÇÕES DOS EXERCÍCIOS NOS ADOLESCENTES

As lições só deverão começar, pelo menos, meia hora depois das refeições. O seu plano deve ser o mesmo para todos os alunos, mas a sua duração deve ser graduada em conformidade com a idade e a resistência de cada um.

O primeiro cuidado do professor consiste em formar grupos homogêneos; depois deve-se estudar qual o período de fadiga individual para, se for necessário, transferir um aluno de um para outro grupo.

Em princípio pode organizar-se um primeiro grupo dos 12 aos 16 anos e um outro dos de idade superior, fazendo depois as transferências necessárias. Devemos ter mais em conta a idade fisiológica do que a cronológica. Os exercícios devem ser feitos ao ar livre, sempre que seja possível; as raparigas nunca devem ter colete, mas sim uma blusa não apertada.

O ideal será a prática de duas sessões diárias de três quartos de hora a uma hora e, duas vezes por semana, uma sessão de 2 horas. Os movimentos devem ser, em geral, lentos e ter uma amplitude compatível com a estrutura de corpo; é necessário abolir os movimentos incompletos e com paragens bruscas.

Uma boa lição deve ser dada, de maneira contínua; o aluno repousa de um movimento com outro movimento diferente em que põe em jogo outros grupos musculares. Alternando o trabalho imposto às diferentes regiões do corpo, provocamos um repouso relativo suficientemente eficaz para evitar a fadiga muscular excessiva que resultaria certamente de um trabalho repetido durante muito tempo à custa de uma mesma parte do corpo.

As lições devem ser atraentes, disciplinadas e graduadas em intensidade. Todo o exercício tem um ritmo de execução; este ritmo ensina os alunos a dosear útilmente os seus esforços. É preciso não marcar cada movimento, contando de uma maneira seca e brusca, como um metronomo; pelo contrário, a voz deve ser mantida para acompanhar o movimento e precisar a sua duração.

Vamos agora ocupar-nos das várias fases e modalidades das lições.



**COMEÇO DA LIÇÃO** — As lições devem começar sem brusquidão, por uma preparação de 2 a 4 minutos. A intensidade dos movimentos aumentará de uma maneira muito lenta, de forma a atingir o máximo da actividade, em que os alunos se devem manter só durante alguns minutos, apoz os quais convém terminar as lições por exercícios, de cada vez menos intensos, até à calma na respiração e na circulação. As lições nunca devem terminar por um exercício violento que deixa os alunos fatigados e com suor; os alunos que, após os exercícios, devem tomar um duche, nunca devem estar em transpiração.

O ritmo dos exercícios deve variar com a temperatura; no Verão, movimentos moderados e no Inverno mais intensos e com um ritmo mais rápido e constante.

**FLEXIBILIDADE** — Os exercícios de flexibilidade têm por fim o desenvolvimento harmonioso do corpo, mantendo-o sempre flexível.

O primeiro patrono dos métodos aconselháveis para obter este fim foi Ling. Não deve haver *programas-tipo*, mas apenas pura orientação, pois na prática as lições devem variar em intensidade, na forma e na duração, segundo as possibilidades fisiológicas de cada aluno e os fins que se desejam atingir.

*Os movimentos devem ser naturais* e dirigidos, sobretudo pelo exemplo. Não cabe na orientação do nosso trabalho a descrição técnica das lições, cujo detalhe se faz em livros próprios. No entanto, fazemos apenas uma descrição da ordem dos movimentos.

1.º — *Movimentos de marcha*, nas pontas dos pés e nos calcanhares. — Movimentos para a frente, de recuo, laterais e oblíquos, de grandes passadas, de cadências diversas (lentos, rápidos), de ascensão e descida e de marchas em flexão, bem acentuada, ou em extensão. — O professor deve aconselhar a coordenação dos movimentos das pernas e dos braços.

2.º — *Movimentos orientados para as corridas* — Saltos a *pé-coxinho*, mudando de uma perna para outra, para diante, para trás e lateralmente. — Correr, parar bruscamente, e depois continuar a correr. — Saltos para diante, para trás e para os lados. — Saltos de cordas, variando a cadência. — Corridas sobre terreno horizontal, ascendente e descendente. — Corridas de 30 a 60 metros, conforme a idade.

3.º — *Movimentos orientados para os saltos*: — Saltos com as pernas em extensão, com balanço coordenado e elevação vertical dos braços,



localmente, para diante, para trás e para os lados, seguidos dos mesmos movimentos com as pernas em flexão. — Saltos em altura, de frente e de lado. Até aos 13 anos, os obstáculos não devem ultrapassar 0,65 e o limite dos saltos em comprimento deve ser de 2,75 metros. Mais tarde, não se deve fazer saltar as raparigas, além de 0,90 em altura e 3,25 mts. em comprimento.

4.º — *Movimentos para trepar*: — Suspensão em uma barra horizontal e flexão dos antebraços sobre os braços; translação lateral. — Suspensão em barras paralelas e translação para diante e para trás. — Subir uma escada ou uma ou duas cordas paralelas sem auxílio das pernas.

5.º — *Movimentos de peso e equilíbrio*: — Marchar com um saco de areia que pese até ao máximo da quarta parte do peso do aluno, depois por pesos sucessivamente maiores, sobre um ou dois braços, sobre o ombro, sobre a nuca ou cabeça, de 10 a 30 metros, conforme a idade. — Levar, em equilíbrio, um objecto de 2 a 6 quilos, conforme a idade, até certo ponto e voltar ao ponto de partida. — Executar os jogos de bola a que atrás nos referimos.

6.º — *Movimentos para o lançamento*: — Lançar alternadamente, com cada braço, uma série de bolas contra um alvo de 1 m. de diâmetro, colocado de 6 a 12 metros, conforme a idade, com o corpo imóvel. — Mais tarde, com movimentos livres. — Marchar ou correr atirando uma bola de borracha ao chão e apanhando-a no ar. O mesmo exercício, saltando. — Exercício com massas de madeira em forma de garrafa alongada, de 150 gr. a 1 kg.

7.º — *Movimentos para defesa*: — Os alunos, agrupados de 2 a 2, fazem exercícios variados de opposição, de frente, de costas, lateralmente, por meio dos braços. — Movimentos sucessivos de tracção e de repulsão. — Tracção à corda, por equipas de 2 a 2. — Estes movimentos devem ser feitos sem parar, mas sem brusquidão; sem *dureza*, mas também sem *moleza*.

Durante todas as lições o mestre deve vigiar os movimentos para que não sejam secos ou angulosos, mas sim harmoniosos e para que se sucedam sem interrupção e sem esforço e alternando os exercícios de forma a ocupar sucessivamente a parte superior e a inferior do corpo.

Quando termina a série de movimentos, respeitantes aos sete exercícios fundamentais, acaba a lição por evoluções ritmadas, sendo aconselháveis o canto, a marcha ou as danças, como activadoras da respiração profunda.

## JOGOS DOS ADOLESCENTES

As lições a que acabámos de nos referir, bastariam para assegurar aos adolescentes uma boa saúde normal; mas devem ser acompanhadas por jogos e por uma iniciação nos desportos.

Os jogos que sejam mais exercícios de velocidade do que de força, que obriguem o adolescente a deslocações rápidas, que utilizem largamente os braços e as pernas correspondem, não só às exigências da higiene, como ao instinto dos adolescentes.

Ainda que os efeitos locais sejam, em geral, pouco acentuados, os seus efeitos gerais são muitas vezes intensos; a sua acção é menos sobre os grupos musculares isolados do que sobre o conjunto do organismo, de que todas as partes parecem associar-se ao trabalho realizado. As grandes funções, particularmente a respiração e a circulação, são activadas; os movimentos precipitados do peito e do coração, mostram a acção dos jogos sobre toda a economia orgânica.

Convém notar que certos jogos, ainda que solicitem a acção do corpo no seu conjunto, exigem no entanto um esforço maior de este ou daquele grupo muscular. Assim, o voleibol e o basquetebol, importados da América, fazem trabalhar quase exclusivamente os músculos extensores dos braços e do tronco; estes jogos desenvolvendo as massas musculares dorso-lombares, tendem a endireitar o tronco, mas generalizam também os seus efeitos a toda a economia.

Devemos escolher bem os locais dos exercícios ou jogos. Em um liceu, o local é cercado por aulas e salas de estudo e os alunos fazem os exercícios em três turnos, mas sempre com a recomendação de não fazerem muito ruído para não perturbarem as aulas; os exercícios e jogos eram feitos tímidamente e os recreios foram substituídos por marchas sem alegria. Em outro ginásio, pequeno, com muitos alunos, o professor viu-se obrigado a dar-lhes muito trabalho em pouco tempo;



aconteceu mesmo que em algumas semanas com feriados, os exercícios reduziram-se a um ou dois dias.

Este facto seria semelhante a uma ordem para tomarmos numa só refeição, as rações alimentares que deveríamos absorver durante alguns dias; seria um tão grande erro, sob o ponto de vista higiénico, como o dos exercícios feitos por atacado.

Há professores que alinham os alunos em várias filas obrigando-os a executar os mesmos exercícios e na mesma cadência; depois de algum tempo, uns mostram aspecto de fadiga, outros aborrecimento, outros ainda, no fim da fadiga, interrompem a harmonia do exercício, o que os leva a serem repreendidos. Ora os rapazes não são peças de uma máquina; cada um tem a sua personalidade e as suas reacções; os trabalhos em grupo só se devem manter pelo mínimo tempo necessário a evitar o aborrecimento ou a fadiga. No final dos exercícios, em vez de mostrarem a alegria natural a todos os animais que brincam, exercitando-se, vemos rapazes tristes, mesmo acabrunhados, sentando-se e sem vontade de conversar. O exercício obteve um efeito negativo.

Os comandos obrigatórios, sem admitir desculpas, são falhos de psicologia. Tanto o aborrecimento, como a fadiga, como a alegria se reflectem na marcha da respiração e do coração; o aborrecimento gera o torpor da nutrição; o influxo nervoso permanece como cativo nos centros, desde que não seja libertado por um excitante e o melhor é a alegria e o bem estar resultante de um exercício bem graduado e bem dirigido.

Como atrás dissemos, não nos referiremos mais detalhadamente a alguns jogos e brincadeiras; vamos passar, mais adiante, a um plano superior, à «Iniciação desportiva dos adolescentes», depois de estudarmos «o tipo psicológico».

## O TIPO PSICOLÓGICO NA ESCOLHA E PREPARAÇÃO DOS DESPORTOS

Para escolher o exercício físico ou os desportos que mais convêm a cada um é indispensável conhecer o seu *tipo psicológico*.

Sobre este assunto, transcrevo com a devida vénia, trechos de uma interessantíssima conferência do Professor Victor Fontes, feita no Insti-

tuto Internacional de Educação Física nas «Jornadas Médicas Desportivas de 1956» (1).

O Professor Victor Fontes foi médico do «Casa Pia Atlético Clube», tendo acompanhado o onze do «Casa Pia» numa viagem aos Açores para jogar com o Clube de Ponta Delgada.

Diz o Professor Victor Fontes:

«Referirme-ei ao valor correctivo da educação física no psiquismo infantil, para deduzir o seu significado no psiquismo de qualquer idade em que se exerçam práticas desportivas.

Essa acção correctiva é, hoje, uma banalidade na reeducação das chamadas crianças irregulares, quer de inteligência, quer e sobretudo, de carácter.

A psicopatologia infantil, conta, hoje, na sua terapêutica, numerosas técnicas influenciadoras, modificadoras das condutas das crianças deficientes.

Uma criança em que a atenção é notòriamente insuficiente, que não possui memória capaz para os habituais empregos desta faculdade, ou cujo raciocínio não mantém a clareza suficiente para as comparações a fazer, necessita, além de exercícios psico-sensoriais adequados, de exercícios psico-motores intencionalmente estudados para agir sobre as faculdades alteradas ou diminuídas.

Além deste aspecto ligado às faculdades ditas intelectuais, um outro sector da vida mental tem de ser cuidadosamente estudado na criança para uma conveniente intervenção terapêutica. Queremos referir-nos à vida emotiva, ao seu temperamento e carácter.

Depois de conhecermos o tipo psicológico, é que será possível escolher os exercícios físicos, tendo em conta as respectivas características.

Não temos tempo para expor o pormenor de técnicas seguidas, sua variedade e respectivo fundamento. Relembramos, apenas, que, fundadas nos princípios primeiramente exposto por *Delcroze*, se criaram escolas de ortopedia mental com base no ritmo individual.

---

(1) Esta conferência vem publicada, sob o título «A psicotecnia e o desporto» na «Criança Portuguesa», boletim do Instituto António Aurélio da Costa Ferreira, n.º 1, 1957.



Estas considerações, que posso apenas anotar brevemente nesta altura, têm por fundamento uma cuidadosíssima observação da psicologia infantil para a conveniente escolha da educação física a ministrar, aproveitando e obedecendo, de certa forma, ao *ritmo individual*.

Nos nossos serviços, na organização e realização dos jogos educativos e recreios condicionados, temos que conhecer bem o tipo psicológico da criança, para lhe darmos uma tarefa de acordo com a psicologia que lhe é própria. Quando organizarmos um conto-jogo, ou um recreio, não vamos pôr um instável numa situação parada, nem um apático num posto em que a iniciativa seja a faculdade mais posta à prova, nem um tímido no lugar de chefe, ou um agressivo na situação de dominado.

Ao instável, damos um papel em que a missão lúdica se exerça em situações variadas; o apático aguardará com calma a realização do que lhe compete fazer e, em regra, dependente de um estímulo que preceda a execução da ordem a dar. Não sujeitaremos o tímido a uma atitude resolutiva, mas a uma acção limitada e que se mostre imediatamente confiante; colocaremos no lugar de chefe um espírito autoritário, e o agressivo exercerá a sua missão, prendendo, castigando, dominando pela força o companheiro de jogo.

Mas é preciso ter-se como certo que educar não é contrariar. O conceito educativo de correcção não é a opposição à forma psicológica do educando, mas sim o aproveitamento das suas faculdades próprias e das suas características psicológicas, valorizando-as e conduzindo-as no sentido da sua utilidade educativa.

O combate sistemático às características basilares da personalidade, não só é inútil por improficuo, como desadapta o indivíduo do meio. E na organização social há situações em que é tão necessário um indivíduo de carácter violento, como o de uma extrema ponderação.

Evidentemente que nós podemos usar, e usamos, determinados exercícios para dominar certas tendências caracterológicas. Assim, por exemplo, os exercícios de auto-domínio moderam o precipitado; os de reacções rápidas e decisivas exercitam a vontade fraca do apático, etc. Mas se estas normas educativas são de usar na devida conta, não se pode perder de vista que há que respeitar a característica psicológica dominante do indivíduo, excitando-a no que lhe é mais indicado, consoante a sua personalidade.

Do que acabamos de expor, deduz-se uma regra aplicável à escolha dos desportistas e atletas.

Torna-se indispensável conhecer o tipo psicológico dos candidatos a atletas, se quisermos conseguir uma perfeita organização desportiva. Não se trata, apenas, de averiguar a capacidade física por processos hoje conhecidos e usados rotineiramente. É indispensável que, a esse exame físico, se juntem os dados obtidos pelos meios psicotécnicos, que nos permitam apreciar as concomitantes condições psíquicas, não só da inteligência, mas e principalmente, afectivas, temperamentais, emotivas, do candidato a atleta. E são sobretudo, essas qualidades que os levam a ganhar os campeonatos.

Os técnicos do desporto sabem que as vitórias se ganham por circunstâncias mínimas; chega-se a campeão de saltos por saltar mais meio centímetro, ganha-se uma corrida de cavalo por «meia cabeça», um gesto feito meio segundo antes da devida oportunidade deixa entrar uma bola nas balizas, a maior velocidade de uns décimos de segundo imprimida a um florete, torna uma estocada inútil. De facto quando temos um grupo de atletas em perfeita «forma», eles aproximam-se bastante nos resultados das suas práticas desportivas, e na ocasião do campeonato, o êxito é, apenas, condicionado por uma diferença muito diminuta.

Ora esses mínimos resultam, em grande parte, do *tipo psicológico* do indivíduo que executa o exercício. É a calma de um guarda-redes que, muitas vezes evita a marcação de um golo; é a impetuosidade de um avançado que arranca a bola dos pés do adversário; é a resistência estática de um atleta que o leva a levantar nos braços mais umas centenas de gramas num alter; é a prontidão, é o chamado «golpe de vista», uma das qualidades mais úteis de um esgrimista; é a sensibilidade coordenada dos mínimos movimento que permite a um volante atingir as velocidades «record» num percurso; é o entusiasmo comunicativo ao cavalo, que o faz correr mais veloz; a agressividade é uma qualidade fundamental do boxeur. Isto mostra à sociedade que a escolha dos atletas para as diversas práticas desportivas é um complicado problema de psicotecnia.

Além deste aspecto, diríamos específico, que pretende caracterizar o atleta para cada tipo de desporto, há ainda outra circunstância que



valoriza extraordinariamente a respectiva prática. É uma banalidade o dizer que uma das mais altas qualidades que deve caracterizar o bom desportista — é o saber perder —. Quantos juizes de campo, quantos árbitros não falham nas suas actuações por se deixarem emotivar, no decorrer de um combate, pelo entusiasmo, mesmo subconsciente, a favor de um dos contendores.

Isto quer dizer que todo o desportista deve possuir uma personalidade na qual, a par do mais intenso esforço afectivo para ganhar, aceite calmamente a perda na competição. Tão forte deve ser o esforço para a vitória, como a calma na perda da prova. Esta dualidade, esta ambivalência psicológica entre extremos opostos exige, da parte do praticante do desporto, uma perfeita formação caracterológica, que é necessariamente condicionada pela personalidade de cada um.

Desde que se sabe que a psicotecnia possui, hoje, métodos de observação que nos permitem avaliar, com bastante precisão, o temperamento, o carácter, a fórmula da personalidade do indivíduo humano, torna-se indispensável que a prática desses meios de observação entrem na rotina da selecção dos praticantes do desporto, com um coeficiente não menos importante e não menos significativo do que já se atribui aos métodos de observação somática.

E será, portanto, de desejar que os clubes criem gabinetes de psicotecnia privativos, com técnicos convenientemente habilitados e capazmente apetrechados, para mais valorizarem e elevarem, a um máximo expoente, a cultura física e desportiva dos seus associados».

Julgamos útil que estes conhecimentos presidam às orientações dos treinadores e dos seleccionadores para que os *teams*, constituídos pelos mais aptos para executar os actos especializados que se lhes exige, sejam mais perfeitos e, portanto, com mais *equilíbrio*, que é uma das condições da vitória final.

*(Os próximos artigos desta série são: — Iniciação desportiva dos adolescentes — Remo — Piroga — Natação — Esgrima — Ciclismo — Football, Rugby, Basketboll, Volleyboll e Hockey).*

## Novos estudos sobre os tranquilizantes

Continuamos nesta terceira série os estudos sobre um problema tão interessante, o da excitação e da intranquilidade, doença do nosso tempo e que tanto prejudica a função normal das pessoas nesta época agitada de impressões e choques morais e intelectuais.

H. Lehmann e T. Sirnes, publicam no «Tidsskr norsk laegefor», de Oslo, de 15 de Maio de 1957 um artigo que vem resumido no *The Journal of the American Medical Association*, de 28 de Setembro de 1957, e que transcrevemos:

«Desde Agosto de 1956 até Fevereiro de 1957 foram tratados com probamato, 67 doentes de 22 a 75 anos no Ullevål Hospital. O probamato causou menos perturbações do que as que se obtiveram com a chlorpromazina e o Serpazil. A dose usual foi de um comprimido a 0,40 três ou quatro vezes por dia. O tratamento variou, conforme os casos, desde 1 dia apenas, até 86, com uma média de 26 dias de tratamento.

Os resultados foram classificados de *Bons* em 17 dos 19 casos de nevroses, em 10 dos 18 casos de doentes alcoólicos, morfínomanos e mistos de alcoólicos e narcómanos; só se verificou um caso de alergia em um doente, que apareceu com um eritema.

Os autores concluíram que o probamato é útil nas reacções neuróticas com ansiedade, depressão e com predominância da tensão muscular; durante os período de tratamento do alcoolismo e narcomania, para os sintomas variados de psicoses e para a insónia.

Estas conclusões concordam com as obtidas em outros países. *O Probamato é, praticamente, inofensivo e útil em todos os casos de excitação e insónia».*

### OS TRANQUILIZANTES MODIFICAM A PSICOTERAPIA

A «Administração dos Veteranos de Guerra Norte-Americanos» descreve uma notável mudança que se verificou nos doentes nervosos e mentais com a aplicação dos tranquilizantes.



O Dr. J. F. Casey, director de Psiquiatria e Neurologia, publicou a este respeito no «Drug Trade News», de 17 de Junho de 1957, um artigo que resumimos nas seguintes notas:

As melhoras que se verificaram incluem uma diminuição no número de tratamentos por electrochoque que, em 1955 foram de 4527 e no primeiro semestre de 1957 este número baixou para 1000, em virtude do efeito dos tranquilizantes. O choque insulínico passou de 1.486 doentes em 1956 a 383 no primeiro semestre de 1957.

O número de doentes tratados com tranquilizantes passou de 2.500 em 1955 para 8.500 no primeiro semestre de 1957 e as visitas fora dos hospitais passaram de 9.985 doentes em 1956 para 12.351 em seis meses de 1957.

Cerca de metade dos doentes psiquiátricos hospitalizados pela «Administração dos Veteranos de Guerra Americanos» estão sendo tratados com tranquilizantes. Os doentes a quem se receitaram tranquilizantes passaram de 17.696 no ano de 1955 a mais de 36.000 em seis meses de 1957.

## O PROBAMATO COMO TRANQUILIZANTE

Já nos artigos em números anteriores indicámos que o Probamato é o mais inofensivo e util dos tranquilisantes. O seu efeito calmante facilita o sono natural, fisiológico, não forçado, possibilitando o indivíduo para um novo dia de trabalho útil, tranquilo.

A dose mais frequente é a de um comprimido, duas a quatro vezes por dia, ainda que este número possa ser duplicado ou triplicado sem qualquer prejuízo, mesmo prolongadamente.

## Os diabéticos podem ou não praticar desportos?

É uma pergunta que se faz frequentemente. A resposta a nosso ver, é que *os diabéticos não só podem, como devem, praticar exercícios físicos ou desportos.*

De facto, os exercícios, como foi evidenciado em vários artigos anteriores, excitam o funcionamento das glândulas e as trocas orgânicas e isso só será útil para os diabéticos; uma vida sedentária, prejudica-os, pela mesma razão. Os diabéticos magros, excitam as trocas necessárias a uma boa absorpção pelos tecidos, bem como facilitam a eliminação dos dejectos; com mais razão ainda, os diabéticos gordos lucram com os exercícios que facilitam a combustão das gorduras e contrariam a sobrecarga gordurosa geral e, em particular, de alguns órgãos.

O que devemos ter em vista sempre é que o exercício deve terminar *exactamente* quando se sintam um princípio de fadiga, pois devemos sempre poupar as forças do diabético.

Os diabéticos que pratiquem os exercícios físicos devem tomar sempre, ou a insulina ou a glicolise. Últimamente tem-se generalizado o uso da glicolise, por poder ser tomada por via bucal, em comprimidos, o que permite o tratamento em qualquer local e nas horas que mais convierem.

De maneira geral poderá articular-se o seguinte esquema: 5 a 8 comprimidos no 1.º dia; no 2.º dia 3 a 4 comprimidos e nos dias seguintes 3, 2 ou 1 comprimido, na dependência dos resultados da glicémia e glicosúria. Doses mais altas não trazem habitualmente maiores benefícios.

A medicação poderá ser distribuída ao longo do dia, ingerida com as refeições ou ser tomada de uma só vez, atendendo à permanência do medicamento no organismo e à lenta eliminação.

Para melhor executar os exercícios e desportos, os diabéticos devem usar como tónico o Oprobemol D, na dose de 3 colheres de sopa por dia. Conseguem assim, aumentar o *tonus* para os exercícios e prolongar o período de resistência.





O Extracto de cérebro, base da constituição do Opocer, é preparado a partir de cérebro de animais jovens e comprovadamente são, por método farmacêutico especial de forma a conservar todas as substâncias activas. Tem um papel terapêutico tónico e plástico indubitável, fornecendo fosfolípidos de origem animal, nas melhores condições de absorção e assimilação do fósforo em terapêutica. Isto basta para dar alto valor terapêutico ao Opocer; contudo desde os trabalhos de Haberlandt temos de admitir, embora não perfeitamente provado, numa acção hormonal, por ele conter uma «substância excitante».

Temos assim pelo que respeita ao Extracto de cérebro a possibilidade indicada por Haberlandt de uma acção hormonal, perfeitamente específica, estimulante das funções cerebrais e a certeza de uma acção tónica, plástica, de incontestável valor pelo suprimento de elementos fosforados absorvíveis e assimiláveis em qualquer situação da vida humana e particularmente nos estados de «surmenage» intelectual.

O conteúdo de fósforo, já de si alto, pelo extracto de cérebro, é ainda aumentado pelos fosfatidos do óleo de fígado de bacalhau e pelo fósforo dos glicerofosfatos de ferro e cálcio e do fosfato tricálcio, contidos na fórmula.

Vários minerais se encontram representados na fórmula do Opocer — o cálcio, o magnésio, o estrôncio, o ferro e o cobre — e do mesmo modo várias vitaminas — a A e a D do óleo fígado de bacalhau e as do complexo B do Extracto de malte.

Desejando tornar ainda mais estimulante a fórmula do Opocer associou-se-lhe anfetamina e criou-se o Anfesan. O Anfesan resulta da adição à fórmula do Opocer de sulfato de anfetamina na dose de 0,001 gr. por comprimido.

O sulfato de Anfetamina, em tão pequena percentagem adicionado na fórmula do Anfesan, produzindo ligeira estimulação, ao mesmo tempo que produz euforia e aumento do rendimento de trabalho intelectual ou físico exagera a confiança no medicamento prescrito. Não sendo dose susceptível de provocar efeitos secundários indesejáveis, torna por vezes preferível o Anfesan ao Opocer.

Podemos indicá-los por assim dizer como medicamentos alimentos no indivíduo saudável, como medicamentos tónicos, estimulantes no indivíduo deprimido pela fadiga devida a esforços intelectuais ou na devida a esforços físicos, visto que como conclui Mosso «Quer no trabalho muscular, quer no trabalho cerebral a natureza da fadiga, é sempre a mesma, porque só existe uma fadiga, a fadiga nervosa».

A dose é de 1 a 2 colheres de chá de pó ou 2 a 4 comprimidos de Opocer, 2 a 3 vezes por dia às refeições. Do Anfesan tomam-se 2 a 5 comprimidos, três vezes por dia, às refeições.

## Tónicos e anti-anémicos

Já nos referimos por várias vezes à vantagem em utilizar tónicos, na grande maioria dos casos para poder aumentar a resistência do organismo à fadiga, sobretudo nas pessoas que praticam desportos.

O Opohemol é, de facto, um tónico aconselhável, constituindo igualmente um anti-anémico de certo valor. No entanto há vários casos em que uma anemia mais acentuada indica um tratamento anti-anémico mais efectivo; para obter efeitos mais rápidos e seguros pode-se, nestes casos, adicionar o Aneritran ao Opohemol.

O Aneritran é um poderoso tónico anti-anémico de acção polivalente. Na sua composição, associam-se ao gluconato ferroso as vitaminas consideradas necessárias à hematopoiese.

Na fórmula do Aneritran, preferimos o gluconato ferroso a todos os outros compostos de ferro por se tratar de um sal facilmente absorvido e retido, sendo o seu ferro prontamente incorporado na molécula da hemoglobina. A crise reticulocitária manifesta-se rapidamente e é bastante intensa, preanunciando a normalização do número de eritrócitos e da percentagem de hemoglobina. Se ministrado em excesso em relação às necessidades do organismo, uma pequena parte do gluconato ferroso é absorvida, indo depositar-nos nos órgãos do Sistema Reticulo Endotelial, e eliminando-se o excedente nas fezes sem provocar, regra geral, qualquer efeito irritante do intestino.

A vitamina C presente na fórmula de Aneritran facilita a absorção intestinal do ião ferroso.

A vitamina B<sub>12</sub> é indispensável à formação do estroma do eritrócito e ao normal crescimento não só das células eritrocíticas como mesmo, ao que hoje se sabe, das granulocíticas e das megacariocíticas.

As vitaminas B<sub>2</sub> e B<sub>6</sub> parecem também desempenhar um papel definido na hematopoiese humana. A vitamina B<sub>2</sub> parece intervir no metabolismo e disposição dos amino-ácidos da fracção proteica da molécula da hemoglobina. Quanto à vitamina PP sabe-se que influencia a biosíntese dos nucleótidos piridínicos e, portanto, a respiração celular, pelo que se supõe que a sua falta compromete a respiração dos glóbulos vermelhos imaturos.

O Aneritran-Elixir, permitindo uma fácil dosagem, é especialmente útil na medicação de crianças.

A dose é de 3 a 6 drageias por dia. Nas crianças prefere-se o Elixir de Aneritran; uma colher de chá corresponde a uma drageia. Os diabéticos não devem tomar o Elixir.