

NOVEMBRO  
DE 1959

PUBLICAÇÃO MENSAL

# Estudos

3.ª Série

N.º 20

## EXERCÍCIOS FÍSICOS, TREINOS E DESPORTOS XX

Salto — Lançamentos do disco e do dardo  
— Luta — Boxe — Exercícios de força própria-  
mente ditos; pesos e alteres — Golf — Des-  
portos de inverno

## CASOS DE AGRAVAMENTO DAS ECZEMAS POR TRATAMENTOS TERAPEUTICOS

## O HOMEM E O AUTOMÓVEL

### 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

COMPOZIÇÃO E IMPRESSÃO: SOC. IND. GRÁFICA - R. CAMPOLIDE, 193-B - LISBOA-1

Sala       
Est.       
Tab.       
N.º     

20

NOVEMBRO DE 1959

## Artigos publicados nas 2.<sup>a</sup> e 3.<sup>a</sup> Séries dos "Estudos"

1 a 7 — Estudos sobre a inteligência e a memória.

8 a 14 — Ensaio de psico-patologia — Emoções — Pudor — Emoção sexual — Afectividade — Maternidade — Mentira — Formação do carácter — Timidez — Modéstia.

15 a 32 — O Optimismo e o Pessimismo — A infelicidade — A tranquilidade e a Ansiedade — Higiene da inteligência, da sensibilidade e da vontade — Terapêutica de pessimismo.

A **3.<sup>a</sup> Série** é dedicada ao importante problema dos «**Exercícios físicos treinos e desportos**» de que publicamos até ao n.º 18, os seguintes capítulos:

A acção dos desportos sobre a saúde e o desenvolvimento do organismo — Efeitos do esforço muscular sobre o coração e os vasos.

Exercícios e jogos, na primeira infância (até aos 2 anos e dos 2 aos 6 ou 7 anos), no período prepubertário e na adolescência — Regularização do crescimento.

Iniciação Desportiva — Remo — Natação — Esgrima — Ciclismo — Foot-ball, Rugby, Basquet-ball e Hockey.

A excitação e a calma nos desportos.

A acção terapêutica dos exercícios físicos — Exercícios e nutrição — Exercícios e funções de excreção.

O problema dos desportos e da juventude na Suíça.

Exercícios físicos e alcalose — Atrofia muscular — Exercícios físicos, dispepsias e cardiopatias — A obesidade e os exercícios.

Os problemas da alimentação no desporto — Alimentação nos treinos, competição e recuperação.

Doping — O reumatismo nos desportistas.

Surmenage e fadiga — «Surmenage» na criança e nos adolescentes — Precauções para evitar a «Surmenage» nas crianças e nos adolescentes — Devemos respeitar as regras do Código Olímpico Internacional nos exercícios das crianças e dos adolescentes, ou devemos adoptar os exercícios que mais convêm à infância e à adolescência? — «Surmenage no adulto» — Sintomas de «Surmenage» crónico — «Surmenage» na segunda idade e na velhice — Problemas da fadiga na indústria.

Psicanálise do automobilista.

NOVEMBRO  
DE 1959

PUBLICAÇÃO MENSAL

# Estudos

3.<sup>a</sup> Série

II Volume

N.º 20

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

XX

### SALTOS

Os saltadores dividem-se em três categorias — Saltadores em comprimento, em altura e com vara. É no entanto frequente haver desportistas que cultivem mais do que uma destas especializações.

O *Salto em Comprimento* é um exercício de velocidade e de coordenação. A extensão do salto depende da potência dos músculos extensores da coxa e da velocidade adquirida no momento da impulsão, sobre a prancha.

Este exercício não deve ser feito fora dos terrenos próprios, que são constituídos por uma pista, ou sobre relva ou sobre terreno endurecido, por uma prancha e por um terreno de queda profundamente garnecido por qualquer substância amortecedora, por exemplo, areia ou, preferivelmente, serradura. O rebordo da prancha marca a linha de partida.

A corrida preparatória para os saltos faz-se numa distância não fixada, mas geralmente entre 25 e 45 metros; convém que seja tão rápida quanto for possível. A *impulsão* faz-se no ponto de partida da prancha e resulta da brusca acção dos músculos extensores dos membros inferiores. Segue-se um período de suspensão, durante o qual o saltador



progride no espaço, como se fosse um projétil, finalmente a queda de-  
dar-se sobre uma substância macia para evitar qualquer lesão das arti-  
culações do pé ou da articulação da perna com o pé.

O saltador levanta os braços e consequentemente aumenta a acela-  
ração do movimento ascensional do centro de gravidade. Durante a sus-  
pensão, ele lança bruscamente para diante as suas pernas em extensão,  
a fim de tocar o solo, tão longe quanto for possível; cai sobre os calca-  
nhares.

A grande dificuldade durante o treino consiste em abordar a pran-  
cha sempre com o mesmo pé; para isso é preciso que o saltador execute,  
durante a corrida preparatória, o mesmo número de avanços parciais  
e sempre com o mesmo comprimento, sem o que atrasar-se-á e perderá  
parte da sua força de impulsão.

Os acidentes provocados pelo salto em comprimento, dão-se geral-  
mente quando se salta sobre um terreno duro e mal preparado, que pode  
provocar entorses ou um esmagamento da bolsa serosa sub-calcânea;  
esta última lesão é particularmente dolorosa e com uma cura demorada  
mas é rara, felizmente.

O record do salto em comprimento, com embalagem é de 7,98  
metros e foi conquistado pelo japonês Nambu em 1932.

O *Salto em Altura* com corrida preparatória é um exercício de que  
o estilo varia muito com o saltador; uns atacam a barra, de frente, lan-  
çando uma das pernas por cima, seguindo-a logo com a outra, enquanto  
o corpo executa um movimento de rotação sobre si próprio, para evitar  
que a região lombar toque a barra. Outros atletas saltam-a, *mergulhando*  
e caindo sobre os braços e uma das pernas.

O record do mundo de 2,03 metros foi ganho pelo americano Osborn  
em 1924.

O *Salto à Vara* é um exercício completo que exige uma perfeita  
coordenação de movimentos, de velocidade e de flexibilidade, bem como  
uma grande confiança em si próprio. A musculatura do tronco e dos  
membros superiores deve ser forte e a integridade das paredes do abdó-  
men deve ser perfeita; as articulações devem ter o seu máximo de mobi-  
lidade. É indispensável que as ligações viscerais sejam perfeitas e robu-  
stas para que o saltador, caindo de uma altura que pode ir até 4 metros,  
não prejudique as vísceras abdominais.

São contra-indicações para este desporto, as hernias e as pontas de hernia, as varizes e os varicoceles desenvolvidos, as lesões articulares dos pulsos, dos ombros e do tarso e, ainda, as ptoses viscerais.

As varas são de madeira; a maior parte em bambu e que reúne a elasticidade ao pouco peso.

O obstáculo é uma barra transversal colocada a uma altura variável e suportada por dois postes verticais distanciados de 3,60 metros, pelo menos. O lançamento do saltador é tomado na pista perpendicular à barra, de maneira que ele coloque a extremidade inferior da vara, no ponto óptimo perto da barra, para se lançar no salto; imediatamente atira-se auxiliando-se com toda a força dos seus braços; as pernas elevam-se verticalmente e depois obliquam para passar a barra; o tronco executa um movimento de rotação em volta da vara, apoiando-se sobre os braços; no final da rotação, o corpo toma a forma de um V invertido, em que o vértice do V está acima da barra; o corpo passa para além dela, repelindo a vara, agora inútil e os braços elevam-se rapidamente para evitar tocar na barra, no movimento de descida.

Para executar bem os saltos é indispensável fazer previamente exercícios preparatórios, como o sprint, saltar e trepar.

O record do mundo no salto à vara e de 4,37 metros; foi ganho pelo americano Graber em 1932.

## LANÇAMENTOS

As principais variedades de *lançamento* são o *peso*, o *disco* e o *dardo*.

O LANÇAMENTO DO PESO faz-se com uma bola de 16 libras inglesas (7,257 quilos); consiste em projectar a bola tão longe quanto for possível, não podendo sair de dentro de um círculo com 2,135 metros de diâmetro, e lançando-se por movimentos curtos, quase no mesmo lugar e sobre o mesmo pé.

A melhor idade para este desporto é entre os 24 e 32 anos. É um exercício que exige um grande vigor físico geral, uma boa coordenação dos movimentos e uma resolução pronta; solicita a actividade de toda a musculatura, com predominância dos músculos lombares, escapulares e extensores dos membros; melhora a coordenação motora.

Ainda que não se dividam em categorias, habitualmente, os *lançadores*, esta divisão é muito aconselhável; um peso de 7,275 quilos sente-se muito mais leve no braço forte de um atleta de 90 quilos do que em um de 60; a massa muscular do primeiro é maior do que a do segundo e, por isso, os seus lançamentos serão sempre muito melhores. Um estudo feito sobre o peso a lançar, determinou que este deveria ser o de um décimo do peso do atleta; assim, se um homem de 80 quilos lançasse um peso de 8 quilos e um de 60 quilos um peso de 6, poderia estabelecer-se uma competição racional e honesta. Os concorrentes de grandes estatura já não venceriam os de pesos pequenos, que serão eliminados facilmente; seria justo que este desporto fosse um incentivo para os desportistas de menos peso, o que actualmnte não se realiza.

**LANÇAMENTO DO DISCO** — Em Olympia, foram encontrados discos de bronze que eram mais pesados do que os discos de madeira cercados de ferro e com o centro em cobre, que hoje se usam e que pesam 2 quilos, com um diâmetro de 22 cm. e uma espessura de 4,5 cm. na parte central.

O lançamento do disco é um velho desporto, elegante pela beleza das atitudes; os filmes «*ao ralenti*» dão-nos as mais belas e harmoniosas imagens do homem, quando reproduzem as sucessivas atitudes dos modernos *discobolos*. É um exercício excelente que exige qualidades de força e de flexibilidade, ligadas a uma coordenação motora impecável.

O próprio acto do *lançamento* exige muita destresa; passa-se dentro de um círculo de 2,50 metros de diâmetro; o disco está bem assente na palma da mão aberta, com os dedos afastados, rebordando o bordo do disco. Durante os tempos preparatórios do balanceamento, a mão direita volta a palma para o solo enquanto a mão esquerda, com a sua palma obliquada e orientada para o céu, sustém o disco; um dos pés toca no círculo de lançamento e o outro fica no interior; o corpo deve estar perfeitamente vertical; o braço direito balança muitas vezes — é o tempo importante da concentração muscular — ; bruscamente o corpo pesando sobre a perna do centro, roda sobre si mesmo, enquanto os pés desenham uma espécie de passo de valsa e o braço que tem o disco, primeiramente estendido lateralmente, depois para trás, depois deixando-se arrastar pela espádua e hombro, é violentamente lançado para

diante pelo movimento giratório e para no eixo de projecção, com a mão aberta. O disco segue uma trajectória desenhada de maneira que deve cair num sector de 90 graus, prèviamente traçado no solo, a partir do ponto de lançamento.

Os *estilos* variam com os atletas. Cada um tem o «seu estilo» em relação com as suas disposições musculares; *discobolos* atarracados como Nittymaa, Nicklander e Porhola, giram vivamente em torno de uma perna que serve de eixo e imprimem ao disco um movimento como se tivesse sido atirado por uma funda. O *discobolo* gigante Täipale, que tem 2 metros de altura, contenta-se em aproveitar a sua altura. Duncan só abandona o disco quando o corpo está na plena suspensão no ar.

**LANÇAMENTO DO DARDO** — O *dardo* deve ter um mínimo de 2,60 metros de comprimento e de 800 gramas de peso; será lançado a partir de uma linha branca, larga e muito aparente, traçada no terreno, que o *lançador* não deve ultrapassar; é a partir dela que se mede o percurso até ao ponto em que o dardo tocou no solo.

No estilo de lançamento clássico o dardo é empunhado com plena mão no seu centro de gravidade, onde está marcado com uma fita.

Depois de uma corrida de 30 metros, em média, que principia lentamente e que acaba com velocidade, o braço começa por se estender para trás, ao mesmo tempo que os tronco e as pernas se inteiriçam e depois se flectem, arrastando o braço para a frente e projectando o dardo tangencialmente à trajectória.

O lançamento do dardo é um velho jogo da Grécia, resuscitado pelos escandinavos e adoptado hoje em todos os concursos de atletismo.

Neste exercício, o papel da força muscular é menos importante que nos *lançamentos* de peso ou do disco. Um bom jogador de dardo deve ter uma grande flexibilidade e uma solidez da articulação do pulso, a toda a prova. Faz um bom lançamento à custa dos músculos da espádua, dos braços e do tronco.

Estes exercícios praticados sem treino e sem cuidados, dão por vezes origem a nevrite do nervo cubital, com um ponto doloroso fixo e tenaz no cotovelo, acompanhado de irradiações dolorosas ao longo do antebraço. Por aqui se verifica que o treino deve ser prudente e lentamente progressivo.

## LUTA

A «Luta» é, talvez, o mais venerável dos desportos. Desde os tempos mais remotos, houve sempre durante as festas, luctas de competição. Nos Jogos Olímpicos entram sempre as competições de luta livre e greco-romana, pois que é um desporto praticado hoje em todos os países.

Os ingleses, os americanos e os suíços, adoptam de preferência a *luta livre*, enquanto os franceses, belgas, austriacos, húngaros e turcos preferem em geral a luta greco-romana. Entre nós há partidários das duas modalidades.

A luta greco-romana tem regras que estão fixadas, mas cada lutador pode variá-las conforme as suas atitudes. São proibidas as torsões, os choques, os ganchos com as pernas e o *colar de força*.

A duração dos «matches» de luta greco-romana não excede 20 minutos; no caso de resultado indeciso, pode prolongar-se até mais 6 minutos. Se o «match» for declarado nulo, é permitido um repouso de 2 minutos antes de nova sessão.

Para a *Luta Livre* só é permitido um prolongamento de 5 minutos, depois de uma sessão de 10 minutos; no final, deve sempre ser dada a decisão; se nenhum cair, a decisão é dada pelos pontos pertencentes a cada jogador.

O juri da *Luta greco-romana* deve ser formado por um presidente e quatro vogais, entre os quais um director de combate que tem logar no *ring*. Na *Luta Livre* o juri é diferente; é composto por um presidente, um árbitro, dois vogais, um cronometrista e dois delegados da pesagem.

Mais adiante, quando tratarmos dos Estudos particularizados sob a acção dos desportos nos músculos e órgãos do organismo, desenvolveremos mais este assunto.

## BOXE

O «Boxe inglês» não se pratica em competição; só se faz uso dos punhos para atacar.

O «Boxe francês», em que são autorizados os punhos e os pés, é um exercício de demonstração que nenhum campeão pratica.

No «Boxe inglês» os golpes só podem ser dados na cabeça e no corpo, acima da cintura.

O desporto do Boxe tanto pode ser considerado como excelente ou, pelo contrário, condenável e infelizmente é este o caso mais geral; as consequências mais funestas, sob o ponto de vista mental, são as comições cerebrais e bulbares. Boigey cita um profissional que teve de ser internado a seguir a uma série de exibições em que fez de vencido, e em que encaixou todas as noites uma série de socos na cabeça. São procedimentos abusivos intoleráveis; o boxe é um desporto excelente e recomendável, desde que se pratique como fosse um jogo de esgrima, que nunca se procure o «knock-out» e que não se deixem os adolescentes entrar no «ring».

As regras do boxe inglês exigem que os jogadores tenham pelo menos 16 anos. Ora nós pensamos que a admissão de jogadores de 16 anos é um verdadeiro crime; só os homens feitos deveriam ser admitidos. Aos 16 anos é grande a fragilidade do esqueleto; a sua ossificação ainda está longe de estar acabada e, por isso, é um erro fisiológico grave o dar licença a adolescentes para combater a murro. De resto, os acidentes não são raros; tem sobrevido algumas mortes em combates e muitas depois das sessões; em 1926 deixou uma grande impressão em Londres, a morte de um rapaz de 17 anos em um «match» de boxe no campeonato do mundo dos «boxeurs» das escolas.

Em confirmação desta opinião, aliás seguida por todos os médicos transcrevemos um telegrama publicado no *Diário de Notícias* de 18 de Março último:

Albany (Nova Iorque). 17 — *O jovem pugilista amador James Poiror, de 21 anos, faleceu hoje devido às consequências de um combate que disputou no sábado à noite. Poiror fora posto K. O., com um golpe no queixo, no terceiro e último assalto do seu combate contra Willie Payne. Desmaiou, então, tendo sido transportado para o hospital onde faleceu agora.* — (F. P.).

É verdadeiramente um espectáculo de decadência ver dois «boxeurs» esmagarem-se mutuamente o nariz, descolar tumultuosamente as orelhas e quebrar os dentes, até ao «knock-out» final; é pior do que assistir ao

rasgamento das barrigas ou do peito dos cavalos nas corridas em Espanha.

Como dissemos, no capítulo «Luta», voltaremos a este desporto, quando tratarmos dos accidentes provocados nos organismos pelos abusos praticados ou por accidentes imprevisíveis.

## EXERCÍCIOS DE FORÇA PRÒPRIAMENTE DITOS, PESOS E ALTERES

Sob a influência do trabalho físico, os músculos aumentam de volume e, simultâneamente mudam a sua estrutura; perdem a gordura que infiltra as suas fibras, enquanto que os seus elementos próprios, cuja densidade é maior do que as dos outros tecidos, dão a toda a região que trabalha, uma firmeza característica.

A gordura subcutânea queima-se pelas oxidações superactivadas pelo exercício, ao mesmo tempo que se queima a gordura que estava infiltrada no próprio músculo. A pele e o tecido celular dispõem-se então sobre as massas musculares, de que as formas e as saliências apparecem em relevo e que são o grande orgulho dos atletas.

Por outro lado, explica-se fácilmente o aumento do seu volume. A contracção atrai para os músculos uma maior quantidade de sangue; este afluxo provoca uma nutrição mais intensa, em virtude da abundância de materiais que banham a fibra muscular e que lhe fornecem os elementos nutritivos.

Assim o exercício, além de produzir os efeitos úteis que já conhecemos sobre a nutrição geral, vai modificando localmente a estrutura da região que é particularmente afectada; daí a necessidade sob o ponto de vista estético, de fazer trabalhar igualmente todas as partes do corpo se se quiser evitar produzir nas formas exteriores, desigualdades chocantes que podem parecer deformações.

A fibra muscular adquire com o exercício, um aumento da sua propriedade contractil e responde mais vigorosamente às ordens da vontade, tão bem como às excitações da corrente eléctrica. Em volume igual, o músculo habituado a contrair-se é mais forte do que o que ficar inactivo durante muito tempo. O aumento da força geral é uma das mudan-

gas materiais mais tangíveis no corpo humano, a seguir a um trabalho assíduo.

Finalmente o exercício, educando os músculos, produz uma economia de força em todos os movimentos; toda a contração muscular em um homem ginasticado ou com exercícios regulares, tem um efeito útil. Em um homem inábil imobilizam-se muitos músculos por intervenção desastrada dos músculos antagonicos; hesita muitas vezes até efectuar o gesto desejado. O exercício aperfeiçoa os movimentos, confiando a execução aos grupos musculares que são mais aptos para os executar.

Até aos 13 e 14 anos os músculos são pouco espessos e as medidas tomadas nos membros, nestas idades, não dão qualquer indicação importante. Em um rapaz de 12 anos, normalmente desenvolvido, a circunferência da *barriga da perna* é igual à do pescoço e o perímetro torácico xyfo-esternal é igual a duas vezes e meia a circunferência do pescoço, no momento do final da inspiração. Claro que estes números variam muito com os indivíduos.

Não sucede o mesmo com os adultos. Após 6 meses de exercício Boigey verificou em um aluno um aumento de 89 por cento na circunferência do braço, 74 por cento no antebraço e 77 por cento na coxa.

Devemos no entanto notar que, durante as fases de repouso, as circunferências dos membros podem apresentar grandes diferenças, quer nos membros direitos, quer nos esquerdos.

#### FORÇA DE BASE — FORÇA LATENTE — FORÇA TOTAL —

Em geral a força dos indivíduos mede-se com os dinamômetros que, em geral são constituídos por molas, em que as mudanças da forma são proporcionais às pressões que as produzem.

Boigey fez um certo número de observações, durante anos, que lhe permitiram chegar às seguintes conclusões, pelo que respeita à força muscular aumentada pelos exercícios físicos.

- 1.º — Um indivíduo, que não faz exercícios, tem a força muscular que lhe é própria a que chamamos *Força de base*. Representa cerca de 6/10 da força total que deveria ter após os exercícios.

2.º — Depois de exercícios musculares, bem conjugados durante 6 meses, a *Força de base* aumenta de uma percentagem que avaliamos sensivelmente em 3/10 da força total. É à quantidade de força, adquirida pelos exercícios, que damos o nome de *Força latente*.

3.º — Entre o 6.º e o 10.º mês dos exercícios, o indivíduo aumenta a sua força de 1/10 da força total. É só no 10.º mês de exercícios regulares que a pessoa atinge a sua força total.

*Exemplo* — Uma pessoa de que a força de tracção lombar é, fora de qualquer exercício, igual a 100 quilos (força de base), após seis meses, os seus músculos serão capazes de desenvolver uma tracção de 149 quilos; a diferença representa a *força latente*, calculada em 3/10 da *força total*. Finalmente, após 10 meses, desenvolverá uma força de tracção de 166 quilos.

É claro que todas estas avaliações representam um *valor médio* baseado em grande número de observações dinamométricas.

A força muscular do homem é extremamente variável, de uma para outra pessoa. Entre os algarismos registados correntemente nos ginásios e nos recordes mundiais, há diferenças consideráveis.

## GOLF

O *Golf* é um desporto de origem escocesa, que se propagou a todos os países. Tem a vantagem, como o *Hockey*, de poder ser praticado pelos dois sexos; acomoda-se igualmente a todas as idades e é um dos exercícios mais adaptados à *segunda idade*.

Os *links* (terrenos de golf) devem ser vastos. A extensão mínima corresponde a 10 hectares e sobre o terreno devem cavar-se buracos a distâncias muito variáveis (100 a 150 metros).

O objecto do jogo é atacar uma bola desde um ponto do terreno, com o auxílio de várias bengalas especiais, fazendo-a percorrer o campo, metendo-a em cada buraco. Entre os buracos podem estar obstáculos naturais, tais como ribeiras, sebes, muros pouco elevados, barreiras, etc.

Na partida de golf podem entrar duas ou mais pessoas; neste último caso, os jogadores dividem-se em dois campos. A vitória é marcada pelo mínimo de golpes na bola.

Cada jogador é acompanhado por um rapaz que conduz o jogo de *crosses* e lhe entrega aquele de que necessita. O golf equivale a um longo passeio a pé, sem *surménage* e com paragens durante as quais é necessário mostrar a sua habilidade, golpe de vista e precisão.

Sob o ponto de vista de higiene, pouco importa se o jogador é mais ou menos hábil; o benefício é o mesmo; percorrem-se distâncias ao ar livre, faz-se um largo emprego de oxigénio e na execução dos movimentos de lançamento, ginasticam-se uma grande parte dos músculos do corpo, aumentando-lhe a flexibilidade. Julgamos muito recomendável o Golf para as meninas e senhoras, pois contribui para manter a sua elegância e flexibilidade, contrariando a tendência para a imobilização e a gordura comum à segunda idade.

## DESPORTOS DE INVERNO

São os desportos nacionais dos países escandinavos e dos países de grandes montanhas com geleiras ou neves eternas. No entanto têm-se propagado para para outros países, durante o Inverno, tendo-se verificado o aumento do número de entusiastas.

São dos desportos mais tónicos que se praticam. A solicitação nutritiva provocada pela acção do ar frio sobre as vias respiratórias e a acção de um ar vivo que provoca uma excitação salutar do sistema nervoso vaso-motor, representam um conjunto de acções benéficas que justificam plenamente os esplêndidos resultados higiénicos, que se atribuem aos desportos de Inverno.

O *ski* é o grande instrumento do alpinismo; permite percorrer vastos espaços de neve fresca que seriam impraticáveis de outra maneira. É indispensável ao turismo de montanha e permite aos montanheses a sua vida de relação, às crianças a frequência da escola, ao soldado, ao aduaneiro, aos empregados florestais, ao médico, etc., o exercício das suas profissões.

A marcha em *ski* põe em movimento todos os músculos e todas as atitudes que exige são as mais favoráveis ao desenvolvimento harmo-

nioso do corpo; suscita a actividade orgânica no seu conjunto. A competição necessita de grandes qualidades de resistência, de flexibilidade, sangue-frio e decisão.

Os recordes dos concursos de ski disputam-se sobre itinerários e condições atmosféricas muito variáveis e por isso compreende-se que as competições não sejam muitas vezes comparáveis entre si. Em terreno montanhoso e com bastante neve, um esquiador pode atingir uma média horária de 50 a 60 km em uma prova de velocidade, 10 a 12 km em uma *prova de fundo* e 8 a 10 km em uma *prova de grande-fundo*.

Os *trenós* são de formas variadas e vão-se aperfeiçoando sucessivamente; são interessantes instrumentos de passeio e permitem competições sensacionais.

A *patinagem* é um desporto que exige flexibilidade e confiança em si; os músculos da bacia e dos membros inferiores actuam da maneira mais simples e mais enérgica. A despeza fisiológica pode ser graduada, desde a marcha mais tranquila até à que acompanharia uma corrida de fundo muito dura; a patinagem pode ser considerada como um magnífico exercício, mesmo pela gradação que se pode fazer.

O Dr. *Pierre Minelle*, especialista de desportos de inverno, dá os seguintes conselhos:

«Nas nossas estações de altitude, a habilidade e a flexibilidade entram mais em jogo do que o esforço muscular; mas na montanha trabalham certos músculos que na vida normal estão em repouso. Assim se explicam as dores nos músculos dos braços, na espádua e hombro ou na região lombar e coxas, que sentem muitos dos que se lançam exageradamente para aproveitar todos os instantes das suas muito curtas férias e recolhem à noite, esfalfados, para recomeçarem novamente nos dias seguintes.

«Alguns conselhos de higiene se impõem: É inútil usar roupas muito quentes nesta atmosfera isenta de humidade; os movimentos provocam depressa uma sudação benéfica. Por isso o excursionista prudente deve trazer consigo, as roupas interiores suficientes para as mudanças. Para não impedir a circulação sanguínea de retorno e evitar oregelamento dos pés, tanto as senhoras como os homens devem usar calçado largo, com meias e peúgas de lã grossa.

«Os raios ultra-violetas e a intensa reverberação da luz solar podem, em certos casos, provocar conjunctivites, oftalmia das neves, para o que se aconselha o uso de óculos de protecção, amarelos ou esverdeados.

«Tem também de se ter cuidado com a alimentação. Apesar das «chicotadas» no organismo dadas pelo frio e exercício, é prudente não comer excessivamente, sobretudo carnes. Devemos tomar, de preferência, em pequenas quantidades, alimentos próprios para fornecerem calor ao organismo, como os hidrocarbonetos e as gorduras, açúcar e feculentos, manteiga, queijo, sanduiches e atum de conserva, passas de ameixa, com-potas, etc.»

Os Desportos de Inverno são caracterizados pela boa disposição e alegria, individual e de grupo, forçando a uma intimidade nos abrigos e hotéis e deixando quase sempre nos que os praticam, o desejo de volta-rem a praticá-los no Inverno seguinte.

Mais adiante nos referiremos detalhadamente às lesões provocadas pela prática destes desportos.

---

## CASOS DE AGRAVAMENTO DOS ECZEMAS POR TRATAMENTOS TERAPÊUTICOS

O jornal de Genève «Medicine et Higiene» de 20 de Maio de 1859, põe em evidência os casos de agravamento de eczemas em virtude de medicações antibióticas, o que já tinha sido verificado na «Société Med-icale des Hopitaux de Paris».

Com a devida vénia, transcrevemos a respectiva informação:

Durante uma sessão recente da «Société Medicale des Hopitaux de Paris», o sr. Bolgert e o sr. Le Sourd são de opinião de que um caso de eczema em cada três casos é nitidamente agravado pelo uso de antibió-ticos e corticoesteroides, factores muito frequentes de agravamentos e de que se deve desconfiar bem como da antihistominoterapia geral do eczema. Reconhecem que a corticoterapia obtém por vezes resultados espectaculares, mas são muito frequentemente seguidos de recaídas. Pelo que respeita aos antibióticos o seu uso deve ser longamente discutido porque, se actuam muitas vezes favoravelmente sobre a infecção secun-dária, podem provocar novas recaídas.

Estas opiniões fazem-nos lembrar que, a rapidez com que se substituíram medicações antigas por outras modernas, deu várias vezes origem a falta de segurança na terapêutica. Há medicações antigas, seguras e quase sempre eficazes no tratamento dos eczemas, que foram temporariamente abandonadas mas que já voltaram a ter o crédito antigo.

Referimo-nos especialmente a uma delas, o Cadichtiol, que é uma pomada que há longos anos é usada com sucesso no tratamento dos eczemas, herpes, psoríase, liquen e em geral, em todas as dermatoses.

Contém em veículo apropriado ictiolamónio, óleo de cade, óxido de zinco e ácido salicílico, da junção dos seus efeitos resultando um poderoso medicamento das doenças de pele.

O ictiolamónio é um anti-parasitário e antisséptico, principalmente para os estafilococos piogénico e para o estreptococos. Além disso, determina uma constricção durável dos vasos subjacentes. Actua também como agente reductor e desidratante, o que o faz classificar como um queratoplástico.

Sobre uma epiderme inflamada, irritada, ou mesmo sobre uma ferida átona, a aplicação diminui a hiperemia e a inflamação de secreções, acalma as dores e provoca a cicatrização.

A acção do Cadictiol na psoríase e no eczema impetiginoso exerce-se pelo carburóleo de oxicedro que entra na sua composição. O óxido de zinco actua como antisséptico ligeiro e protector da pele e o ácido salicílico como descamativo.

Mostrou-se sempre de grande utilidade no tratamento dermatológico, em virtude da nitidez da acção dos seus constituintes.

Usa-se fazendo 1 a 4 aplicações diárias.

Como sabonete a usar por estes doentes deve preferir-se o Sanderma, porque há vários outros que são irritantes para a pele, tornando-a áspera e mesmo descamativa.

---

## O HOMEM E O AUTOMÓVEL

Em complemento de estudo que desenvolvemos no n.º 17 dos «Estudos» — *Psicanálise do Automobilista* — tomamos a liberdade de transcrever mais um artigo do «Diário de Notícias», publicado em

Agosto último, pelo sr. Dr. Celestino Gomes, com o qual nos felicitamos pelo acordo nos pontos de vista.

Este problema é de tal forma grave, que em todos os países se tem chamado a atenção do público para o perigo que correm todos os que guiam e os que têm a desdita de serem atropelados. Em Portugal tem sido objecto de gerais felicitações a campanha iniciada pelo «Diário de Lisboa», à qual se tem associado o público e o próprio Governo. Segue o artigo do sr. Dr. Celestino Gomes:

*Porque é que um individuo cordato e pacífico se torna, ao volante do seu carro, «susceptível, irritável, agressivo e grosseiro»?*

*Não se sabia, até aqui, a razão científica de tal facto; mas sabe-se agora, graças às conspícuas e eficientes investigações que o professor Van Loon, da Universidade da Haia, benemèritamente acaba de comunicar aos seus confrades do recente Congresso do Automóvel Clube Médico de Utrecht.*

*Logo que se senta ao volante, o condutor, ou a condutora, não é mais o sr. Fulano ou a D. Cicrana; mas, segundo a abalizada opinião do prof. Van Loon, um verdadeiro palimpsesto vivo de «forças instintivas naturais que têm raízes nas etapas mais longínquas da espécie humana».*

*Diz ele que «o automobilista que conduz em estradas de grande movimento e não pode desfrutar a paisagem não sofre sòmente por não poder satisfazer a sua curiosidade. A contrariedade tem, inconscientemente, raízes mais profundas, associa-se a um instinto ancestral, aquele que levava os homens primitivos a olhar incessantemente tudo o que os rodeava para não se deixarem surpreender por um inimigo ou qualquer outro perigo que pudesse ameaçá-los». Do mesmo modo, «o incómodo inconsciente que um condutor sente quando é seguido por um outro veículo é igualmente uma reacção instintiva: data de épocas remotas em que um perigo que surgisse pelas costas era particularmente de recear». Ainda hoje, em que já ninguém ataca pelas costas, que é uma indelicadeza, «os aborígenes australianos, povos que vivem no estado primitivo, nunca caminham em fila. O condutor tem tendência a reagir ao sentimento de mal-estar e de insegurança quando se sente seguido, aumentando a velocidade». Se acelera, a culpa não é dele...*

Para o professor Van Loon é ponto assente, nem merece perder mais tempo a discutir, que todas estas sensações permanentes «de um perigo possível, o facto de se conduzir atrás de um veículo, de ser seguido de perto por outro, de não poder desviar a atenção para olhar o que se passa à sua volta, provocam tantas «tensões» que colocam o indivíduo num estado de irritabilidade latente» e chegam para ressuscitar nele o seu distante antepassado das cavernas, ornando-o agressivo como o homem da pedra mais lascada. E por isso mesmo a necessidade de ultrapassar ligar-se-ia também a um instinto primitivo elementar, o da caça, em que o carro da frente seria a caça a perseguir».

Uma nova lei ontogénica, paralela às de Serres e Fritz Muller, explicaria assim, pela evolução de sentimentos que levou milénios de aquisições e aperfeiçoamentos a modificar, tanta agressividade (e tanta má-criação) que a toda a hora, na estrada e nas ruas das povoações, está ainda contribuindo — «quem se rala morre cedo» — para estragar a saúde aos condutores assomadiços.

Ora, a bem da saúde, dos outros e da nossa, assentemos nesta premissa garantida pela douda observação do professor da Haia: quando algum condutor de «espada» ou de bôlide, ou até de inocente «D. Elvira» em sexta mão a prestações, nos chamar «pexote» e «parvalhão», com gesto irado (primeiro e segundo grau do vocabulário da estrada), lembremo-nos, em desconto dos nossos pecados, de que o troglodita não tem culpa. Aquilo é algum neanderthalzinho que acordou num criaturo do século vinte.

Na gripe-Febre-Dor de cabeça

**Casten**

Tosse

**Xarope Labsan-Tossifedrina**

Rinites

**Efe-Clor—Naszan**



O Coração e as suas actividades físicas.

A Surménage, especialmente nos estudiosos, nos dirigentes e nos funcionários.

Desportos — Saltos — Lançamentos do disco e do dardo — Luta — Boxe — Exercícios de força pròpriamente ditos; pesos e alteres — Golf — Desportos de inverno.

A seguir trataremos dos seguintes problemas:

### **Treino do exercício físico**

Definição e classificação do treino — Relação entre treino e adaptação — Capacidade de treino — Duração do treino — Higiene do treino — Doping — Acção preventiva e curativa do treino — Factores participantes e influentes — Métodos de apreciação da valorização física do treino.

### **A segunda idade**

Definição deste período da vida — Necessidade de exercícios neste período — Moderação do exercício e efeitos gerais na segunda idade — Indicações e contra-indicações dos exercícios neste período — Formas de exercícios que convêm nesta idade — Resultados dos exercícios — Higiene alimentar das pessoas com ocupações intellectuais.

### **A ginástica e os exercícios da mulher**

A educação física feminina tendente a adquirir e a conservar a flexibilidade e a elegância que caracterizam a graça e o encanto da juventude — Ginástica harmónica — Ginástica coreográfica — Jogos e desportos que convêm e os que são prejudiciais à mulher — Formas originais da ginástica feminina. A dança; as danças primitivas, no tempo dos gregos, dos romanos, dos druidas, nos primeiros tempos do cristianismo e mais modernamente.

A «segunda idade» na mulher. A menopausa. Exercícios e desportos que convêm neste período e futuramente.

### **O coração e as suas actividades físicas — Incapacidades físicas dos desportistas — Lesões e traumatismos desportivos**

Contusões; simples, com derrame, com esmagamento subjacente. Contusão torácica — Feridas. Choque. Traumatismo e Síncope.

## **Estudo particularizado sobre a acção de cada desporto nos músculos e órgãos e lesões e traumatismos particulares a cada desporto**

*Esta secção tem muita importância para o desportista, porque o pode auxiliar a compreender a acção vantajosa ou prejudicial de cada desporto no seu organismo e a melhorar ou a curar os accidentes, à prevenção de outros futuros e ao restabelecimento perfeito daqueles que for possível.*

Boxe — Corridas de velocidade — Corridas de fundo e de obstáculos — Saltos — Lançamentos — Rugby — Foot-ball — Luta — Ténis — Esgrima — Hipismo — Desportos de Inverno — Natação — Remo — Water Polo — Banhos Frios — Accidentes — Salvamento de afogados — Automobilismo e Motociclistas.

*Além destes artigos sobre os «Exercícios, Treinos e Desportos», serão publicados muitos outros sobre Higiene e Medicina.*

---

### ***Assinatura da 3.ª Série dos "Estudos"***

A assinatura da 3.ª Série dos «Estudos» custa

Do n.º 1 a 10 .....	20\$00
Do n.º 11 a 22 .....	20\$00

e a assinatura do n.º 1 ao n.º 10 dá direito aos seguintes prémios:

1.º — Colecções da 2.ª série dos «Estudos» que interessem aos assinantes (salvo algum número que esteja esgotado).

2.º — Um útil cinzeiro.

3.º — Uma faca para papel.

4.º — Bónus para a compra de sabonetes e outros artigos de toilette. *Estes bónus só por si excedem quase sempre o valor da assinatura.*

As assinaturas dos n.ºs 1 a 22 dão direito aos prémios, em duplicado.

As assinaturas continuam gratuitas para o pessoal dos Quadros de Saúde.

Em virtude da grande quantidade de pedidos que têm feito diminuir o nosso stock de números da 2.ª Série, estes só serão oferecidos aos assinantes da 3.ª Série.