

# O GYMNASTA

ORGÃO BI-MENSAL DE EDUCAÇÃO PHYSICA

LISBOA, CADA NUMERO 20 RÉIS

PROVINCIAS, CADA NUMERO 25 RÉIS

COLLABORADORES

Dr. A. G. de S. A. e Menezes, Carlos M. Pereira, A. J. de Mello e J. S. Leal

LISBOA, 1 DE DEZEMBRO DE 1878

DIRECTOR - PROPRIETARIO

Paulo E. Lauret  
Largo do Stephens, 2.

Prevenimos aos srs. assignantes que de hoje para o diante o menor praso da assignatura será de tres mezes — 120 réis, accrescendo, para as provincias, o importe do correio.

Agradecemos a todos os cavalheiros que nos honraram com a sua assignatura, e particularmente ao ex.<sup>mo</sup> sr. Francisco Antonio da Silva Neves, meritissimo director da real casa pia de Lisboa, as expressões sinceramente animadoras que nos dirigiu.

Pela ultima reforma da instrucção primaria em Portugal fica comprehendida a gymnastica como disciplina obrigatoria nas escolas. D'aqui até que se ponha em execucao essa reforma, sabe Deus o tempo que decorrerá; mas seja como fôr, crêmos nós que não andaria errado o governo que fosse desde já preparando as cousas de maneira que, na epoca da realisacao da reforma, houvessem professores habilitados, não só pratica mas theoreticamente, para o ensino racional da Gymnastica.

Contam-se ás dezenas lá fóra os gymnasios; na França, na Allemanha, na Suecia, na Dinamarca, onde se cura de criar cidadãos fortes para o trabalho, capazes de exercer com aptidão as suas profissões, e onde o echo da palavra Gymnastica não é acolhido com o desfavor com que entre nós fere o ouvido de muita boa gente. A' imitação d'esses paizes, poderiamos nós tambem contar em o numero das instituições uteis do nosso pequeno Portugal, uma ou duas escolas normaes para o ensino da Gymnastica; mas a incuria dos nossos governos, o indifferentismo com que se olha para este genero de educação, tem deixado simplesmente á iniciativa dos particulares a pratica da gymnastica nos collegios. Pois, cuide-se seriamente d'este assumpto; organisem-se estabelecimentos proprios quanto for compativel com as nossas forças, sancione-se de uma vez para sempre a pratica d'este meio de educação, se algum interesse merece ao nosso governo o fortalecimento dos membros de uma nação, que precisa robustecer-se em seus cidadãos, que precisa, tambem como as outras, de gente habil para o trabalho do corpo e para o do espirito.

C. M. PEREIRA.

## Noticia sobre a historia da Gymnastica desde os tempos antigos até nossos dias

(Continuado do n.º 1)

Os rapazes, e os homens de mais idade que estes, corriam completamente nus, e muitas vezes com a cabeça coberta por um elmo, levando no braço um escudo e os pés calçados com borzequins.

Estes tinham então carreira dupla, isto é, depois de terem attingido a meta, deviam voltar ao ponto de partida. Chamavam a estas carreiras *diaule*.

Depois d'estes apresentavam-se os que concorriam a uma distancia mais consideravel. Tratava-se, por exemplo, de percorrer doze vezes o comprimento do estadio: esta corrida tinha o nome de *dalique*.

Entre as celebridades não vulgares n'estes jogos, citam-se Hermogenes, de Xantho (em Lycia) que oito vezes ficou victorioso, em tres olympiadas, e por tal razão recebeu o *linsongeiro* appellido de *Callo*; Lastheno o thebano, que venciu na carreira a um cavallo, no trajecto de Cheroneo a Thebas, e Polymnestor, joven cabreiro de Milet, que alcançava uma lebre na carreira, sendo por esse facto enviado pelo amo aos jogos olympicos. Alexandre o Grande era affeicoado a um tal Phylonidas que percorria em nove horas a distancia de Lycionia a Elis (1:200 estadios ou 720:000 pés, pouco mais ou menos). Plinio cita um joven que, correndo desde o meio dia até á noite, fez um trajecto de 75:000 passos.

As corridas de cavallos eram, n'esses tempos, o apanagio e o privilegio dos ricos, por que occasionavam grandes despezas. Assim como hoje, havia então particulares para os quaes era um occupação e um merito o multiplicar as raças de cavallos proprias para a corrida, educal-os e apresental-os em concorrência nos jogos publicos. E, o que ainda mais se assemelha ao que hoje se faz entre nós, os que os apresentavam não eram obrigados a montal-os e a disputar os premios, antes, mais geralmente, confiavam a sua gloria á habilidade dos que hoje chamamos *jockeys*.

As corridas de carro começavam com dois cavallos, depois com dois potros, e por fim com quatro cavallos: esta era a mais solemne e a mais gloriosa das tres corridas. Em cada uma era de rigor o percurso do estadio até doze vezes.

O salto consistia em saltar nm fosso, uma distancia ou uma elevação qualquer; para este exercicio iam os atletas completamente nus e untados de azeite, sendo a condição indispensavel n'este genero de exercicios o vigor dos musculos; levavam nas mãos uns giobos de metal ou halteres, afim de fa-

vorecerem o impulso, e de se servirem d'elles como de contra-peso na queda. Este exercicio executava-se ao som da flauta, mas não era tido como dos mais nobres; todavia fazia parte dos exercicios do *pentathleo*.

O *pentathleo* comprehendia, como principaes, os cinco seguintes exercicios: a corrida, o salto, o disco, a luta e o pugilato,

Citam-se exemplos de saltos, que nos parecem hoje incriveis: assim diz-se que não era cousa rara o ver-se saltar um atleta 40 a 50 pés, e que um certo Phayllus de Crotona saltava um comprimento de 44 a 45 pés.

Na luta combatiam dois atletas corpo a corpo e era preciso derrubar tres vezes o adversario para se considerar vencedor.

(No canto 23.º da Iliada descreveu Homero o combate de Ulysses com Ajax.)

A luta fez parte dos jogos olympicos desde os primeiros tempos da sua instituição. Eram duas as maneiras de lutar entre os gregos: a luta perpendicular e a horizontal. A primeira era a mais commum, e ainda hoje subsiste entre nós; na segunda, os lutadores conservam-se deitados e assim combatiam um sobre o outro, entrelaçando-se de mil maneiras, até que um dos dois ficasse por cima e obrigasse o outro a dar-se por vencido. Cumpre-nos dizer que nos tempos homericos era completamente desconhecido este modo de lutar, o qual só se deve ao espirito de transformação e diversão inherente á natureza do homem.

Os jovens de ambos os sexos podiam concorrer a estes combates, e muitas vezes lutavam as raparigas contra os rapazes da mesma idade.

Era á sorte que se emparelhavam os competidores. Deitavam-se em uma caixa porta diante do presidente, tantos bilhetes quantos os lutadores; em dois d'esses bilhetes escrevia-se a letra A, em outros dois a letra B e assim successivamente, e o presidente, tirando os bilhetes da caixa fazia collocar os atletas das mesmas letras uns ao lado dos outros.

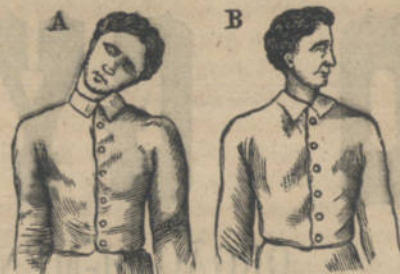
Afim de ficarem vencedores na luta empregavam muitas vezes o *cambapé* e outros meios que nós conhecemos hoje; mas o que entre elles havia, que não é muito de apetecer em nossos dias, era que lhes era permitido apertarem-se o pescoço até á suffocação, torcerem-se os membros, e dilacerarem-se o ventre ás unhas. A's vezes precipitavam-se uns contra os outros de cabeça baixa como carneiros.

Como lutadores famosos na antiguidade citam-se geralmente: Milon, de Crotona, que seis vezes levou a palma nos jogos olympicos, e uma d'ellas quando ainda era creança. Não havia força humana que podesse separar-lhe os dedos quando, apoiando o cotovello sobre a ilhargá, apresentava a mão fechada. Conta-se que varias vezes quebrou uma corda atada em volta do pescoço, contendo a respiração e fazendo engrossar as veias da cabeça. Com um socco matava um boi de quatro annos, e diz-se que elle proprio se encarregava de o comer todo durante o dia. Collocando-se de pé sobre um disco que, previamente era azeitado com o fim de o tornar mais escorregadio, alli se sustinha firme, sem que impulso algum o desviasse.

Polydamas, da Thessalia matou, elle só e sem armas, um leão enorme no monte Olympo. Este atleta sustinha na carreira a toda a brida, um trem tirado pelos mais vigorosos cavallos.

(Continua.)

C. M. PEREIRA.



## GYMNASTICA PRATICA

### EXERCICIOS ELEMENTARES

#### Movimento da cabeça

(Continuado do n.º 1)

*Inclinação lateral da cabeça.*—A' voz de direita inclina-se para a direita.

A' voz de esquerda inclina-se para a esquerda, e assim successivamente até á voz de alto, em que se volta á posição de firme.

Seis vezes para a direita e para a esquerda, cadencia lenta de 4 segundos para todo o movimento. Os musculos que tem relação directa com estes movimentos são: *Sphénius*, pequeno complexus, obliquo superior da cabeça, *Stenomastoides*, grande recto anterior, pequeno recto anterior, e pequeno recto lateral.

*Circumdição da cabeça para a direita e para a esquerda.*—A' voz de direita o alumno procura collocar a barba na direcção do hombro direito.

A' voz de esquerda o alumno procura collocar a barba na direcção do hombro esquerdo.

E assim successivamente até á voz de alto, em que tomará a posição primitiva ou de firme.

Executa-se como o anterior 6 vezes em 4 segundos, em cadencia moderada.

Os musculos que mais influem n'este movimento são: *Sterno-mastoideo*, grande recto anterior, pequeno recto anterior; o prolongamento deido-occipital do trapezio, *Sphenius*, grande complexus, grande recto posterior da cabeça, grande obliquo.

A acção physiologica é a mesma que no antecedente.

P. LAURET.

#### A utilidade da gymnastica

(Continuado do n.º 1)

A gymnastica completa não pôde ser praticada senão nos estabelecimentos munidos de todos os apperellos e instrumentos necessarios. E' esta gymnastica completa que faz o homem robusto, destro e intrepido. A gymnastica elementar, que é util somente ás creanças, deve servir unicamente de predisposição.

Todos os exercicios, a partir dos mais simples até aos mais complicados, tem o mesmo fim—facilitar a mobilidade dos orgãos necessarios á manutenção da vida, favorecer o desenvolvimento do corpo, consolidar a ossatura, fortificar a constituição. Não só os membros, frequentemente exercitados, tornam-se mais vigorosos, mais ageis, os tendões mais flexiveis, como tambem, tornando-se a economia do corpo humano uniforme, a actividade communicada a uma das funcções é util a todas as ou-

tras, a circulação do sangue, tornando-se mais activa, divide melhor ás materias nutritivas e impede que certas partes absorvam o sustento das outras; a respiração, a digestão são mais rapidas e a perda de forças exigindo reparação, dá ao appetite uma nova vitalidade. Taes são os resultados hygienicos da gymnastica, e ainda são mais extensivos. A inacção tem por consequencia fatal a atrofia de certos musculos e a inaptidão para as funcções correspondentes; a morosidade da circulação corresponde o enfraquecimento do cerebro, causa de decadencia por todo o organismo, assim para as faculdades intellectuaes como para as forças musculares. D'aqui resultam irritações nervosas, exaggeração da sensibilidade, melancolia, hypochondria e todos os males imaginarios ou reaes a que essas enfermidades conduzem. A gymnastica modifica as excitações do aparelho nervoso e restabelece o equilibrio com o aparelho muscular. Não ha professor d'armas que seja melancolico, diz Alfredo Musset, e tem razão. E' tão eminentemente salutar aos litteratos e a todos que sobreexcitam as suas funcções cerebraes, repartindo por todos os membros o sangue que o trabalho intellectual faz affluir ao cerebro. Além d'isso, se houver cuidado, dá ao homem o conhecimento de suas forças, inspira-lhe a confiança em si mesmo, duplica-lhe a energia e permite-lhe, em occasião oportuna, evitarem perigo pessoal ou prestar socorros efficazes. Nas experiencias comparativas, nos simulacros d'assalto, reconheceu-se que os monitores habilmente formados, completam uma escolada 36 vezes mais depressa que os soldados inexperimentados (são termos d'uma estatistica de 1834) e que, por conseguinte, a perda d'homens seria de 36 em um caso e 1 no outro. Todos os dias em Paris, a arma especial dos bombeiros, que é subjugada a exercicios gymnasticos regulares, mostra, nos incendios, a que ponto a agilidade, sangue frio e audacia podem chegar.

A. J. MELLO.

## HISTORIA DA ESGRIMA

### I

(Continuado do n.º 1)

Reuniram-se aos Teutonicos os *Porta-Espada*, confirmado esta união Gregorio IX, por bula de 13 de maio de 1237; porém quando Alberto de Brandeburgo, grão-mestre dos cavalleiros Teutonicos, deixou a religião catholica para seguir a lutherana, separaram-se estas duas ordens de cavallaria, effectuando-se esta separação no anno de 1525.

Um religioso de Brena, da ordem de Cister, e bispo de Riga em Sivonia, chamado Alberio, lhe deu por divisa o habito branco e capa preta, sobre a qual levavam, na espadua esquerda, uma cruz encarnada cruzada de negro, e no peito duas espadas em forma de aspas com as pontas viradas para baixo.

Foi abolida esta ordem em 1561 por querer o grão-mestre Gothorio de Ketter, seguiu a seita lutherana, cedendo a Maestrazgo com todos os seus direitos e a cidade de Riga a Segismundo, rei da Polonia, e recebendo em premio de sua cessão o senhorio dos ducados de Curlandia e a parte de Semigalia no mesmo ducado de Curlandia.

Mais tarde muitos d'estes cavalleiros voltaram á Peninsula, e vieram formar um corpo que se chamou por muito tempo: *Corpo tenente de examinadores da destreza de armas*.

Foi principalmente em Hespanha que maior desenvolvimento tomou este corpo.

Prestando elle grandes serviços nas guerras contra os mouros, D. Fernando e D. Isabel catholicos fizeram mercê do cargo de mestre maior d'este corpo a D. Gomes Dorado, como consta da portaria de 24 de junho de 1478. Em recompensa dos serviços prestados por este corpo ao rei de Aragão D. Afonso V, pae do rei D. Fernando, desde então este corpo foi dependente da real casa. Succederam a Dorado os seguintes mestres maiores: D. Antonio Sanches, D. Pablo Paredes, D. João Murales, etc. etc.

Tambem os reis catholicos deram a este corpo o escudo em campo azul, corda real a um braço armado com espada, orla de ouro com a seguinte effigie:

«Fidei ad defesam paratus.»

Nos primeiros tempos, os tenentes usaram armadura completa, o que era concedido a todo o cavalleiro que se dedicava á honrosa profissão das armas.

Em França no reinado de Carlos IX foi que Henrique de Sainte-Didier, gentil-homem de Provença, dedicou ao Rei em 1537 um tractado de armas.

Mais tarde cultivando-se a arte de manejar as armas, Patès, o mais habil do seu tempo concedeu em 1613 grãos e denominações ás diferentes estocadas; «prima», «segunda», «terça», «quarta» e «quinta» denominações que se tem conservado até hoje por serem tiradas da ordem que seguem os seus movimentos.

Em 1611 D. Luiz Pacheco de Narbaez, mestre d'armas, publicou um compendio, a que deu o titulo de Compendio de philosophia e destreza das armas de Geronimo de Carrança que é um Epitome do que compoz este auctor.

Em 1635 Ducoudrai foi o primeiro no adiantar do pé direito para atirar a estocada.

Em 1649 M. Sainte Auge, decano da companhia dos mestres d'armas de Paris, e Mestre de El-Rei introduziu tambem novas reformas; e excitou a emulação obtendo de Luiz XIV, em 1656 patentes para os mestres de Paris.

Em Italia em 1660 se começou a praticar a «extensão» porém não estendendo para diante a perna direita, mas curvando-as ambas até formar um grande arco, sobre o qual se dobrava o atirador já para a esquerda já para a direita. Póde ver-se *Il vero maneggio de espada*.

Em 1670 Ms. de la Fousche, Morino, Beneton de Lille, Chapelle e outros, faziam tirar as estocadas em uma *extensão* tão extremada, e tão penosa, que para levantar-se precisava o atirador muitos tempos, e ainda assim não podia o atirador verificá-lo sem se descompor.

Era este de todos os abusos o mais perigoso.

Em 1675 D. Francismo Antonio de Attenhard, cavalleiro da ordem de Calatrava, dedicou ao rei D. Carlos II, e publicou uma obra com estampas, intitulada *Compendio dos fundamentos da verdadeira destreza, e philosophia das armas*, na qual expoz os principios de seu mestre D. Luiz Pacheco; explicando o que era estocada *tajo*, que na esgrima era o corte que se dava com a espada, ou outra arma cortante, levando o braço da direita para a esquerda, e dizia-se assim para se distinguir do que chamavam *revez*, que se dava ao contrario da esquerda para a direita.

*Meio tajo, revez, meio revez*.—O meio tajo, e o meio revez constavam de dois movimentos, que se chamavam *remiso*, e de *reducção*, o primeiro era que se affastava de qualquer dos lados; o segundo o que de qualquer dos lados voltava ao centro em angulo recto. O meio tajo começava pelo lado direito, e o meio revez pelo lado esquerdo.

**Accommettimentos.** — Antigamente era termo de esgrima, equivalente ao ataque, como se chama na moderna escola.

Ao tajo, hoje se chama *paradas*.

As tretas, hoje chamam se *fiatas*.

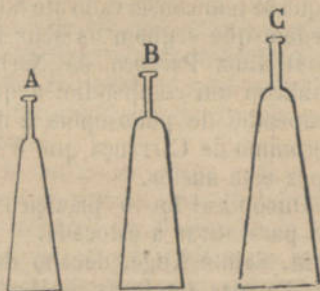
Este auctor classifica a esgrima como sciencia, como parte que diz ser da mathematica e sem o conhecimento da qual não se poderia conhecer a esgrima.

N'esta epocha o enthusiasmo pelas armas foi tanto que no numero dos mestres d'armas encontramos os seguintes: marquez da Conquista, mestre que foi do principe D. Balthazar; Carlos d'Austria, o marquez de Velada, o marquez de Monte-Alegre, o marquez de Salinas, o conde de Punhon-Bostro, e o capitão Blag de Rueda—João Caro de Monte-negro, discipulo do anterior, e mestre maior da destreza e philosophia das armas em todos os reinos de Castella.

Estes altos personagens eram contemporaneos, e todos mestres approvados pelo antedicto D. Luiz Pacheco de Narbaez.

P. LAURET.

## DAS CONSTRUÇÕES



Assim como nos exercicios, levaremos o programma começando pelo mais facil e terminando no mais complicado dos apparelhos.

Os apparelhos gymnasticos são portateis ou fixos, e fixos oscillantes.

Os portateis são: maça, halteres, barras esphericas, punhos lutantes, arcos lutantes. Corda para forças, pequena vara (muito usada pelo dr. Scherber na gymnastica medica), esferas de ferro, etc.

Os fixos são: barras paralelas, barras fixas, Rekes, escadas verticaes, escadas horisontaes, etc.

Os fixos oscillantes são: trapezio, argolas, corda lisa, corda de nós, corda de consolos, escadas de corda, etc.

A maça era instrumento muito usado pelos antigos nas guerras.

O coronel Henriot soube aperfeiçoar e colleccionar com ella um grande numero de exercicios que até hoje todos os gymnastas tem julgado uteis; d'elles fallam o coronel Amoros, marquez de Sotelo, a cuja obra fomos buscar informações sobre a maneira de as construir.

Segundo a opinião d'este auctor, o mais auctorizado em construcções n'este genero, vemos que elle adoptou tres massas de pezo e dimensões differentes.

A primeira e mais pequena, para creanças de 10 a 14 annos peza  $1 \frac{1}{2}$  k.

A mediana, destinada aos adultos e aos homens fracos peza 3 k.

A ultima destinada a homens robustos peza 5 k.

As formas são as mesmas, só variam as dimensões e o diametro da base inferior, que é de 0,095 para as primeiras, 0,115 para as medianas, 0,155 para as ultimas.

Deve-se ter cuidado de escolher madeiras duras e seccas para esta construcção.

Querendo-se augmentar o peso, ou se lhe introduz uma porção de chumbo, ou se lhe colloca em anilha de ferro na base inferior, o que ajuda a conservação.

Para a boa conservação é conveniente limpá-las com panno velho e dar-lhe uma untura a oleo.

Quando tivermos explicado os exercicios sem auxilio de instrumentos, trataremos dos exercicios com as maças.

(Continua)

P. LAURET.

## DA GYMNASTICA MEDICA

These inaugural defendida na escola Medico-cirurgica de Lisboa em 1878 pelo dr. Antonio de Menezes.

(Continuado do n.º 1)

E' portanto, necessario retemperar os nossos membros enfraquecidos no exercicio, como n'uma fonte bemfazeja, e ao mesmo tempo que cultivarmos com grande cuidado as nossas faculdades intellectuaes, cultivemos tambem as faculdades physicas, lembrando-nos sempre d'aquella maxima de sabedoria antiga: *mens sana in corpore sano*, um espirito são n'um corpo são.

E n'isto tambem não queremos dizer que a gymnastica não tenha influencia sobre as faculdades moraes, antes pelo contrario, e n'este ponto damos a palavra ao celebre philosopho de Genova—Rousseau. «Quereis cultivar a intelligencia, diz elle, cultivae as forças que ella deve governar. Exercitae continuamente o vosso corpo, torna-o robusto e são para o tornar sabio e razoavel; que salte, que corra, que grite, que esteja sempre em movimento, que seja homem pelo vigor, porque bem cêdo o será pela razão.» O grande philosopho escrevendo estas linhas enunciou uma grande verdade muito pouco comprehendida e muito pouco conhecida, verdade entretanto que já tinha lembrado ao genio d'um Platão e d'um Locke.

(Continua)

Continua dando lições de gymnastica no collegio Lusitano, largo ão Stephens, 2, o director d'esta folha, o sr. Paulo Lauret. O seu curso é já frequentado por um bom numero de alumnos.

Na escola Academica continua o sr. Lima Monteiro a exercer o cargo de professor de gymnastica. A este habil professor se deve a iniciativa da reparação e reforma dos apparelhos que ultimamente se fez n'aquella escola.

## ANNUNCIOS

### COLLEGIO LUSITANO

2, Largo do Stephens, 2

78—RUA DE S. PAULO—78

Director gerente — Henrique Urbano de Carvalho.  
Director litterario — Antonio Maria Quintão.

Paulo A. E. Lauret está encarregado da venda de apparelhos gymnasticos. Para ver no escriptorio d'este jornal.

TYP. DE GUTIERRES