

9. Les bases de l'Éducation Physique

par M. VANDER STOCK

Président de la Fédération Gymnastique Educative, Bruxelles, Belgique

Pour répondre à votre question «comment faire», permettez-moi de dire à mon tour «ce que je crois», sans cacher «que j'éprouverais quelque embarras pour justifier entièrement et logiquement les opinions auxquelles je suis peut-être le plus attaché». (Jean Rostand: «Ce que je crois». Ed. Grasset, Paris.)

Citant encore une fois le grand biologiste français, «voici donc», très brièvement, «ce que je crois», — «étant bien entendu qu'on ne peut jamais que croire, et que toute la différence est entre les téméraires qui croient qu'ils savent et les sages qui savent qu'ils croient».

— L'Homme, pour se sentir à l'aise parmi les autres hommes et pour être utile à la société, doit être cultivé et éduqué, physiquement, intellectuellement, moralement.

De là découle le rôle de l'École.

— Pour chaque chose à enseigner, il y a un «moment» plus favorable. Il faut donc, notamment s'il s'agit d'éducation, ne pas intervenir trop tôt ou trop tard.

— Il est heureux que les divers moments favorables de la plupart des éducations se situent à l'âge où l'enfant et l'adolescent fréquentent l'école.

— L'École qui ne saisirait pas cette opportunité irait à la faillite.

— Il est souhaitable que l'éducation physique de la jeunesse scolaire comporte de la gymnastique formative-éducative (base indispensable) et des applications et jeux à caractères sportif et utilitaire.

— Une gymnastique analytique et «construite» est d'autant plus nécessaire que le temps que l'on consacre à l'éducation physique est réduit.

— Pour les enfants des villes, il faut souhaiter que dans un avenir prochain:

1^o ils puissent tous être transportés tous les jours dans une école située à la campagne;

2^o ils fassent tous partie de classes dont le niveau intellectuel est homogène;

3^o ils consacrent les matinées aux études et les après-midi à l'éducation manuelle, esthétique et physique;

4^o que cette éducation physique comporte:

a) au moins deux leçons de gymnastique formative-éducative par semaine;

b) deux leçons de natation par semaine (au plus tard à partir de 10 ans);

c) beaucoup de jeux et d'applications;

d) des siestes et une alimentation saine et réconfortante; afin de permettre à l'enfant de s'ébattre au moins 10 heures par semaine;

5^o que l'enfant qui est entré à l'école à 8 heures du matin puisse être absolument libre après 18 heures, sans travaux scolaires

à faire à domicile ou de leçons à étudier, de manière à avoir enfin le temps de lire, de bricoler, de vivre la vie familiale.

The foundations of Physical Education

by. M. VANDER STOCK

In order to reply to your question of "how", allow me to say in my turn "what I believe", without trying to hide the fact "that I would be put to some embarrassment to justify completely and logically the opinions to which I am perhaps extremely attached". (Jean Rostand — "Ce que je crois". Ed. Grasset, Paris.)

To quote once more the great French biologist very briefly, here is then what I believe, — "it being well understood that one can never but believe, and that the whole difference lies between the bold, who believe that they know, and the wise, who know that they believe".

Man, in order to feel at ease among other men must be cultivated and educated in the physical, intellectual and moral sense. This shows the rôle of the school.

As far as teaching is concerned, there is a more favourable moment. It is necessary then, especially if it is a matter of education, not to intervene too early or too late.

It is fortunate that the various favourable moments in education lie for the most part at the age, when the child or the adolescent attends school.

The school, which does not seize this opportunity would be committing a great error.

It is desirable that the physical education of school youth should consist of gymnastics of the formative-educative type (the indispensable basis) of applications and of sporting and useful games.

Analytical and "constructed" gymnastics are moreover more necessary, when the time devoted to physical education is reduced.

For town children it is desirous that in the near future; —

1) They can all be transported every day to a school situated in the country.

2) They may all form classes, of which the intellectual standard is homogenous.

3) They may devote the mornings to study and the afternoons to manual, aesthetic and physical education.

4) That this physical education contain:

a) at least two lessons of gymnastics of the formative-educative type per week;

10. Some Sociological Aspects of Physical Education

A lecture delivered by Mr. E. BOUFLER, Principal of the Carnegie College of Physical Education, at the International Conference on Youth Gymnastics and Physical Education at the "Gymnajuventa" in Rotterdam

This Conference is particularly interested in youth gymnastics and physical education and I am asked to comment on sociological aspects which concern the specialist in physical education. In particular I should like to refer to the apparent inter-relation between personality and culture, and their influence upon physical activities.

Culture is what the French describe as the "milieu" which man evolves to protect himself from the dangers and difficulties of his surroundings. Often he creates new wants, and often his society creates new sanctions; but in all societies there seem to be certain 'universals' or common factors. Racial quality, for example, appears to be maintained by regulation of mating in all types and at all levels of human society. Marriage and protection of family life are almost universal; marriage (especially monogamous marriage) and family life is held to provide the most successful method of educating the young. Not everyone agrees with this and one hears it said that our parents ruin the first half of our lives and our children the second half. Nevertheless it is family life which preserves much of the culture of the group. A wider grouping, as in the clan, provides for the rule of law, economic improvements and the perpetuation of tradition. Here again is something which is universal.

We, as specialists in Physical Education, may well look for 'universals' in our own field. I think we must first discount those activities which provide food or livelihood, though the habitat which necessitates hunting or fishing for food is bound also to affect the choice of recreation once Society has solved the primary need in other ways. I think we shall find that Dance is the most widespread of recreational activities, and most nearly approaches the universal in the sphere of physical education and physical recreation. It may be ritual dance or community dance —

b) two swimming lessons a week (at the latest to begin at 10 years of age).

c) sufficient games and application exercises;

d) siestas and a healthy and substantial nourishment, in order to allow the child to amuse himself at least 10 hours a week.

5) That the child, who has begun school at 8 a. m. can be completely free after 6 p. m., without homework, without any lessons to learn, so that he may finally have time to read, to do a little handicraft, to live the family life.

or both; and it may be social dancing as it is most commonly with western civilisations. Swimming is not as universal as one might think — but it has been a common factor in the physical education of a great many communities and may well become universal. Athletic contest is age-old, widespread and of universal appeal, be it running, jumping or throwing. During the days of the Olympic Games in Greece a peace convention was observed by communities which at other times indulged in local wars and sporadic raids. To-day the same wide appeal is seen in the number of nations which send athletic competitors (and swimmers too) to the modern Olympic Games from all parts of the world.

We have to ask ourselves where and what is the rightful place of these, and other forms of physical activity, in the cultures of the modern world. What is the place of gymnastics, or of team games, or of sports such as boxing and fencing? Also of open air pursuits like camping, rock-climbing and canoeing, of horse-riding and the winter sports where mountains are snow clad and lakes freeze over. What activities are most likely to be the universals of the future? Would we be justified in seeking to effect a cultural change in order to widen the appeal of gymnastic training, or of the English game of cricket, or the dances of Middle Europe, or the base-ball of America? Might these, or other recreations, and physical activities, serve the cultures of the world better and so contribute to the health and happiness of the human race?

If early experiences are, in the main, responsible for the common elements of personality, they are likely also to be responsible for cultural change. Here an interesting point arises for the specialist in physical education. Choice of physical activity is cultural, but it is also a function of age. The infant plays by himself; the schoolboy will hunt, and work, in 'gangs' and with his fellows he will develop skills in the gymnasium and on the games field; but not until adolescence is a team spirit really developed. At this age he accepts (or gives) leadership, develops interests in team games or other co-operative activities, and submerges his own skill in that of his group. In England we have found that at this age gymnastics often suffers an eclipse: football and cricket claim a bigger following. As manhood approaches other interests may develop: cycling, camping, canoeing, sailing, riding, gliding — any one indeed of a hundred recreations. Fifty years ago gymnastics claimed an important place

in this list; to-day, in England, it is less honoured. We need to grasp the reasons and to determine its proper sphere in both education and recreation, for it has a special rôle in the education of the young and a special place in the physical recreations of western civilisation.

We have also to consider the differences in human physique. It is perhaps safe to assume that all who are gathered together for this conference are familiar with somatotyping and will also know that the value of Sheldon's investigations is often called in question by psychologists; many research workers now use alternative methods of assessing somatypes. There is however broad agreement that bodily types are determined by the relative dominance of endomorphy or fatness, or alternatively of the ectomorphic tissues which characterise the thin person; and that it is the dominance of metamorphic tissues which give us the Greek ideal of perfection in the male figure, the "athletic" type from among whom our gymnasts are also drawn. There is here a tissue dominance which gives man athletic superiority over his female counterpart; the woman is more endomorphic, a condition which imparts a soft roundness and charm to the female figure — advantages which in some aspects of life may count for more than athletic supremacy.

That there should be a functional relation between personality and physique is to be expected when we examine the relation of physique to habitat and culture; that there should be diversity within the group will be obvious from physiological considerations alone. That diversity of personality, of physique, and of attainments, should influence the educational system is inevitable if we accept the premium which western civilisations place upon the individual. These considerations have already influenced our culture and may well change it.

Athletics and swimming were among the natural sports of the Greeks because their climate, their countryside and their way of life prescribed such activities. Gymnastics came into its own in more northern climates, and also because of educational and political pressures. Johan GutsMuths was concerned to exercise his pupils; he did so by walks and excursions, but also by exercise in the neighbourhood of the school; the gymnasium was a natural development. Ling was concerned for the health of the nation he loved; he was above all a patriot. The gymnastics he devised were suited to rifle-club facilities and to the need for indoor activity through long winter months. Industrial life has concentrated men in towns; in England, deprived of the village greens of their ancestors, townsmen congregated in clubs and in the nineteenth century gymnasia flourished. To-day there are other influences at work. Transport has brought the open countryside within reach of

the town; the development of playing fields has encouraged outdoor activities; the appeal of team games has spread to many lands; new sports have developed — cycling, youth hostelling, surf-riding where there is summer sunshine and warm seas, ski-ing where snow and sun and mountain slopes combine. Now the more adventurous slopes search the seabed, challenge time in motor-cars and planes, or soar silently above the hills. Yet the old pastimes and recreations survive. When the weather is bad, the climate cold and the winter long, men will still resort to the gymnasium to preserve their strength and physical skills. So let us look for preservation of standards in gymnastics in the countries where this activity is most natural to the habits and culture of the people. England's climate is insular and the love of games is deeply rooted in our way of life. There are gymnastic clubs in the bigger English cities and in the industrial areas and the hills of Wales. But its more natural homes are the countries of Scandinavia, Germany, Switzerland and also your Netherlands and France. It is here, I think, that we must look for the highest attainments.

There is, however, a great field for gymnastic training which is neither a matter of competitive standards nor adult recreations. This field of activity is the School. Here the time limits of the daily programme place a premium on gymnasium facilities which educationists are bound to value. The gymnasium is unaffected by the weather; it is moreover always close to hand; and the school programme is less influenced by climate than are the recreations of the adult population. Evolutionary changes are ever at work upon the living culture of a civilisation and this has been demonstrated in the physical education of our younger children during the post-war years. In England we have primary schools for children up to the age of eleven, and secondary schools for those over eleven. It is in the primary schools that the change is most clearly seen. Much class instruction, the regimentation of activities, a firmly imposed discipline — these things have gone. Gone also is the close resemblance to the activities of the adult in an equipped gymnasium. Freedom of activity is encouraged. It is marked by the use of small and individual equipment: balls, skipping ropes, bean-bags, hoops. There is climbing apparatus appropriate to this age: ladders, climbing frames, horizontal ropes and balance walks, climbing nets and poles. Individual practice has replaced much of the class instruction, and is further encouraged by the movement training from which our women colleagues have developed modern dance for their older pupils. Here, in effect, is the encouragement of the individual child which is the spirit of the education of our time. Its influence is by

DE LA SECTION SCIENTIFIQUE

Menstruación y actividad física

De jornadas internacionales de estudios — Paris — 18—22 julio 1955

por el Dr. V. CYRIAX, Gran Bretaña

La pubertad, es, en el niño que se desarrolla, un periodo intenso de actividad, no solamente en lo concerniente a su crecimiento general, sino también en lo que se refiere a la transformación de niño en adulto. Aparecen los caracteres sexuales secundarios, se transforma el carácter y en las niñas hacen su aparición las menstruaciones que persistirán durante el tiempo de su actividad genital.

Séanos permitido pasar revista a los sucesos importantes de ésta evolución y discutir la mejor manera de entender estos problemas.

1. Transformación física. Además del esperado aumento de estatura, la niña observa que sus pechos aumentan de volumen, constata la aparición del vello en las axilas y pubis y un depósito de grasa en las nalgas y abdomen. Se dá cuenta de que pronto tendrá que modi-

no means limited to the primary school, though I think we see, as yet, less clearly the future pattern of physical education at the secondary stage. The same philosophy, however, is at the root of twentieth century education in secondary schools. Long sequences of free-standing exercises are little used today; there is less class instruction and more individual practice; there is selection of activities for pupils according to their special needs: some strengthening, some suppling, some remedial. Training in vaulting and agility claims more time than formal exercise, practice is in smaller groups and it is by no means limited to gymnastic skills. Indoor athletics, basket ball and other games have made increasing demands upon the time-table of the gymnasium. In Leeds, for University students, a system has been devised which is based on progressive loading (the physiologist's 'Principle of Overload'); this is entirely individual. But we deceive ourselves if we imagine that the tools of education are necessarily the implements of recreation. Some young people do use the gymnasium to keep fit or improve physique, but the choice of leisure time activities when boys and girls leave school is far greater than any school or gymnasium can offer. For a few gymnastics remains a major interest; it is not, however, the gymnastics of schooldays which capture the interest of those who make this their sport. These young people are attracted by the appeal of competition gymnastics, by high standards as in the contests of the Olympic games, and by the superlative work of élite teams.

ficar sus ropas para corresponder a éste engrosamiento fisiológico; y al mismo tiempo observa las transformaciones físicas de las cuales es sujeto, particularmente en los lugares en donde la grasa se ha depositado en cantidades considerables. Habitualmente, la niña tratará de crecer más rápidamente, queriendo ponerse trajes de adulta, componerse la cara y pretendiendo ser de más edad de la que en realidad tiene. Tiene tendencia a volverse tímida, vergonzosa o descarada con los del sexo opuesto y a menudo se comporta de una manera poco natural y falsa.

2. Modificaciones de la piel. Todos los adolescentes presentan en mayor o menor grado, una piel y unos cabellos grasientos, como consecuencia de una transpiración exagerada. Con frecuencia el acné vulgar hace su aparición y puede ser benigno o al contrario grave, pasando del estado de comezón al de pústulas o quistes sebáceos. Este acné puede dejar cicatrices cutáneas, que serán definitivas en los casos graves y que se encuentran en la cara, en la nuca, en los hombros y en la espalda. Este acné puede ser permanente o periodico, haciendo su aparición con el ciclo menstrual.

3. Menstruación. Después de que los caracteres sexuales secundarios han hecho su aparición, se presentan las reglas en momento hasta ahora desconocido. Aunque todos ustedes estén al corriente de éste fenómeno, creo quizá útil, recapitular delante de ustedes la teoría actualmente admitida concerniente a la menstruación, tanto más cuanto que mis observaciones se relacionarán con la actividad física.

El ciclo menstrual consta de diferentes fases como pueden ver en la ilustración. Empieza con el flujo menstrual del primer día durando la pérdida, digamos que 4 días. Durante los días que siguen a la terminación del flujo menstrual, dá comienzo la proliferación del endometrio bajo la acción de las hormonas oestrogénicas; es lo que se conoce con el nombre de "fase proliferativa". El 14^o día antes del comienzo de las nuevas reglas, el óvulo es expulsado del ovario, y en el lugar del óvulo se desarrolla en el ovario el cuerpo amarillo que contiene progesterona. Bajo la acción de los estrógenos la proliferación del endometrio continúa; bajo la acción de la progesterona que actúa sobre la musculatura lisa, se produce una ligera retención hídrica y un pequeño aumento de peso en todo el cuerpo, especialmente en la cavidad abdomi-

nal. Esto se conoce con el nombre de "fase secretoria". Los riñones no son capaces de un funcionamiento conveniente; la retención hídrica actúa sobre el cólon y el recto produciendo el estreñimiento; el retorno de líquidos se hace deficientemente a partir de los miembros inferiores, lo que dá lugar en ocasiones a edemas, pero más generalmente a sensación de pesadez en las piernas. Cuando las reglas se presentan, la secreción urinaria se aumenta y a continuación aparece el flujo menstrual. Los vasos sanguíneos del endometrio que se encontraban secuestrados y tortuosos, se rompen o estallan. Es constante la fase secretoria, que dura del 14º al 28º día. En cambio varía la fase proliferativa por cuyo motivo se registran alteraciones en su periodicidad.

Claramente puede comprenderse que las manifestaciones mayores de la menstruación, debidas a la retención hídrica, aparezcan apróximadamente dos días antes de dar principio las reglas y en el primer día de ellas, y ya no desaparecerán hasta que el flujo menstrual no haga su completa aparición.

Admitida ésta teoría, tenemos también que creer que la mujer se encuentra en su mínimo de eficiencia antes de las reglas y no durante ellas. (Existen sin embargo variaciones individuales.) Es por lo tanto absurdo querer suprimir durante las reglas todo ejercicio. En efecto, en el momento en que queda establecido el flujo menstrual, desaparecen todos los síntomas que preceden a las reglas y la eficiencia femenina tiende a recobrar la normalidad. ¿Por qué entonces sugerir a la joven impuber (descontadas circunstancias especiales) que no debe participar en actividad alguna durante su regla?

A la vista de éste cuadro, nos será ahora posible discutir detalladamente los efectos de la menstruación sobre la actividad física.

1) **Incomodidad premenstrual.** Se debe a la retención hídrica que se manifiesta en todos los tejidos especialmente en los de la cavidad abdominal y el útero. En éste último órgano se combinan la retención hídrica en las paredes y el aumento de riego sanguíneo. Como consecuencia, la mujer acusa pesadez en la parte inferior del abdómen y en las piernas, así como molestias en la parte baja de la espalda y estreñimiento. Estas molestias duran generalmente un par de días.

2) **Dolores menstruales.** Es difícil marcar su intensidad, ya que la apreciación del dolor varía con el individuo. Pero el dolor existe y depende de la retención hídrica, (salvo en casos patológicos).

3) **Pérdida menstrual.** No es posible prevenir ni explicar la cantidad y la duración de las pérdidas por tratarse también de un problema individual. Si la pérdida es pequeña, mejor; si por el contrario fuese excesiva, se trataría de un problema médico.

4) **Periodicidad.** El ciclo normal es de 28 días pero puede variar de una a otra mujer.

Pueden influir en ello entre otras razones estados emocionales o climatológicos. Por regla general, el ciclo no se regulariza hasta que pasa cierto tiempo, aunque en ocasiones no llegue a regularizarse nunca.

5) **Efectos psicológicos.** La mayor parte de las jóvenes, no se preocupan nada de sus reglas. Antes de que hagan su aparición por primera vez deberían dárseles algunas instrucciones con el fin de evitar reacciones anormales. Y aunque en principio puede decirse que hablar de ello no sirve de gran cosa hasta que la menstruación no se presenta, sin embargo, de las primeras instrucciones depende en gran parte el efecto que ha de causar sobre el individuo.

Además con el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, se presenta para cada niña una cierta tensión que necesita se le proporcione ayuda física y psíquica. La niña debe ser instruida para que acepte su menstruación como un proceso fisiológico que no debe estorbarle sus actividades normales y cotidianas. Debe comprender que ha de pasar algún tiempo hasta que logre encontrar cierto equilibrio en sí misma; debe esforzarse no solamente en aceptar la menstruación en sí misma, sino formarse poco a poco su actitud psíquica ante éste problema. También ocupará su tiempo la educación higiénica de la menstruación. El resultado dependerá enteramente o en gran parte del ambiente de la niña.

¿Cómo podríamos ayudar mejor a la niña ante estos nuevos problemas estrictamente femeninos?

1) **Incomodidad premenstrual.** Estas molestias pueden aminorarse haciendo hacer ejercicio, con lo cual se aumenta la circulación periférica y se descongestiona la cavidad abdominal; se obtendrán los mismos efectos con baños calientes. El entretimiento se evitará tomando laxantes.

2) **Dolores menstruales.** Si es poco hay que ignorarlo. Si fuese muy fuerte hay que consultar con el médico ya que esto se sale de los límites de éste trabajo. Como queda dicho más arriba los dolores menstruales pueden aliviarse también con ejercicio físico, baños calientes y laxantes. Se ha probado que las mujeres que hacen diferentes deportes, han disminuido el dolor por el ejercicio. A veces, sin embargo, pueden aparecer el primer día espasmos agudos antes de que el flujo menstrual comience, espasmos que impiden momentaneamente toda actividad. Pero visto que dichos espasmos no son sino de corta duración, la joven no debe suprimir por entero los ejercicios que practicaba. Estos espasmos pueden manifestarse también despues del ejercicio, pero como cesan en el momento de aparecer el flujo menstrual, esta aparición puede ser acelerada por la práctica de ejercicios físicos. Se exceptúa el ejercicio de la natación, ya que puede presentarse un espasmo de tal

intensidad que impida a la joven seguir nadando y pueda por ello correr el riesgo de sumergirse. Como sucedió ultimamente en los Juegos Olímpicos de Gran Bretaña, que tuvieron que ir en auxilio de una joven nadadora que se fué al fondo de la piscina; felizmente no le pasó nada.

3) **Pérdida menstrual.** Si las pérdidas son mínimas o se encuentran dentro de los límites de lo que puede considerarse normal, hay que ignorarlas en cuanto a actividad física. Si fuese excesiva, hay que disminuir la actividad y hasta guardar cama en casos extremos. La pérdida sanguínea se aumenta frecuentemente durante o después de alguna actividad muscular, pero consecuentemente se aminora en el resto de los días menstruales lo que no sucedería de no haber practicado ejercicio. La joven misma es la que debe aprender a ocuparse de éste problema de higiene.

4) **Periodicidad.** El ciclo es absolutamente individual y tarda algún tiempo en estabilizarse; no debe pues preocupar tomar la determinación de practicar un deporte aunque sea en fecha lejana — menos la natación. Recordar que ordinariamente las reglas aparecen de manera irregular.

5) **Efectos psicológicos.** Admitido que la menstruación es un proceso fisiológico, hay que tratar de hacer comprender bien a la niña que tendrá que soportar ese proceso durante toda su vida genital y animarla a que haga una vida completamente normal durante ese tiempo, ya que tendrá que seguir haciéndolo así al salir del colegio; es necesario que aprenda a conducirse siempre de la misma manera que tenga sus reglas o no. Para conseguir esta actitud, hace falta una cierta educación, educación que viene a ser el resultado general de la emancipación femenina durante estos últimos 70 años. El lado desagradable de las reglas es a menudo un pretexto para no querer hacer nada; el dolor así como el resto de los síntomas puede exagerarse fácilmente y siempre podrá encontrar a alguien dispuesto a oírle las quejas. Notad la diferente reacción que se produce al recibir una invitación agradable o a ser designada para representar al colegio en un campeonato... Sabemos bien que nos hallamos influenciados por múltiples factores externos, por lo que la verdadera dificultad reside en saber distinguir la parte de verdad que haya en las quejas de la niña.

Cuando se lee el Antiguo Testamento, se vé que las mujeres no eran admitidas en sociedad durante el tiempo de sus reglas; aun ahora en algunos países ésta moda subsiste; así mismo en Gran Bretaña durante el siglo XIX, era moda que las mujeres de mundo desapareciesen a los ojos del público durante varios días mientras tuviesen sus reglas, en tanto que las mujeres de la clase media debían seguir trabajando. Lo primero que uno se pregunta es

como se arreglaba cada mujer para vivir. La mujer debía trabajar manualmente de una manera enorme; daba a luz y volvía al trabajo casi inmediatamente, sus opiniones se tenían en poco y su educación, descontando sus deberes de ama de casa, se consideraba como inútil. ¡Yo me pregunto si aún en ésta época tenían los hombres miedo a perder su superioridad! Durante siglos la mujer llevó un género de vida penible; pero a pesar de todas las desventajas, se ha ido elevando poco a poco, anduvo su camino y se ha emancipado ella misma.

Las afecciones cutáneas como son visibles, afectarán más a la niña. El grado de seborrea varia, porque los poros, es decir las aberturas de las glándulas sebáceas tienen tendencia a obstruirse, lo que produce las comezones, las pústulas y los quistes. Esta contrariedad puede remediarse lavándose frecuentemente la cara y la cabeza, poniéndose al aire y al sol y haciendo deporte. Sin embargo, a pesar del lavado semanal de la cabeza (aún durante las reglas), del bicotidiano del cuerpo y de la aplicación de disolventes grasos y de pomadas, la afección cutánea puede ser grave. Se considera ser debida a un desarrollo retrasado o lento de los caracteres sexuales secundarios. Si la afección cutánea persiste cuando la pubertad está ya avanzada, pueden darse hormonas del sexo opuesto, pero éste tratamiento es peligroso durante los primeros años de pubertad, más peligroso para las niñas que para los niños.

Tiene mucha importancia el medio en el cual ha de desenvolverse la niña. Padres comprensibles pueden ayudarla, comprendiendo las tendencias de la moderna juventud (distintas a las suyas) a conservar el equilibrio; una persona imparcial, tal como una maestra de escuela o mejor aún de internado donde existe el ejemplo de otras, puede ser muy útil. Hay que ser comprensivo con la niña pero no estropearla. Debemos aguardar que la niña tenga sus ideas propias, pero no hay que aceptárselas todas; habrá que conformarse a no tener resultados escolares completamente satisfactorios y debemos hacer de manera que la alumna no se preocupe inútilmente. Pero deberemos alegrarnos y hacérselo notar a ella en cuanto observemos algún progreso por pequeño que éste sea. Debemos enseñarle a que tenga consciencia de su porte exterior en lo concerniente a la higiene y vigilar el peso dándole un alimento adecuado, rico en proteínas, calcio y vitaminas, flojo en grasas e hidratos de carbono. Debe ser consciente de ella misma y de sus actos. Debe estar bien desarrollada físicamente y tener una silueta esbelta. Ha quedado establecido que visto las horas que es necesario destinar al estudio para poder llegar a examinarse debe suprimirse cada vez más el tiempo destinado a la educación física en los programas semanales. Como ya lo ha dicho hace algunos años, éste

modo de obrar es erróneo. No solamente necesita la adolescencia corregir su posición, dado que está creciendo, por una parte y porque se pasa horas enteras sentada delante de un pupitre, por otra, sino además porque sus facultades mentales se sienten estimuladas por la actividad física, sin olvidar el beneficioso influjo que ejerce el deporte sobre la menstruación. Por mi parte, he visto anemias cerebrales y depresiones nerviosas como consecuencia de un agotamiento por falta de movimiento bien sea con un fin deportivo bien de juego. Al mismo tiempo no hay que echar en olvido la posibilidad de contraer una tuberculosis como resultado de una higiene mala, mala alimentación, falta de aire y ejercicio, condiciones todas que llevan al organismo a una menor resistencia ante la infección. Se debe tratar de que todas las niñas puedan tomar parte en ejercicios físicos aunque dichos ejercicios la fatiguen un poco y aunque no los ejecute bien. Debe realizarlos aunque solamente los ejecute algunas veces y aunque se pare antes de que el juego haya terminado, eventualidad que suele darse pocas veces. Nunca debe autorizarse a una niña a que no participe en actividades físicas más que cuando existe la orden de un médico.

Actividad física

Se ha demostrado en éste corto estudio que la actividad física está regulada por: a) el crecimiento corporal, b) el comienzo de las reglas, c) el físico del individuo, lo mismo que la clase de actividad que realice se rige por los mismos factores.

Por el normal crecimiento del cuerpo, (con osificación de hipófisis) debe esperarse por parte del individuo mayores esfuerzos físicos. Se dice que el esfuerzo muscular estimula el crecimiento y la fuerza de los huesos. También el ejecutar movimientos estéticos es sumamente útil para aumentar la armonía del cuerpo. Las que sean de poca musculatura así como las excesivamente gruesas, no podrán realizar el esfuerzo muscular que realicen las demás, pero de ningún modo debe autorizárseles a que supriman de su género de vida tales ejercicios.

Todo ejercicio con tendencia a una mejor posición corporal es de la mayor importancia. El cansancio físico que vá unido a la pubertad, el exceso de grasas y peso corporal unidos a las horas suplementarias de estudio, en una posición sentada, inclinado el cuerpo hacia adelante, son causa de que aparezca la dismenorrea (dolor menstrual). También pueden verse pronunciadas cifosis, a veces fisiológicas, producidas a veces por osteocondritis juveniles, cifosis que según mi experiencia son igualmente frecuentes en las niñas que en los niños. La cifosis fisiológica pronunciada acompañada de un aumento de la curvatura lordótica, puede rectificarse por medio de ejercicios regulares (hiperextensión) y toda forma de deportes que obliguen a hacer mo-

vimientos de brazos, hasta o por encima de la horizontal. La cifosis patológica debe ser tratada por medio de ejercicios correctivos que tiendan a aumentar y mantener el tono muscular. Cuando ello sea posible, hay que intentar aminorar la deformidad producida por el mal. De otra parte, los ejercicios abdominales violentos, (con o sin trabajo en la barra), los saltos, subir a la cuerda, y los ejercicios de extensión o que mantengan una posición inmóvil, deben reducirse al mínimo, (pero no abandonarlos) especialmente durante las reglas correspondientes a los primeros años de pubertad, debido a que:

a) las niñas tienen o desarrollan frecuentemente músculos abdominales flojos durante la pubertad.

b) en una de las fases del ciclo menstrual, la fuerza física se halla por debajo de lo normal cuando la retención hídrica interesa particularmente a los músculos de la cavidad abdominal, debido a su proximidad con la congestión pélvica. Por eso todo ejercicio que tienda a ejecutar movimientos excéntricos, tiende a actuar sobre la periferia y por eso mismo es de gran valor; en tanto que el ejercicio abdominal puro, tiende a actuar de una manera concéntrica y puede ser causa de dismenorrea. Citaré un ejemplo: en una clase de niñas de 15 años, futuras bailarinas de ballet, 2 de las 30 alumnas padecían particularmente durante ésta fase de su ciclo menstrual, realizando con dificultad el ejercicio sobre puntas. Me dijeron que en interés de las mismas, no se les daría como aptas en cuanto a profesionales, ya que era muy poco probable que pudiesen sostener el trabajo excesivamente duro que requiere el ser bailarina profesional.

Yo solamente he pasado mi examen de profesora de Educación Física, pero no la he practicado. No me permitiría pues darles una lista de los diferentes tipos de ejercicios físicos, juegos o bailes que puedan calificarse como buenos, malos o indiferentes. Lo que he tratado de exponer ante ustedes es la actitud actual de buen sentido que hay que observar ante el problema de la menstruación. Estoy dispuesta a escuchar las opiniones de otros países, y realmente, cualquier otra opinión diferente a la que hoy os he presentado será bien acogida. Pero creo que mi opinión es la expresión de una actitud sana y razonable desde la emancipación de la mujer.

Si hemos de sostenernos nosotras mismas en éste mundo al lado de los hombres, nuestros compañeros, tenemos que procurar no tropezar en el camino. Recordad solamente la segunda guerra mundial y vereis lo que, nosotras, mujeres hemos sido capaces de hacer. Lo que hemos podido hacer en tiempos desgraciados, podremos hacerlo mejor en tiempos de paz.

Creo que nosotras que hemos recibido una educación durante nuestra carrera escolar, debemos ser capaces de disciplinar nuestras

reacciones, orgullosas de poder participar en toda actividad aún con el convencimiento de que no llegaremos a alcanzar las cumbres olímpicas.

Menstruation and physical activity

by Dr. V. CYRIAX (Great Britain)

Journées d'Études Internationales — Paris
18—22 juillet 1955

Extract

Puberty in the growing child is a period of tremendous activity, not only as regards general growth, but in the change-over from childhood to maturity. There is a special growth of secondary sexual characteristics, a change in the mental attitude and with girls the onset of menstruation which is to continue throughout her fertile span of life.

Let us look at the salient features and discuss how best to deal with its problems.

1. Change in body shape

Apart from the normally expected growth, the girl begins to see for herself the increase in breast tissue, growth of hair in the axillae and on the pubes, and extra fat laid down especially on the abdominal and gluteal regions. She tends to become self-conscious of her altered shape, the more so where the extra fatty tissue is quite considerable — i.e. "puppy-fat". She tends to become shy, awkward or too forward with those of the opposite sex and often behaves in a foolish and unnatural way.

2. Changes in the skin

All adolescents to a greater or lesser degree develop greasy skin and hair apart from undue sweating. Usually *Acne Vulgaris* develops which may vary from slight to severe, with or without blackheads, pustules or cysts. This acne may be constant, or periodic coinciding with the menstrual cycle.

3. Menstruation

The menstrual cycle consists of various phases. Starting with the onset of the menstrual flow, on the 1st day, the flow continues for, say, 4 days. During the days subsequent to the cessation of the flow, proliferation of the endometrial cells occurs, activated by the oestrogenic hormones. This is called the "proliferative phase". On the 14th day prior to the onset of the next menstrual flow the ovum is shed. In its place is found the *Corpus Luteum* containing the hormone Progesterone. Due to the action of the Progesterone which acts on smooth muscle, water retention occurs throughout the body and especially in the pelvis. This is called the "secretory phase". The kidneys are unable to function properly; water retention affects the colon and rectum causing constipation; it affects the return of body fluids from the lower limbs producing oedema but more usually only a heavy feeling in the legs. When menstrual flow starts there is an increase in urinary output followed by the bleeding. The blood vessels in the endo-

metrium which have been engorged and tortuous collapse or break. The secretory phase, lasting from the 14th—28th day is constant; the proliferative phase is variable.

It can therefore be clearly understood that the main effects of menstruation, due to the water retention, occur about 2 days premenstrually and the 1st day of the period and will not be relieved until the flow is fully established.

If then we are to believe this theory, it must be realised that the time when efficiency is at its lowest (and even this has individual variations), is *not* during the menstrual flow. To abstain from exercise during this latter period is therefore absurd. The moment that the flow is fully established, all untoward symptoms disappear while efficiency returns to normal.

With this picture before you it is now possible to discuss these effects in greater detail.

1. *Premenstrual discomfort*. As has been seen this is due to the water retention acting on all the tissues but to a far greater degree on the organs in the pelvis, especially the uterus, by the combination of increased flow of blood to and the water retention in the uterine tissues. As a result, there is experienced a heavy feeling in the lower abdomen and legs, aching in the lower back and constipation. This discomfort usually lasts about 2 days.

2. *Menstrual pain*. This may be difficult to assess since appreciation of pain varies in each individual. Nevertheless it is real and it depends on the degree of water retention (excluding pathological conditions).

3. *Menstrual loss*. This is individual. If slight, then it is something to be pleased about; if excessive it is a medical problem.

4. *Periodicity*. The normal cycle is considered to be of 28 days' duration: it varies from one individual to another, from one month to the next right up to the menopause. As a rule it takes some time to become regularly established, though sometimes periodicity never is regularised.

5. *Psychological effects*. Most girls take the onset of menstruation in their stride. Some biological instruction should be given when it appears that its onset will not long be delayed, thus obviating any undue reaction. As a rule mention means little or nothing until the period shows itself.

The girl must be educated to accept menstruation as a normal physiological process which should not need to interfere with normal activities. She must realise that stabilisation will take time. Equally, education of the psychological approach, hygiene, dress, etc., will take time. The result will depend almost entirely on her environment.

How, then, can she best be helped to deal with the various problems?

1. *Premenstrual discomfort*. This can be

eased by taking exercise, thereby increasing the peripheral circulation and decreasing the pelvic congestion. The constipation should be dealt with by aperients.

2. *Menstrual pain.* If none or slight, then it should be ignored. If severe, then medical aid should be sought, a problem outside the scope of this paper. As above, it can usually be helped by exercise. From the experience of women taking part in various types of sport, it is known that this pain is improved by exercise. Occasionally, however, acute spasms may occur on the first day before the flow is fully established and which can momentarily be incapacitating. Since these are usually of short duration, they need not prevent the continuance of the exercise in which the girl is taking part. The exception is in swimming where such a painful spasm may affect the girl sufficiently to cause her to stop swimming and sink.

3. *Menstrual loss.* If slight or what is considered to be within normal limits, it should be ignored as regards physical activity. If excessive, then activity must be curtailed even to complete bed-rest. Any hygienic problems the individual girl must learn to deal with herself.

4. *Periodicity.* This, being individual, as well as taking time to stabilise, should not influence a decision as to whether exercise can or cannot be taken at a future date, except as regards swimming.

5. *Psychological effect.* Since menstruation is a normal physiological process, it must be impressed on the girl that since she has to accept its presence throughout the fertile part of her life, she must be encouraged to lead a normal life, as this is what she will have to do when she leaves school, and to learn to behave with it as normally as without it. We know that we are influenced by outside factors so that the real difficulty lies in assessing the true value of the symptoms of which the girl complains.

The skin trouble will also effect her adversely because it is visible. This can be helped by personal cleanliness, i. e., frequent washing of the skin and hair, fresh air, exercise and sunshine. It is considered to be due to delayed or slow secondary sexual development.

So much depends on the girl's environment. There must be understanding but no fuss. We must expect her to be temperamental, but not give in to all her feelings; we must be prepared for her school reports to be not quite so satisfactory, but to see that she does not worry unduly and to be pleased at her progress however slight. We must teach her to become conscious of her looks as regards hygiene and weight, giving her sensible and adequate food of high protein value, rich in calcium and vitamins but low in fat and carbohydrate content. She must have a good allround muscle control and a good posture. Not only does every adolescent require posture correction on account of altering shape and

sitting for hours at a desk, but also her mental faculties are stimulated, not depressed, by physical activity, apart from the beneficial effect on menstruation. I have seen anaemia of the brain and even nervous breakdowns result from overwork and too little play, be it physical exercise or other form of recreation. Every girl must be given adequate opportunities to take part in normal physical activity, even though she may tire quicker or not do so well, as well as doing an exercise fewer times or dropping out of a game before the end. She should not be allowed to abstain from any activity unless under doctor's order.

Physical activity

With normal expected growth of the body (with ossification of the secondary epiphyses) stronger muscular effort should be expected of the individual. Muscular effort is said to stimulate growth and strength of bone. However, aesthetic movements are also of great value in increasing the gracefulness of movement which is expected of the female sex. Those with weaker muscle formation or those who are too fat should not be allowed entirely to exclude such exercise from their activity.

All exercise leading to good posture is of the utmost importance. With the lassitude which accompanies puberty, the increased fat and body weight, plus extra studying with long hours in the forward sitting position, dysmenorrhoea (menstrual pain) usually results. Also often increased kyphosis, which may be postural, though sometimes caused by osteo-chondritis juvenalis. The postural type accompanied by increase in the lordotic curve can be rectified by regular exercises (hyper-extension) and all forms of sport with the arms at and above the horizontal. The pathological type must be treated with corrective exercises to maintain the existing shape and improve muscle tone. On the other hand, strong abdominal exercise (with or without bar work) jumping, rope climbing and exercises in the hanging position or maintaining a static position should be reduced to a minimum (but not excluded) especially during menstruation in the early years of puberty since

a) girls often have or develop weak abdominal muscles in puberty,

b) at one stage in the menstrual cycle the whole body power is substandard, while the water retention affects the lower abdominal muscles in particular, their being near to the pelvic congestion. Whereas exercises to produce excentric movement tend to act peripherally, and thereby be of great value, pure concentric abdominal work can produce dysmenorrhoea.

I would not presume to give you any detailed list of the types of exercise, games, athletics or dance which might be subdivided into good, bad or indifferent. What I have tried to convey to you is the present-day common-sense attitude towards menstruation.

VARIA

O 2.º Congresso Latino de Educação Física

pelo

T.te C.el Dr. E. F. ANTÓNIO LEAL D'OLIVEIRA (Portugal)

Durante o 1.º Congresso Latino de Educação Física, realizado em Bordéus em 1952, a Delegação Espanhola da F. I. E. F., apresentou a candidatura do seu país ao 2.º Congresso Latino que se efectuou em Madrid de 15 a 19 de Junho último. Ali se reuniram cerca de 200 Congressistas em representação da Bélgica, Brasil, Canadá (de que uma grande parte dos habitantes é de origem francesa), Colômbia, Cuba, Espanha, França, Itália, Peru, Portugal, Suécia (Presidente e Secretário Geral da F. I. E. F.), Uruguai. A Turquia teve um observador.

Na parte teórica do Congresso, foram apresentadas 31 comunicações relativas à Psico-Fisiologia, Fisiologia, Higiene e Pedagogia da E. F., Técnica e Análise dos Movimentos, Reeducação, Medicina Desportiva e Organização.

Demonstrações práticas:

A Espanha exibiu dois grandes agrupamentos, no total de cerca de 1.000 crianças das escolas de Madrid, que executaram jogos e movimentos ginásticos no grande Estádio Universitário; cerca de uma centena de raparigas da Falange Feminina mostraram exercícios corpóreos de vária natureza, na Escola de Educação Física, do Pardo; no belo ginásio da Delegação Nacional dos Desportos, três outras equipas, menos numerosas, apresentaram ginástica infantil, movimentos «livres», equilíbrios elevados, saltos e «ballet». Grupos de trabalhadores realizaram actividades desportivas no Parque Sindical.

A França fez-se representar por duas equipas de rapazes em movimentos «livres» e exercícios de iniciação desportiva, um grupo de alunas-professoras da Escola Normal de Pau e ainda outro de professoras do Centro Regional de Educação Física d'Aix-en-Provence, em exercícios ginásticos. Cerca de 50 a 60 elementos activos.

A Itália enviou ao Congresso uma rapariga que executou movimentos com bola, arco e maçãs indianas.

Portugal apresentou 7 classes de ginástica educativa (rapazes do Instituto Profissional dos Pupilos do Exército e do Sport Lisboa e Benfica, homens do Ginásio Clube Português e Ateneu Comercial de Lisboa, e senhoras desta associação, do Sport Algés e Dafundo e

do Lisboa Ginásio Clube), e um grupo Escolar de Danças Regionais da M. P. F. Cerca de 150 elementos na totalidade.

*

Na impossibilidade de resumir e analisar, neste pequeno relatório, todos os trabalhos teóricos e práticos, somos forçados a indicá-los apenas, com algumas palavras de esclarecimento e de crítica:¹

O Professor Dr. Vicenzo Virno, da Faculdade de Medicina de Roma, em: *Unidade psicosomática da educação física*, extraiu de numerosos factos científicos de ordem biológica a unidade essencial da pessoa e os efeitos não só fisiológicos mas também psicológicos da E. F. Existiria mesmo já, no ovo fecundado, um factor -g- constituindo o substrato somático das capacidades mentais. A um nível superior, o córtex integra as actividades espirituais, sensíveis e motoras, em estreita relação com as funções vegetativas.

Em: *Algumas considerações sobre a fadiga, sobre-treino, cansaço e esgotamento*, o Dr. António F. Alonso (Espanha) tratou dos mecanismos especiais da fadiga, quer nos esforços intensos de velocidade, quer nos de resistência.

Outros trabalhos de natureza biológica:

A alimentação durante o treino atlético dos cadetes do Colégio Militar da Nação, pelo Professor Dr. Julio A. Mondria (Argentina).

Importância da Biometria em educação física, pelo Dr. E. G. Simeoni (Espanha).

Profilaxia das lesões desportivas, pelo Dr. José Neira Herrero (Espanha).

O atleta não deve mudar repentinamente do seu meio ambiente habitual, pelo Professor Dr. Gilmer Gomes Jr. (Espanha).

A experimentação científica foi defendida pelo Professor E. F. Ed. Lambotte (Bélgica) em: *O valor psico-social da educação física para a actual geração*, onde é citada a «experiência de Vanves», descrita pelo Dr. Encausse (França), no Congresso Mundial de Istambul em 1953.

Os aspectos gerais da Pedagogia da E. F. foram tratados nas seguintes comunicações:

O Professor E. F. Julio J. Rodrigues (Uruguai), em *Educação física e Sport*, afirmou o carácter integral científico da E. F. racional e criticou severamente certos aspectos do desporto espectacular que classificou de «des-trutivos», e o Professor E. F. Raul V. Blanco, do mesmo país, apresentou um conjunto de *Princípios* destinados a orientar superiormente a educação física mundial e a enviar, pelo Congresso, à UNESCO.

¹ — Na sessão inaugural do Congresso, o Presidente da F. I. E. F., Major Dr. J. G. Thulin, e o Presidente do Comité Organizador, General R. Villalba, pronunciaram discursos relativos ao importante acontecimento cultural que ia começar.

Outros trabalhos contendo generalidades pedagógicas:

As novas doutrinas técnicas e métodos, em educação física, pelo Dr. António Salees (Espanha).

Fundamentos metodológicos para uma educação física nova, por B. Sanchez Morate, Professor E. F. (Espanha).

A educação física escolar, como função social, por Ed. Ruiz Yagüe, Professor E. F. (Espanha).

A educação física na escola primária, pelo Insp. Romanillos Chicharro (Espanha).

A educação física e o problema sexual; seu valor biopsico-social para a geração actual, por E. Villanua, Professor E. F. (Espanha).

O desporto espectáculo e o exercício desportivo, pelo Insp. Iniesta Corredor (Espanha).

O jogo livre em educação física, por Miguel Munoz (Espanha).

A Juventude o desporto, pelo Professor Miguel Bartoli (Itália).

A ginástica educativa e a iniciação desportiva, por José S. Esteves, Professor E. F. (Portugal).

A Pedagogia da E. F., especialmente aplicada à mulher e ao adulto, foi também considerada:

A educação física feminina, por Maria de Miranda de Huelin, Professora E. F. (Espanha).

Educação física feminina, por Francisca Montiella (Espanha).

Alguns aspectos da ginástica voluntária feminina, pelo Dr. C. Gutierrez Salgado (Espanha).

Um plano de educação física para adultos, pelo Professor Dr. M. Gonçalves Viana (Portugal).

O A. observa que a preocupação dominante relativa à educação física das crianças e adolescentes quase faz esquecer a dos adultos, que dela também têm grande necessidade.

A Metodologia da E. F., relativa a classificação dos exercícios físicos, foi tratada por Mr. P. Seurin, Dr. E. P. (França), em: *Distinção necessária em educação física: Exercícios de formação e exercícios de aplicação*.

A análise dos movimentos foi assunto de duas comunicações:

Determinação da forma individual de equilíbrio, em que Roger Toulon, Professor E. F. (França), estuda alguns aspectos da posição de pé.

Técnica e Análise dos exercícios de relaxação neuromuscular, pelo A. desta Crónica (Portugal).

É um ensaio de síntese que corresponde ao ensino concêntrico, sob o ponto de vista psicofisiológico, estético, histórico, técnico, etc. preconizado para completar o ensino fragmentado e especializado dos Institutos superiores para a formação dos professores d'E. F.

A *Reeducação* foi o tema escolhido pelo Dr. H. Balland (França) em: *Os centros de reeducação física*.

Finalmente a Organização foi também considerada:

A organização médico-desportiva no Colégio Nacional Militar, pelo Dr. Julio Mondria (Argentina).

Uma organização popular da educação física na Bélgica, por F. Demaseure, Professor E. F. (Bélgica).

A organização da educação física em diversos países, segundo as modernas correntes da civilização, pelo Dr. D. Alejandro Higuelmo (Espanha).

Formação do pessoal docente da educação física e condições necessárias às diferentes actividades corporais, pelo Dr. Alejandro F. Jimenes (Espanha).

Bibliotecas latinas de educação física, por Alberto Cajas U., Professor E. F. (Peru).

Além das comunicações anteriores, foram distribuídas aos congressistas algumas publicações espanholas e um opúsculo editado em francês, pela Direcção-Geral de Educação Física, portuguesa, intitulado *A Educação Física em Portugal*.

*

O cronista considera como dever exprimir a sua opinião pessoal, acerca dos trabalhos a que assistiu e em que tomou parte, durante o Congresso em Madrid:

1 — O 2.º Congresso Latino de Educação Física constituiu um esforço muito grande e meritório da Espanha no sentido de colaborar, de forma construtiva, no movimento mundial cujo objectivo é orientar a educação física de acordo com espírito científico e ideal elevado.

2 — O Comité Organizador e outras autoridades, espanholas, receberam da melhor forma possível os congressistas estrangeiros e procuraram neutralizar certos incidentes de que não eram directamente responsáveis.

3 — Como personalidades principais do Comité Organizador é justo apontar, em primeiro lugar, o General D. Ricardo Villalba, Delegado da F. I. E. F. Com energia e franqueza militares e maneiras de diplomata, ele conduziu os trabalhos de forma perfeita, nomeadamente ao pronunciar discursos e comentários recheados de conceitos elevados. Teve como excelentes colaboradores imediatos o Comandante Luiz Sanchez no papel extremamente difícil de Secretário Geral, o Professor Ruiz Yagüe, tesoureiro, e o Dr. Neira Herrero que dirigiu a sequência dos debates.

4 — A época do Congresso, que não convenceu a alguns países latinos, e o grande Oceano que os separa, estão certamente na origem da ausência lamentável de muitos cientistas, técnicos e grupos de demonstração.

5 — Foram apresentadas certas comunicações de natureza sobretudo literária, prolixas, que repetem, sem necessidade, ideias muito conhecidas e elementares, imbuídas daquela filosofia vaga que não resulta da interpretação superior dos factos bem observados e relacionados, isto é, de uma alta cultura. É muito frequente nos autores latinos de preparação sobretudo teórica e sem relação suficiente-

mente estreita com o ensino e execução dos exercícios físicos.

6 — Quanto aos trabalhos práticos, repetiremos aqui, mais ou menos, as considerações que fizemos no Congresso:

A — Nas demonstrações em massa, apresentadas pela Espanha no Estádio Universitário, não se podia exigir senão um certo conjunto de movimentos elementares. Contudo, elas revelaram, com outras exibições, um esforço sério de vulgarização dos exercícios físicos metódicos, entre as crianças e mulheres espanholas.

Embora tais demonstrações em massa tenham um papel social, a sua preparação é baseada em actividades que não satisfazem suficientemente as necessidades individuais em grupos demasiadamente grandes e heterogêneos de executantes. Além disso, estes são reunidos, no último período de treino, com prejuízo do trabalho escolar normal.

Em nossa opinião, as demonstrações técnicas verdadeiramente úteis são constituídas por lições que correspondam à melhor expressão do ensino corrente, portanto realizadas por um número limitado de participantes.

B — Entre as equipas francesas, a classe de professoras do Centro Regional de Educação Física de Aix-en-Provence, dirigida por M.^{me} Roger, deu-nos uma excelente demonstração técnica de movimentos «livres», superior, em precisão de altitudes e de gestos, aos movimentos de natureza semelhante, executados por todas as outras classes femininas. Mas, nas classes masculinas, desagradou-nos, por

¹ — Art.º 2.º: O Grupo Latino da F. I. E. F. tem por fim organizar e favorecer, pelo emprego duma língua comum, as relações no domínio da educação física racional.

§ 1: A língua francesa será a língua oficial do Grupo Latino da F. I. E. F.

Contudo, durante os Congressos Internacionais organizados pelo Grupo, a língua do país organizador será a segunda língua oficial do Congresso e os textos apresentados nesta língua serão traduzidos e publicados em francês para estudo prévio.

nos parecer rígida e monótona, a execução dos exercícios chamados de «formação» realizados por rapazes que tinham, em grande parte, o desagradável aspecto morfológico de desportistas precoces habituados sobretudo à actividade unilateral.

C — Os movimentos da graciosa rapariga que a Itália enviou a Madrid constituíram, para nós, uma agradável distração durante os trabalhos do Congresso.

D — As demonstrações das equipas portuguesas de ginástica educativa eram compostas de actividades básicas, combinadas em lições de 30 m: Exercícios segmentares, de suspensão, de equilíbrio elevado, por vezes levantar e transportar, marcha, corrida e saltos. As raparigas do Grupo Escolar de Danças Regionais da M. P. F., vestidas em trajes regionais, mostraram uma dezena de danças populares das diferentes províncias do País.

7 — Apesar do disposto no Art.º 2.º do Regulamento provisório de Grupo Latino da F. I. E. F.¹, os congressistas espanhóis exprimiram-se sempre na sua língua, que foi também exclusivamente empregada nas conferências editadas pelo Comité Organizador e distribuídas aos Congressistas. Um dispositivo de tradução imediata, em espanhol, francês e português, no magnífico Auditorium da Cidade Universitária de Madrid, onde se realizaram as sessões teóricas, procurou ajudar, por vezes insuficientemente, os congressistas que não compreendiam o idioma empregado.

De facto, não há qualquer razão indiscutível para preferir o francês, relativamente ao espanhol, italiano, romeno, ou português, como primeira língua oficial, nas actividades do Grupo Latino da F. I. E. F.; contudo, a disposição regulamentar citada, foi aprovada o ano passado em Aix-en-Provence, de acordo com certas tradições da linguagem diplomática. É verdade que tais tradições quase desapareceram perante a tendência que se observa para impor o seu próprio idioma. Mais tarde as diferentes regiões quererão talvez utilizar os seus dialectos ainda mais numerosos. Mas isso não contribuirá certamente para desenvolver a compreensão mútua entre as Nações.

OBS! The OBS!

BALL-BOOK

is now published!

In English — French — Spanish

80 pages with 200 illustrations of *Ball-gymnastics* with small and big ball, *Handball*, *Basketball* and *Football*.

To be sent you **post-free** by paying Sw. cr. 5:- (Engl. sh. 7/6 or USA \$ 1:-) direct to the FIEP-Secretariate, Sandgatan 14, Lund, Sweden.

OBS! El OBS!

LIBRO UTILIZANDO PELOTAS

ha aparecido!

En inglés — francés — español

80 páginas con 200 ilustraciones sobre *Gimnasia utilizando pelotas*, chicas y grandes, *Hand-ball*, *Basket-ball* y *Football*.

Ud. puede recibirlo, **libre de franqueo**, previo pago de 5 coronas suecas (7/6 Engl. sh. o 1 dólar USA), al Secretariado de la FIEP, Sandgatan 14, Lund, Suecia.

LIVRES ET REVUES

Bibliographie der Sportmedizin und Ihrer Grenzgebiete 1955 (Deutschsprachig), by Priv.-Doz. Dr. E. J. Klaus, Münster/W, 1956. Georg Thieme Verlag, 96 pp., DM 3.60.

This exhaustive and comprehensive bibliography which has been published this summer by order of Deutscher Sportärztebund is an addition to and completion of *Bibliographie der Sportmedizin und Ihrer Grenzgebiete 1953/54* by the same author.

We are fortunate and happy to receive this valuable bibliography of more than 1300 books and articles in German, published especially during 1955. A well compiled subject-index completes it and facilitates an extensive use of it. It is to be hoped that the author has the intention to continue this highly appreciated work.

Kinderärztliche Notfallfibel, Abwehr akuter Lebensbedrohung, (3rd ed.) by Prof. Dr. B. de Rudder, Frankfurt a. M., Georg Thieme Verlag, 1956, pp. 178, (ill.) DM 16.50.

This third edition has been extended and somewhat revised according to new methods of treatment. It is provided with some new photographs and a thoroughly compiled subject-index. The book is now published also in Italian and Spanish.

Beginning Hockey — How to play Better Hockey — Coach's manual-Hockey are three little booklets, recently published by The

Royal Canadian Air Force with co-operation of the Department of National Health and Welfare. They are very instructive, provided with pictures and are very attractive in appearance.

Muscle Testing, Techniques of Manual Examination (2nd edition) by Danierls, Williams and Worthingham. W. B. Saunders Co., London, pp. 176 (ill.), 28 s.

Memorandum on the Closure of Schools and Exclusion from School on account of Infectious Illness. The Ministry of Education and The Ministry of Health. H. M. Stationery Office, London, pp. 20, 1 s. 3 d.

A Manual of Physical Education Activities by Fait, Shaw, Fox and Hollingworth. W. B. Saunders Co., London, pp. 310 (ill.), 28 s.

Olympic Gymnastics (Vol. I: Freestanding) by G. C. Kunzle and B. W. Thomas. Publ. by James Barrie, pp. 87 (ill.), 10 s. 6 d.

Täglich 10 Minuten Gymnastik und Selbstmassage — aber richtig von H. Lattermoser. Verlag Bruno Wilkens, Hannover, 1956, brosch., 112 Seiten, DM 3.80.

Haltung, Übungen zur inneren und äusseren Aufrichtung von Martin Mehl. Verlag Quelle & Meyer, Heidelberg, 1956, 126 Seiten, Schw. Fr. 6.90.

Freudvolle Spiele von Alfred Geissler. Limpert-Verlag, Frankfurt am Main, 1956, 55 Seiten.

*

Report on Arrangements made to Date by the U. K. Committee for
International Conferences on Physical Education
for the Third Congress of the International Association
of Physical Education and Sports for Girls and Women

1. *Congress* to be held in London from Monday, 15th July to Saturday, 20th July, 1957. Title "Physical Education for Girls and Women".
2. *Facilities*:
 - a. *Residential Accomodation*. This has been booked for 334 people at Bedford College (Regents Park), College Hall (Mallet St.), and Westfield College (Kidderpore Ave.) Arrangements will be made for a cross-section of nationalities in each Hostel.
 - b. *Indoor Facilities* (Practical Work and Lectures): Regent St. Polytechnic Annexe—Tuesday morning, Wednesday morning and afternoon, and Saturday morning. Bedford College—Tuesday afternoon, Thursday and Friday mornings.
 - c. *Games Field*. Modern Playing Fields, Friday afternoon.
 - d. *Pre-Congress Visits*. Possibility of arranging visits to Colleges of Physical Education. Art of Movement Studio and National Recreation Centres. Also Schools if requested by delegates.

3. Programme.

Monday evening. Official Welcome and Opening Address.

Tuesday.

Morning: Dance Lecture. Miss Foster. Four half hour demonstration classes—primary, secondary, college and post school (ball-room).

Afternoon: Demonstrations by Overseas Teams, Films and Discussion Groups.

Evening: Cecil Sharp House; Folk Dance Party. Demonstrations and Participation.

Wednesday. Gymnastics.

Morning: Lecture (Miss Crabbe). Demonstration Classes—primary, secondary, and college.

Afternoon: Overseas Demonstrations, etc., as above.

Evening: Private hospitality.

Thursday. Out-door Activities.

Morning: Talks, Films and Discussions.

Afternoon: Visits to Centres, and Institutions concerned with Physical Education and allied subjects.

Evening: Free.

Friday.

Morning: Movement Observation by the Art of Movement Studio. Games and Athletics. Lecture (Miss Hobbs).

Evening: Official Reception if possible.

**Troisième Congrès International
d'Ed. Ph. et Sportive Feminine,
15—20 Juillet, 1957, Londres.**

Extrait du programme:

15/7 Soir — assemblée générale et discours d'ouverture.

16/7 Conférences, démonstrations et discussions traitant de la danse.

17/7 L'étude de la gymnastique au moyen de conférences, démonstrations et discussions.

18/7 Activités de plein air et visites aux différentes institutions d'ed. ph.

19/7 «L'observation des mouvements», considération de la place tenue par les jeux et l'athlétisme dans l'ed. ph. féminine. Spectacle de manifestations sportives.

20/7 Discussion, démonstrations, déjeuner.

Frais de Congrès: £2.—.

Logement avec repas: 30 shillings par jour.

Application (demandes d'inscription, sollicitud) should be made before 1st March 1957, to: The Honorary Secretary, United Kingdom Committee for International Conferences on Physical Education, 6, Bedford Square, London, W. C. 1, England.

Saturday.

Additional demonstrations and discussions at the Polytechnic or Bedford College respectively. Closing Session at mid-day, followed by Official Luncheon Party.

4. Finance.

Cost of residence: 30s. per day.

Congress Fee: £2.

**Tercer Congreso Internacional de
Educación Física y Deportiva Femenina,
15—20 Julio, 1957, Londres.**

Extracto del programa:

15/7 Tarde. — asamblea general y discurso de apertura.

16/7 Conferencias, demostraciones y discusiones relativas al baile.

17/7 Estudio de la gimnasia por medio de conferencias, demostraciones y discusiones.

18/7 Diferentes actividades, visitas en varias instituciones relacionadas con la ed. fis.

19/7 «Observación del movimiento», consideración del lugar de juegos y atletismo en la ed. fis. femenina.

20/7 Discusión, demostraciones, banquete.

Miembros del Congreso paguen un derecho de £2.—.

Habitación con comidas: 30 chelines por día.

TABLE DES MATIERES:

4. <i>Ferdinand Horák</i> : Principes et moyens de base en Education Physique Scolaire ..	35
Principles of and Means for the Basis of Physical Education in Schools (Extract)	37
Principios y medios base en la Educación Física Escolar (Extracto)	39
5. <i>Dorothy S. Ainsworth</i> : Physical Education for Children in the Elementary School	40
Education Physique pour les enfants de l'école primaire	40
6. <i>María Luisa Bonafonte</i> : Los problemas de la educación física en la escuela	41
Les problèmes de l'éducation physique dans les écoles	43
Problems of the physical education in the school (Extract)	44
7. <i>Walter Dufour</i> : The Foundations of Physical Education	45
Les Bases de l'Education Physique (Extrait)	45
Bases de la Educación Física (Extracto)	46
8. <i>Gilda L. de Romero Brest</i> : La bases sobre las cuales asentar la cultura física escolar — El problema de la educación física escolar	46
Les bases sur lesquelles asseoir l'éducation physique scolaire	48
The Basis on which to build Physical Education for School Children (Extract)	50
9. <i>M. Vander Stock</i> : Les bases de l'Education Physique	51
The Foundations of Physical Education	51
10. <i>E. Bouffler</i> : Some Sociological Aspects of Physical Education	52

DE LA SECTION SCIENTIFIQUE

V. <i>Cyriac</i> : Menstruación y actividad física	54
Menstruation and physical activity (Extract)	58

VARIA

<i>António Leal d'Oliveira</i> : O 2.º Congresso Latino de Educação Física	60
LIVRES ET REVUES	63
Third International Congress on Physical Education and Sports for Girls and Women	63