

FINALITÉS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

FINALIDAD DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Par J. F. Targa — Professeur de la Chaire de *Pédagogie, Didactique et Orientation Éducationnelle* de l'École Supérieure d'Éducation Physique de Porto Alegre — BRÉSIL.

Por J. F. Targa — Profesor de la Cátedra de *Pedagogia, Didáctica y Orientación Educativa* de la Escuela Superior de Educación Física de Porto Alegre — BRASIL.

Le problème des *fins* est un thème d'ordre philosophique ou, encore mieux, téléologique, qui semble devoir mériter une plus grande attention de notre part comme professeurs d'Éducation Physique qui prétendons être aussi des *éducateurs*. Quand nous faisons quelque chose, nous devons savoir quelle est la fin poursuivie. Il est convenu que l'*Éducation Physique* est une *fin* qui peut être atteinte par la combinaison de différents *moyens* lesquels sont la gymnastique, les jeux, les sports, les danses et le camping, lorsqu'ils s'allient à des soins d'ordre hygiénique, comme c'est le cas de l'alimentation, du sommeil, la relaxation, l'hygiène mentale et l'action de certains agents physiques comme le soleil, l'eau et la lumière. En conséquence, nous pourrions classer les activités physiques en *gymniques, sportives, ludiques, chorégraphiques et campistes*. Nous reconnaissons que, en faisant un classement des activités physiques, il peut uniquement être complet s'il se base sur des points de vue différents, c'est à dire, selon leurs finalités, leur nature, leurs effets, leur complexité, leurs qualités, les parties du corps spécialement sollicitées, l'agent producteur du mouvement, etc., ce que le rend assez complexe et étendu pour être traité dans un seul article.

En outre, ce serait une tâche difficile de chercher à donner de l'unité aux diffé-

El problema de los *fin*es est un tema de orden filosófico, o mejor, teleológico, que parece debiera merecer mayor atención por parte de nosotros, profesores de Educación Física, que pretendemos ser también *educadores*. Cuando hacemos algo, debemos saber con que finalidad procedemos. Está reconocido, que la Educación Física, es una *finalidad* que puede ser alcanzada por la combinación de diferentes *medios*, que son: la gimnasia, los juegos, los deportes, las danzas y el campismo, cuando unidos a ciertos cuidados de orden higiénico como la alimentación, el sueño, el relajamiento, la higiene mental y la acción de determinados agentes físicos, como el sol, el agua y la luz. Como consecuencia, podríamos clasificar las actividades físicas en: *gimnicas, deportivas, lúdicas, coreográficas y campistas*. Reconocemos que al hacer una clasificación de las actividades físicas, esta solo podría ser completa, basada en diferentes puntos de vista, o sea, cuanto a las finalidades, cuanto a la naturaleza, cuanto a los efectos, cuanto a la complejidad, cuanto a las cualidades, cuanto a las partes del cuerpo especialmente solicitadas, cuanto al agente productor del movimiento, etc., lo que la torna un tanto compleja y extensa para ser tratada en un solo artículo.

Por otro lado, sería una tarea difícil, procurar dar unidad a las diferentes clasi-

bien dans les climats chauds, en tenant compte de certaines mesures d'ordre général.

L'Homme n'est pas une machine inerte en face du milieu. Il dispose d'un appareil de régulation qui tend à maintenir l'équilibre entre l'organisme et le milieu.

Grâce à son intelligence, il peut modifier les facteurs adverses du milieu, en utilisant notamment une alimentation rationnelle en vue de réduire sa production de chaleur et des vêtements

adéquats de façon à perdre moins de sel par la sudation, etc.

Dans les climats chauds, les heures matinales sont les plus indiquées pour l'exécution, en plein air, des exercices physiques. Quand cela n'est pas possible ils doivent être pratiqués aux dernières heures de l'après midi où pendant la nuit. La douche froide doit les suivre.

La quantité et l'intensité du travail physique doivent pourtant être moindres dans les climats tropicaux.

rentes classifications faites par plusieurs auteurs, dès les époques les plus anciennes jusqu'à aujourd'hui, encore accrue de la terminologie employée dans les différentes écoles, systèmes et méthodes d'éducation physique.

Il y a des auteurs qui attribuent aux Chinois, dans le *Cong-Fu*, la première classification qu'on connaît, à travers l'Histoire, en exercices *actifs*, *passifs* et *mixtes* ⁽¹⁾. Nous ne prétendons pas analyser, dans ce travail, les classifications diverses employées par les anciens, ni adopter une terminologie actuellement en vigueur, selon les différentes écoles, surtout la française, la suédoise, la danoise et l'américaine, pour mieux pouvoir comprendre leurs doctrines.

Pour ceux qui sont intéressés à connaître les classifications de Guths-Muths, Nachteggall, Ling, Spiess, Heikel e Hjalmar Ling, nous indiquons le livre du Dr. Johannes Lindhard, *Théorie de l'Éducation Physique* dans lequel l'auteur a présenté en plus une classification personnelle, assez intéressante, la justifiant par des arguments bien fondés ⁽²⁾.

Dans le livre *Systèmes et Méthodes* du Prof. Dr. Inezil Penna Marinho, on trouve autres classifications actuelles ⁽³⁾. Dans l'ancienne *Méthode Française* on pourra constater les différentes formes d'activités physiques employées dans la leçon d'Éducation Physique ⁽⁴⁾. Dans le *Manuel de Gymnastique* du Dr. António Leal d'Oliveira on trouve la classification générale des exercices qui font partie de la séance de gymnastique suivie dans l'école suédoise ⁽⁵⁾. Le mouvement de *gymnastique féminine moderne* apporta une série de termes nouveaux dont la signification n'est pas toujours très claire. Finalement, dans le livre *Gymnastique Educative* de Luis Agosti, on trouvera un critère intéressant sur la classification des exercices ⁽⁶⁾.

Il convient de préciser, aussi, que nous considérons, comme synonymes dans la terminologie de l'Éducation Physique, les expressions *exercice physique*, *activité physique*, *exercice corporel*, *pratique physique* et *travail physique*, bien qu'il aie des auteurs qui établissent des distinctions parmi quelques unes de ces expressions, ce qui

fications hechas por varios autores, de las más remotas épocas hasta hoy, además de la terminología usada en las diferentes escuelas, sistemas o métodos de Educación física.

Hay autores que atribuyen a los chinos, en el *Cong-Fu*, la primera clasificación de que se tiene noticia a través de la Historia, en ejercicios *activos*, *pasivos* y *mixtos* ⁽¹⁾. No pretendemos en este trabajo, analizar las clasificaciones tan diversas usadas por los antiguos, ni adoptar una terminología actualmente en vigor, según las diferentes escuelas, principalmente la francesa, la sueca, la dinamarquesa y la americana, para mejor poder comprender sus doctrinas.

Para los interesados en conocer las clasificaciones de Guths-Muths, Nachteggall, Ling, Spiess, Heikel e Hjalmar Ling, indicamos el libro del Dr. Johannes Lindhard, *Teoría de la Gimnasia*, en el cual el autor aún añade una clasificación personal, bastante interesante, justificándola con argumentos bien fundamentados ⁽²⁾.

En el libro *Sistemas y Métodos*, del Prof. Dr. Inezil Penna Marinho, se encuentran otras clasificaciones actuales ⁽³⁾. En el antiguo *Método Francés*, podrán comprobarse las diferentes formas de actividades físicas empleadas en la lección de Educación Física ⁽⁴⁾. En el *Manual de Gimnasia* del Dr. Antonio Leal d'Oliveira, se encuentra la clasificación general de los ejercicios físicos que forman parte de la sesión de gimnasia, seguida por la escuela sueca ⁽⁵⁾. El movimiento de la *Gimnasia Femenina Moderna*, aportó una serie de nuevos términos, cuyo significado ni siempre es muy claro. Finalmente, en el libro *Gimnasia Educativa*, de Luiz Agosti, se encuentra un criterio interesante, sobre clasificación de los ejercicios ⁽⁶⁾.

Conviene precisar también que consideramos como sinónimos, en la terminología de la Educación Física, las expresiones: *ejercicio físico*, *actividad física*, *ejercicio corporal*, *práctica física* y *trabajo físico*, a pesar de existir autores que establecen distinción entre algunas de dichas expresiones, lo que depende de convencio-

dépend de convention. Selon ce que l'on peut déduire, il y a une variété très grande de classifications d'exercices, qui obéissent à des critères les plus divers. Nous essaierons d'ébaucher une classification *selon les finalités* bien que nous reconnaissons aussi son imperfection.

Nous croyons que peu de personnes ont défini aussi bien les finalités du sport et de l'éducation physique que S.S. le Pape Pio XII dans son discours au *Congrès Scientifique Italien de Sport et d'Éducation Physique*, le 8 Novembre 1952, quand il a dit, parmi d'autres vérités, la suivante: «Ici, comme dans d'autres cas, pour arriver à des déductions claires et sûres, on doit avoir comme base le principe suivant: tout qui sert pour attendre une *fin* déterminée, doit retirer sa règle et sa mesure, de cette même *fin*. Or, le sport et la gymnastique ont, comme *fins* immédiates, éduquer, développer et fortifier le corps, sous le point de vue esthétique et dynamique; comme une *fin* plus lointaine, l'utilisation, au profit de l'âme, du corps ainsi préparé pour le développement de la vie intérieure et extérieure de la personne; comme une *fin* encore plus profonde, contribuer pour sa perfection; finalement comme une *fin* suprême de l'homme en général, commune à toutes les formes des activités humaines, approcher l'homme de Dieu.» Ainsi établies les finalités du sport et de la gymnastique, il s'ensuit que, pour ces deux activités, on doit approuver tout ce qui est utile à la réalisation des fins indiquées, naturellement en dedans des limites qui les concernent; au contraire, on doit rejeter tout ce qui ne conduit pas à ces *fins* et s'en éloigne ou sort de la limite qui est déterminée.

Nous rappellerons que, dans l'antiquité, «la finalité des exercices physiques dans l'Inde était d'ordre *physiologique, moral et guerrière*, et en Chine, d'ordre *médicale, physiologique et moral*» (?). Nous osons affirmer que la finalité de l'activité physique, dépend de la position subjective dans laquelle se place le pratiquant, quand il la réalise. Par exemple: Si un homme nage, il peut faire un exercice avec finalité récréative, ou la finalité utilitaire de traverser

nalismos. Según se desprende, hay una gran variedad de clasificaciones de ejercicios, obedeciendo a los más diversos criterios. Intentaremos esbozar una clasificación *según las finalidades*, no obstante reconocer también su imperfección.

Creemos que pocas personas han definido tan bien, las finalidades del deporte y de la gimnasia como Su Santidad el Papa Pío XII, en su discurso en el *Congreso Científico Italiano del Deporte y Educación Física*, el 8 de Noviembre de 1952, cuando dijo, entre otras verdades, la siguiente: «Aquí como en otros casos, para llegar a claras y seguras deducciones, se debe tener como base, el siguiente principio: Todo lo que sirve para alcanzar un fin determinado, debe sacar del mismo fin, la regla y la medida. Ahora bien, el deporte y la gimnasia tienen como *fines* inmediatos, educar, desenvolver y fortalecer el cuerpo, bajo el punto de vista estético y dinámico; como *finalidad* más remota, la utilización, en provecho del alma, del cuerpo así preparado para el desenvolvimiento de la vida interior y exterior de la persona; como *finalidad* aún más profunda, contribuir para su perfección; por último, como *fin* supremo del hombre en general y común a todas las formas de actividades humanas, el aproximar al hombre de Dios.» Así establecidas las finalidades del deporte y de la gimnasia, resulta que, en ambas actividades, se debe aprobar todo lo que es útil a la realización de los fines indicados, naturalmente dentro del límite que les dice respecto; por el contrario, debe rechazarse todo lo que no conduzca a esos *fines*, que de ellos se aleje o salga del límite que les es determinado.

Recordaremos, que en la antigüedad, «la finalidad de los ejercicios físicos, en la India, era de orden *fisiológico, moral y guerrero* y en China, de orden *médico, fisiológico y moral*» (?). Nos aventuramos a afirmar, que la finalidad de la actividad física depende de la posición subjetiva en que se coloca su practicante cuando la realiza. Por ejemplo: Si un hombre está nadando, puede estar haciendo el ejercicio con finalidad recreativa, o, con la finalidad

un fleuve, ou de se préparer à une compétition, ou pour s'exhiber devant le public, ou de corriger un défaut d'attitude, ou déformation corporelle, ou avec la finalité humanitaire et sociale de sauver quelqu'un en danger, etc. L'activité physique peut aussi être pratiquée avec des finalités simultanées. «Tout exercice doit avoir un objectif défini»⁽⁸⁾.

L'activité physique peut, en conséquence, être classée d'accord avec les finalités suivantes:

1. *Finalité hygiénique et physiologique*: Tout exercice physique doit avoir une finalité hygiénique, en Éducation Physique, quel que soit l'objectif spécial de sa pratique. L'aspect hygiénique est caractérisé par le fait que l'exercice doit stimuler les organes et les fonctions de l'organisme (circulation, respiration, nutrition et systèmes nerveux, endocrinien, thermo-régulateur, etc.); dans le cas contraire il sera antiphiysiologique. Exemple: l'exercice à l'âge adulte doit éliminer les toxines et la graisse.

2. *Finalité formative et éducative*: Quand l'exercice vise à améliorer les conditions de la machine humaine, cherchant le développement harmonieux de l'organisme, la formation de la personnalité, comprenant donc aussi le développement des qualités morales et sociales. On pourrait l'appeler également une finalité préventive, la plupart des cas. Thulin affirme: «les exercices formatifs exercent influence sur la forme du corps et sur son comportement».

3. *Finalité correctrice*: Quand l'exercice vise à corriger les attitudes défectueuses acquises ou autres défauts physiques qui s'ébauchent ou, alors, à éviter ces défauts. On pourrait l'appeler aussi *finalité posturale*, parfois *préventive*.

4. *Finalités rééducatives, de récupération ou réhabilitation, thérapeutique, orthopédique*: Quand l'exercice vise à réduquer du point de vue psychomoteur certains organes qui ont subi paralysie, blessures

utilitaria de atravesar un río, o entrenándose para una competición, o de exhibición ante el público, o de corregir algún defecto de actitud o deformación corporal, o con la finalidad humanitaria y social de salvar a alguien en peligro, etc. La actividad física puede también practicarse con finalidades simultaneas. «Todo ejercicio debe tener un objetivo definido»⁽⁸⁾.

La actividad física, puede por tanto, ser clasificada según las siguientes finalidades:

1. *Finalidad higiénica o fisiológica*: Todo el ejercicio físico, debe tener finalidad higiénica dentro de la Educación Física, cualquiera que sea el objetivo especial con que se practica. El aspecto higiénico se caracteriza por el hecho de que el ejercicio debe estimular los órganos y las funciones del organismo (circulación, respiración, nutrición y los sistemas nervioso, endocrino, termo-regulador, etc.); caso contrario, será antifisiológico. Por ejemplo: el ejercicio en la edad madura, debe eliminar las toxinas y las grasas.

2. *Finalidad formativa o educativa*: Cuando el ejercicio visa a mejorar las condiciones de la máquina humana, procurando el desenvolvimiento armonioso del organismo y la formación de la personalidad, comprendiendo por tanto el desenvolvimiento de cualidades morales y sociales. Se podría llamar también, finalidad preventiva, en la mayor parte de los casos. Thulin, afirmó: «Los ejercicios formativos ejercen influencias sobre la forma del cuerpo y sobre su comportamiento».

3. *Finalidad correctiva*: Cuando el ejercicio tiene por finalidad el corregir actitudes viciadas adquiridas u otros defectos físicos que empiecen a esbozarse, o entonces, prevenir esos defectos. Podría llamarse también, *finalidad postural*, o, a veces, *preventiva*.

4. *Finalidad reeducativa, de recuperación o de rehabilitación, terapéutica, ortopédica*: Cuando el ejercicio tiene por fin reeducar del punto de vista psicomotor, ciertos órganos que sufrieron pará-

ou mutilations, ou à soigner certains défauts d'ordre posturale, maladies et déformations.

5. *Finalité esthétique ou plastique*: Quand l'exercice vise spécialement à l'harmonie des formes et des gestes (grâce). Par exemple la «rythmique» et les danses visent spécialement l'harmonie du geste, outre qu'elles cherchent l'harmonie des formes, etc.

6. *Finalité «culturiste»*: Quand l'exercice perfectionne certaines qualités physiques.

Les systèmes de gymnastique «culturiste» se préoccupent surtout du développement musculaire et non des autres fonctions organiques, ce qui peut les troubler. Les exercices de musculation, comme l'haltérophilie, peuvent cependant être pratiqués avec finalité culturelle, de perfectionnement.

7. *Finalité récréative* — Quand l'exercice est pratiqué comme un plaisir, comme passe-temps, distraction, pour occuper les loisirs et où l'organisme peut libérer certaines tendances et compenser la vie sédentaire et professionnelle.

8. *Finalité utilitaire*: Quand l'exercice vise à améliorer le rendement de l'organisme tout en développant certaines qualités nécessaires à la vie pratique. C'est à dire les exercices naturels de marche, grimper, sauter, lever, transporter, courir, lancer, attaquer et se défendre, la nage, les suspensions, les équilibres, etc., sont pratiqués aussi avec finalité utilitaire.

9. *Finalité compétitive*: Quand l'exercice vise uniquement à préparer, ou participer à une compétition, à battre un record, etc.

10. *Finalité cathartique*: Quand l'exercice vise à soulager des tensions émotionnelles intenses, servant comme soupape d'échappement pour les frustrations, refoulements, etc.

11. *Finalité professionnelle*: Quand l'exercice est pratiqué avec l'objectif d'améliorer le rendement d'une profession, ou quand il se réalise comme moyen de vie, pour garantir la subsistance propre. Par exemple: l'acrobate de cirque, le lutteur

lisis, heridas o mutilaciones, o cuidar de ciertos defectos posturales, enfermedades y deformaciones.

5. *Finalidad estética o plástica*: Cuando el ejercicio visa especialmente la armonía de las formas o del gesto (gracia). Por ejemplo: La «rítmica» y las danzas visan especialmente la armonía del gesto, además de la armonía de las formas, etc.

6. *Finalidad «culturista»*: Cuando el ejercicio perfecciona ciertas cualidades físicas.

Los sistemas de gimnasia «culturista», se preocupan, principalmente, con el desenvolvimiento muscular y no con las otras funciones orgánicas, lo que puede perturbarlas. Los ejercicios de «musculación» como el halterofilismo, pueden, no obstante, ser practicados con la finalidad cultural, de perfeccionamiento.

7. *Finalidad recreativa*: Cuando el ejercicio es practicado por placer como pasatiempo, distracción, para ocupar las horas de ocio, en que el organismo puede liberarse de ciertas tendencias, y compensar la vida sedentaria y profesional.

8. *Finalidad utilitaria*: Cuando el ejercicio visa a mejorar el rendimiento del organismo y a desenvolver ciertas cualidades necesarias en la vida práctica. O sea, los ejercicios naturales de caminar, trepar, saltar, levantar, transportar, correr, lanzar, atacar y defender, nadar, suspensiones, equilibrios, etc., son practicados también, con finalidad utilitaria.

9. *Finalidad competitiva*: Cuando el ejercicio enfoca únicamente el preparar o participar en una competición, batir un record, etc.

10. *Finalidad catártica*: Cuando el ejercicio se destina a aliviar tensiones emocionales internas, sirviendo como verdadera válvula de escape de las frustraciones, recalificaciones, etc.

11. *Finalidad profesional*: Cuando el ejercicio es practicado com objeto de mejorar el rendimiento en una profesión o cuando se realiza como medio de vida, para garantizar la propia subsistencia. Por ejemplo: el acróbata de circo, el luchador

et le joueur de football professionnels, le danseur, le militaire, etc.

12. *Finalité éthique, spirituelle ou morale*: Quand l'exercice vise surtout l'éducation de la volonté, de la virilité, du sens de la responsabilité, etc. Demeny disait que l'effet moral de l'exercice dépend, aussi, de la joie et de l'enthousiasme qu'il fait naître et de l'effort spontané qu'il provoque.

13. *Finalité sociale*: Quand l'exercice vise le développement de l'esprit de sociabilité, la camaraderie, la coopération, de façon à promouvoir l'ajustement social de l'individu au milieu.

14. *Finalité spectaculaire, artistique, ou scénique*: Quand l'exercice vise uniquement des effets impressionnants sur le public. Les spectacles de saltimbanques, funambules et contorsionistes, dans les cirques ou théâtres, ont comme seule finalité d'émotionner le public, lui donner de nouvelles sensations devant les dangers auxquels il assiste. Le Dr. Mário Gonçalves Viana, se référant aux exercices «cubistiques», dit: «On désignait par «cubistique», l'ensemble d'exercices de danse, sauts et jeux destinés à amuser et à émerveiller le public».

Les exhibitions de groupes de «gymnastie d'élite», ont en vue de faire la propagande de la gymnastie, ou même d'un établissement d'enseignement, en même temps que de stimuler le perfectionnement des pratiquants.

15. *Finalité de contrôle*: Quand l'exercice vise à mesurer ou à vérifier certaines qualités de force, adresse, vitesse, résistance, etc., en vue de vérifier les résultats et comparer les progrès.

16. *Finalité didactique*: Quand l'exercice a surtout en vue d'orienter la façon d'enseigner certains exercices ou techniques. Cette finalité domine dans les *Écoles d'Éducation Physique*.

17. *Finalité de conservation*: Quand l'exercice vise à maintenir ou à conserver les qualités physiques acquises préalablement.

y el jugador de fútbol profesionales, el bailarín, el militar, etc.

12. *Finalidad ética, espiritual o moral*: Cuando el ejercicio visa, principalmente, la educación de la voluntad, de la virilidad, del sentido de la responsabilidad, etc. Demeny decía que el efecto moral del ejercicio depende, también, de la alegría y entusiasmo que hace sentir y del esfuerzo espontáneo que provoca.

13. *Finalidad social*: Cuando el ejercicio tiene por objeto desarrollar el espíritu de sociabilidad, camaradaje, cooperación, de forma a promover el ajuste social del individuo al medio.

14. *Finalidad espectacular, artística, escénica*: Cuando el ejercicio visa únicamente efectos impresionantes sobre el público. Los espectáculos de saltinbanquis, funámbulos y contorcionistas, en circos o teatros, tienen como única finalidad el emocionar al público, darle nuevas sensaciones delante de los peligros que presencia. El Dr. Mario Gonçalves Viana, refiriéndose a los ejercicios cubísticos, dice: «Se designaba por «cubística», el conjunto de ejercicios de danza, saltos y juegos, destinados a divertir y maravillar al público».

Las exhibiciones de los «grupos de gimnasia de élite», tienen por finalidad, hacer propaganda de la gimnasia, o incluso, de una institución de enseñanza, al mismo tiempo que estimulan el perfeccionamiento de sus practicantes.

15. *Finalidad verificadora*: Cuando el ejercicio se destina a medir o verificar determinadas cualidades de fuerza, destreza, velocidad, resistencia, etc., para comprobar los resultados y comparar los progresos.

16. *Finalidad didáctica*: Cuando el ejercicio tiene en vista, especialmente, el orientar la manera de enseñar ciertos ejercicios o técnicas. Esta finalidad es dominante en las *Escuelas de Educación Física*.

17. *Finalidad de conservación*: Cuando el ejercicio tiene por finalidad, el mantener o conservar las cualidades físicas adquiridas anteriormente.

18. *Finalité calmante ou sédative*: Quand l'action vise à faire revenir ou calmer l'organisme, après une activité qui provoque une certaine tension. Selon Leal d'Oliveira, les «exercices calmants, sont des mouvements calmes, lents, faciles et peu intenses, notamment sous forme passive ou transmise»⁽⁵⁾. Les exercices de relaxation musculaire ont des effets calmants sur l'organisme. «Les exercices de relaxation musculaire consistent dans l'inhibition volontaire de l'innervation musculaire, de façon à décontracter complètement ou partiellement, les groupes musculaires qui interviennent dans les fonctions de la vie de relation et de la vie végétative et ont comme objectif d'exercer le contrôle personnel sur le corps, en vue de la correction des attitudes et mouvements, de l'économie de l'effort et d'obtenir des effets calmants pour l'organisme»⁽⁵⁾.

19. Leal d'Oliveira appelle *exercices dérivatifs* les exercices des membres inférieurs qui ont en vue de régulariser la circulation sanguine, après une affluence anormale de sang à la partie supérieure du corps. Cette expression est généralisée à tous les mouvements qui aident la récupération d'autres parties du corps antérieurement soumises à un travail plus intense⁽⁵⁾.

20. *Finalité stimulante*: Quand l'exercice vise à activer certains organes et fonctions (muscles, articulations, etc.) en vue de les préparer à la pratique d'un sport «ou ils sont des mouvements relativement rapides et de nature récréative». Selon le Prof. de Physiologie d'*Helsinki*, Dodo Rancken, «les exercices gymnastiques stimulants, doivent être choisis et exécutés de telle manière, que leur résultat favorise les sensations de plaisir et stimule le système nerveux central, au moyen d'impulsions fortes (*lashes*)». La première condition requise dans un exercice physique consiste à ce qu'il influence, de façon adéquate, l'attitude mentale de l'exécutant, c'est à dire, qu'il doit stimuler l'intérêt; le second consiste dans le fait que les exercices soient variés et susceptibles de donner du plaisir»⁽⁸⁾.

18. *Finalidad calmante o sedativa*: Cuando la acción es destinada a hacer retomar la calma al organismo, después de una actividad que le provocó cierta tensión. Según Leal d'Oliveira, «ejercicios calmantes son movimientos lentos, fáciles y poco intensos, especialmente, bajo la forma pasiva o transmitida»⁽⁵⁾. Los ejercicios de relajamiento muscular, tienen un efecto calmante sobre el organismo. «Los ejercicios de relajamiento muscular consisten en la inhibición voluntaria de la enervación muscular, por forma a descontraer, completamente o parcialmente, los grupos musculares, que intervienen en las funciones de la vida de relación (y de la vida vegetativa) y tienen por objetivo el ejercitar el dominio personal sobre el cuerpo, con vista a la corrección de las actitudes y movimientos, de la economía del esfuerzo, y obtener efectos calmantes para el organismo»⁽⁵⁾.

19. Leal d'Oliveira, llama *ejercicios derivativos*, a los ejercicios de los miembros inferiores, que tienen la misión de regularizar la circulación sanguínea, a seguir a la afluencia anormal de sangre a la parte superior del cuerpo. Esta expresión se generaliza a todos los movimientos que auxilian a la recuperación de las partes del cuerpo, anteriormente sometidas a un intenso trabajo⁽⁵⁾.

20. *Finalidad estimulante*: Cuando el ejercicio visa a activar ciertos órganos o funciones (músculos, articulaciones, etc.), a fin de prepararlos para la práctica de un deporte «o son movimientos relativamente rápidos y de naturaleza recreativa». Según el Prof. de Fisiología de *Helsinki*, Dodo Rancken, «los ejercicios de gimnasia estimuladores deben ser escogidos y ejecutados de tal modo, que su resultado favorezca a las sensaciones de placer y estimule el sistema nervioso central, mediante vigorosos impulsos (*lashes*)». El primer requisito de un ejercicio físico, consiste en influenciar, de modo adecuado, la actitud mental del ejecutante, ó sea, debe estimular el interés; el segundo, consiste en que los ejercicios sean variados y susceptibles de proporcionar placer»⁽⁸⁾.

21. *Finalité expressive*: Quand l'exercice a comme fin l'éclosion de capacités créatrices ⁽¹⁰⁾ ou exprimer certains états d'âme comme, par exemple, la danse expressive ou, encore, la recherche de prouesses exécutées par des adolescents en vue d'affirmer leur personnalité.

22. *Finalité compensatrice*: Quand on a en vue d'exercer certaines synergies musculaires peu sollicitées dans la profession, dans le sport ou dans l'activité journalière. La callisténie, par exemple, a aussi en vue de compenser les effets déprimants de la vie sédentaire actuelle.

23. *Finalité disciplinaire*: Quand l'exercice est pratiqué avec l'objectif d'obtenir une meilleure concentration des exécutants ou de faciliter le travail d'une classe, c'est à dire, «pour avoir la classe en main». Exemple: exercices d'ordre: positions, alignements, tourner de pied ferme ou pendant la marche, changer de formation, evolutions.

24. *Finalité rythmique*: Quand l'exercice est pratiqué avec l'objectif de développer le sens du rythme, notamment quand on emploie des instruments que l'indiquent et l'accentuent, en vue de les rendre plus plaisants.

25. *Finalité politique*: Quand l'exercice est utilisé comme moyen de propagande interne ou externe d'un régime politique. Exemple: dans les *Jeux Olympiques de Berlin*, on a observé la préoccupation de Hitler de faire la propagande du «nazisme».

26. *Finalité pré-sportive*: Quand l'exercice vise à préparer certaines coordinations et réactions psychosomatiques, en vue du meilleur rendement dans un sport déterminé.

21. *Finalidad expresiva*: Cuando el ejercicio tiene por finalidad facilitar la eclosión y capacidades creadoras ⁽¹⁰⁾, o expresar ciertos estados de alma, como por ejemplo, en la danza expresiva o, aún, el cultivo de proezas realizadas por los adolescentes, procurando afirmar su personalidad.

22. *Finalidad compensadora*: Cuando se tiene en mira, el ejercitar ciertas energías musculares poco socilitadas en la profesión, en el deporte o en las actividades cotidianas. La «calistenia», por ejemplo, también tiene por fin compensar los efectos deprimentes de la vida sedentaria actual.

23. *Finalidad disciplinar*: Cuando el ejercicio es practicado con objeto de obtener mejor concentración de los ejecutantes o facilitar el trabajo de una clase, o sea, «tener la clase en la mano». Ejemplo: Ejercicios de orden: posiciones, alineación, vueltas a pie firme o en marcha, mudanza de formación, evoluciones.

24. *Finalidad rítmica*: Cuando el ejercicio es practicado con el objeto de desenvolver el sentido del ritmo, especialmente, cuando se usan instrumentos que lo indican y acentúan con el fin de tornarlo más agradable.

25. *Finalidad política*: Cuando el ejercicio es utilizado como medio de propaganda interna o externa de un régimen político. Ejemplo: En los *Juegos Olímpicos de Berlín*, se observó la preocupación de Hitler de hacer propaganda del «nazismo».

26. *Finalidad pre-deportiva*: Cuando el ejercicio visa el preparar ciertas coordinaciones y reacciones psicósomáticas, para mejor rendimiento en determinado deporte.

BIBLIOGRAPHIE — BIBLIOGRAFIA

- (1) Bonorino, Laurentino Lopes — *Histórico da Educação Física. Vitória* — Imprensa Oficial, 1931.
- (2) Lindhard, Johannes — *Teoria de la Gimnasia. Buenos Aires* — Orientacion Integral Humana, 1945.
- (3) Marinho, Inezil Penna — *Sistemas e Métodos de Educação Física. S. Paulo* — Gráfica Mercurio SA., 1958.

- (4) *Regulamento de Educação Física* (n.º 7) — La Parte, Rio, Biblioteca da Defesa Nacional, 1934.
- (5) D'Oliveira, António Leal — *Manual de Ginástica*, Lisboa — Livraria Rodrigues.
- (6) Agosti, Luiz — *Ginmasia Educativa*, Madrid — Talleres del Instituto Geográfico y Catastral, 1948.
- (7) Campos, A. Alves de — *O Desporto no Pensamento e na Palavra de Pio XII*. Coimbra — Editora Lda., 1956.
- (8) Thulin, Joseph G. — *O Esquema da Lição de Ginástica*, in *Boletim do I.N.E.F.*, N.º 1, 2, 3 e 4, 1948.
- (9) Viana, Mário Gonçalves — *Antologia Portuguesa de Educação Física*, *Boletim do I.N.E.F.*, N.º 3 e 4, 1953.
- (10) Seurin, Pierre e António Leal d'Oliveira — *Les Buts de L'Education Physique*, in *Bulletin de la F.I.E.P.* N.º 1, 1961.

PURPOSES OF PHYSICAL ACTIVITIES

By J. F. Targa

S U M M A R Y

When we do anything, we must know its *purpose* or *end* which conditions the *means* to reach same.

Hence the need to class physical activities also according to their *ends*:

1 — *Physiological, hygienic purposes*: To stimulate harmoniously organs and functions of the system.

2 — *Formative, educative purposes*: To develop adequately the system and improve personal behaviour.

3 — *Corrective purposes*: To correct and prevent defective attitudes.

4 — *Re-educative, recuperative, rehabilitation, therapeutic, orthopedic purposes*: To act on psycho-motricity of certain organs or the whole system in order to make sequels of paralysis, etc. disappear, and contribute for the cure of certain illnesses.

5 — *Esthetic, plastic purposes*: To assure or improve the harmony of body forms and gestures.

6 — *«Culturist» purposes*: The development of muscles is specially in view (*weight-lifting*).

7 — *Recreative purposes*: To amuse oneself, to employ leisure time pleasantly.

8 — *Utilitarian purposes*: To improve the system in order to prepare it for the needs of practical life.

9 — *Competitive purposes*: To train in view of sport competitions, beat records, etc.

10 — *Cathartic purposes*: To relieve from emotional tension caused by frustration, etc.

11 — *Professional purposes*: To improve the personal output in a certain profession, or to earn one's living.

12 — *Ethical, spiritual, moral purposes*: The education of the will, the sense of responsibility, etc.

13 — *Social purposes*: Sociability, comradeship, etc.

14 — *Spectacular, artistic, scenic purposes*: To impress and astonish the public, as it happens with showmen, acrobats, contortionists, etc.

15 — *Testing purposes*: To measure and check up qualities of strength, speed, resistance, etc.

16 — *Didactic purposes*: To guide teaching of exercises and techniques.

17 — *Keep-fit purposes*: To maintain qualities already acquired.

18 — *Calming or sedating purposes*: To quiet the system specially after exciting performances.

19 — *«Derivative» purposes*: To somehow deviate the circulation of blood after its abnormal afflux to a certain region of the body, therefore facilitate its recuperation after intense work.

20 — *Stimulating purposes*: To excite the system and prepare it in view of a performance, etc.

21 — *Expressive purposes*: To express certain feelings by means of body attitudes and movements.

22 — *Compensating purposes*: To counterpoise more or less unilateral activity.

23 — *Disciplinary purposes*: To obtain concentration thus facilitating the work of a class of pupils.

24 — *Rhythmic purposes*: The education of the sense of rhythm, specially by employing musical accompaniment.

25 — *Political purposes*: Body exercises are sometimes utilized to make the propaganda of certain governments.

26 — *Pre-sportive purposes*: When one has in view to improve certain neuro-muscular coordinations and psycho-somatic reaction proper to a certain sport.

ÉLÉMENTS D'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

Par J. - G. Koritké

Professeur d'Anatomie

à la Faculté de Médecine de Strasbourg

Les diverses données exposées regroupent les aspects essentiels d'une approche fonctionnelle de l'appareil locomoteur; elles sont dès lors susceptibles de retenir l'attention, aussi bien de l'étudiant en médecine que du candidat au professorat d'éducation physique et au diplôme de masso-kinésithérapie.

F. F. G. E. G. V.

4, Rue Paul - Delaroche — Paris — 16^e

TEORIA GENERAL DE LA GIMNASIA

A LANGLADE

NELLY REY DE LANGLADE

Profesores del

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACION FISICA — URUGUAY

«Se trata de un trabajo de gran valor para los profesores de educación física y, en general, para para todos los docentes y personas a quienes interesa ese aspecto de la educación.»

ENRIQUE C. ROMERO BREST

ESCUELA UNIVERSITARIA DE EDUCACION FISICA

CASILLA CORREO 167

Tucuman — ARGENTINA