casadesarmento
centro de estudos do património

Revista de Guimarães

Publicação da Sociedade Martins Sarmento

ESTUDOS SOBRE O TURF.

QUEIRÓS, José Martins de

Ano: 1886 | Número: 3

Como citar este documento:

QUEIRÓS, José Martins de, Estudos sobre o turf. *Revista de Guimarães,* 3 (3) Jul.-Set. 1886, p. 121-136.

Casa de Sarmento
Centro de Estudos do Património
Universidade do Minho

Largo Martins Sarmento, 51
4800-432 Guimarães
E-mail: geral@csarmento.uminho.pt
URL: www.csarmento.uminho.pt

Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

ESTUDOS SOBRE O *TURF*

SEGUNDA PARTE

I

Training (preparação) do Jockey

Jockey é todo aquelle individuo que monta cavallos de corrida mediante um certo salario; *jockey-gentleman* ou *gentleman-rider,* expressões synonymas, o cavalleiro amador que monta por prazer e sem a menor retribuição.

Nos paizes estrangeiros ha bastante selecção na admissão dos *gentlemen-riders;* e só podem tomar parte nas corridas ou caçadas estes cavalheiros, quando sejam para isso auctorisados pelas respectivas sociedades hippicas, mediante uma solicitação, por escripto, que lhes deve ser dirigida dias antes dos designados para estas luctas. Na peninsula, em que se é menos escrupuloso, qualquer amador póde tomar parte nas corridas, declarando-o aos commissarios no acto da pesagem. Os *gentlemen-riders* que montam em concorrencia com *jockeys* de profissão recebem d'estes, ordinariamente, um partido de tres kil.

O salario d'um *jockey* varia segundo as suas aptidões. Alguns ha que realisam centenas de libras sterlinas quando conseguem ganhar um *Derby,* um *Saint-Léger,* um *Grand Prix,* emfim quando alcançam uma d'essas celebres victorias que só os hippodromos de França e Inglaterra podem proporcionar. Mas em geral os *jockeys* recebem de ordenado mil a mil e duzentos reis diarios, e, como gratificação, cinco libras por cada corrida que ganham, e tres por cada uma que perdem.

Em verdade é insignificantissima esta remuneração para quem como elles tanto se arrisca, e de modo algum compensaria tão trabalhosa carreira, se em certo modo lhe não atte-

nuassem tão precarias circumstancias, por um lado, a bondade e generosidade dos seus patrões, que sempre os soccorrem em caso de desgraça, e por outro lado as multas que lhes são impostas, e que, segundo penso, revertem em favor dos *jockeys* que se inutilisam por qualquer accidente proveniente das corridas.

D'esta fórma, se entre nós um *jockey* não póde fazer fortuna, tem ao menos garantida a sua sustentação e não póde inteiramente dizer-se que morre ao desamparo.

Além dos *jockeys,* ha ainda nas cavallariças de corridas bem cuidadas outros empregados, que os inglezes denominam *bois, grooms* e *traineurs.* Os primeiros são ordinariamente rapazes de doze a dezeseis annos, que, pelo seu levissimo peso, são os cavalleiros que mais convém para o *training* dos cavallos; os segundos são os que nós chamamos palafreneiros, ou criados de cavallariça, e tratam dos cavallos, dos arreios, emfim, de tudo menos da preparação dos corredores, que é exclusivamente confiada aos *traineurs* ou preparadores.

Os *traineurs,* que na sua maxima parte principiaram por montar a cavallo aos doze annos como os *bois,* que mais tarde foram *jockeys,* que afinal chegaram a ser *traineurs,* são o braço direito dos proprietarios de cavallos e pela sua longa experiencia devem ser, não só mestres na arte do *training,* como verdadeiros conhecedores dos segredos do *turf.*

Habituados desde crianças a conviverem com os *gentlemen,* são, de ordinario, os preparadores homens regularmente apresentaveis, finos como raposas, e por tal fórma necessarios que teem entrada nos salões das sociedades hippicas, muitos proprietarios os remuneram generosamente e não poucos lhes dispensam toda a classe de attenções.

Um bom preparador constitue um verdadeiro achado para o amador do *turf.* E quando elle é um amador, principal e indispensavel condição d'este genero de *sport,* não se deve limitar a vigiar e assistir aos exercicios dos corredores, mas de quando em quando deve elle proprio montal-os, galopal-os, sual-os e proval-os com os cavallos typos, não deixando nunca ao arbitrio dos seus empregados a applicação dos *blisters,* vesicatorios, das loções, dos banhos geraes ou parciaes, etc. Emfim, sendo um *traineur* o braço direito do proprietario d'uma cavallariça de corridas, e o seu legal representante perante as respectivas sociedades hippicas, nem uma só das mil miudezas, que constituem a sua arte, deve olvidar, para que nos dias de corrida possa apresentar exempto des

defeitos e em perfeito estado de *condição,* os animaes que lhe tiverem sido confiados.

Como se vê, são naturalmente muitas as attribuições d'estes empregados e não poucas as difficuldades que teem a vencer para preparar convenientemente os seus cavallos; mas como julgue extemporaneo tratar já d'estes assumptos, voltemos a fallar dos *jockeys* e vejamos o que lhes convém fazer, para se desembaraçarem d'alguns kil. de tecido adiposo que os sobrecarregam inutilmente, e os impossibilitam de montar na maior parte das corridas, que infelizmente a moda tornou vulgares.

Effectivamente, depois que os *handicaps* e as corridas de poldros de um e dois annos fizeram a sua estreia no mundo hippico, vulgarisando-se por toda a parte e invadindo todos os hippodromos, nem todos os *jockeys* estão em condições de leveza necessaria para montar com *chance* de successo; pois que qualquer excesso de peso, que porventura tenham, influirá consideravelmente sobre a velocidade dos cavallos e consequentemente sobre o resultado das corridas.

A dar-se credito ao que dizem pessoas illustradas e de subida competencia n'este genero de *sport,* tão grande é a influencia do peso sobre a velocidade que, se um lote de cavallos de igual força, velocidade e *fundo,* montados por *jockeys* de iguaes competencias, fizerem uma corrida da distancias de mil metros por exemplo, chegarão por sua ordem e um metro atrazados uns dos outros: 1.º o cavallo menos carregado; 2.º o que levar 57 grammas mais; 3.º o que levar o duplo d'esta penalidade; 4.º o que levar o triplo, e assim successivamente. De fórma que o insignificante peso de 57 grammas, que pouco mais ou menos é a oitava parte do nosso antigo arratel, não só produz a derrota dos cavallos sobrecarregados, mas dá approximadamente a medida do atrazo de cada corredor.

Uma corrida feita por dez cavallos, n'estas condições, daria em resultado chegar em primeiro logar aquelle que fosse menos carregado, e em ultimo, e a dez metros de distancia, o que levasse a maxima penalidade, que n'este caso seria de 57 grammas multiplicadas por 9 ou igual a 513 grammas, um pouco mais que o antigo arratel. Os outros cavallos chegariam de permeio e um metro atrazados uns dos outros.

Não sei até que ponto este calculo é verdadeiro; mas seja como fôr, o que não padece a menor duvida é que o peso exerce uma grande influencia sobre a velocidade, sobre o *fun-*

*

do e sobre a conservação dos cavallos corredores. E, desde que a experiencia erigiu em axioma este principio, não podem os proprietarios de cavallos deixar de contractar, de preferencia, *jockeys* leves; assim como estes, por seu proprio interesse, não podem deixar de satisfazer a esta exigencia, reduzindo artificialmente o seu peso, caso a natureza os tenha creado pesados.

É portanto a leveza uma das qualidades que, presentemente, dá aos *jockeys* uma tal ou qual probabilidade de montar com successo os cavallos de corrida. Mas não é ainda assim esta a maneira exclusiva de aquilatar o seu verdadeiro merecimento, que principalmente depende de certo vigor, sangue-frio, probidade e intelligencia. Estes é que são os principaes dotes que caracterisam os bons *jockeys,* que lhes dão nome, que lhes fazem a sua reputação, e que, em momentos criticos, os tiram honesta e bizarramente das entalações e contingencias que a cada passo se dão, *antes,* e durante as corridas importantes e sériamente disputadas.

Nos paizes estrangeiros, em que a maior parte das corridas são dotadas de premios importantissimos, não se confiam os cavallos, que teem probabilidade de se portar na arena convenientemente, senão a *jockeys* intelligentes e de subida probidade; porque, se assim não fosse, e só se attendesse *aos pesos leves,* o resultado da maior parte das corridas seria negativo, ainda mesmo que, como corredores, se empregassem cavallos da força do famoso « Eclipse », de quem a historia do *turf* nos diz as maiores maravilhas.

Entre nós, ao contrario do que succede lá por fóra, são tão insignificantes as corridas e tão pouco convidativos os seus premios, que não se podem engajar *jockeys* de reconhecido merecimento, não só porque os não temos e custam caros os que nos podem vir do estrangeiro, mas porque, em face da pobreza franciscana do nosso *turf,* os *jockeys* peninsulares estão na devida altura de montar soffrivelmente os cavallos corredores.

Demais, não abundando, ou não existindo mesmo, nos nossos hippodromos os especuladores de profissão, que levam a sua industria a ponto de corromperem as boas intenções dos *jockeys,* de inutilisarem os cavallos, de roubarem, emfim, os menos cautos, não póde haver grande receio de sermos ludibriados, confiando os nossos cavallos a rapazes pouco experimentados.

Todavia, e não obstante nada ter de commum com as

aptidões dos *jockeys*, a probidade deve ser sempre o lemma de todos aquelles que se destinam á carreira de montar os cavallos de corrida, porque sem a honestidade de caracter jámais se lhes poderá proporcionar um tal ou qual futuro.

Quanto á preparação dos *jockeys*, que, como a dos cavallos, tem exclusivamente por fim levar uns e outros ao maximo da sua força muscular e ao minimo da sua força de inercia, nunca se deve deixar para a proximidade das corridas, mas começar-se-ha com bastante antecipação; porque, se em poucos dias e com um regimen severo o primeiro póde diminuir consideravelmente de peso e o segundo augmentar muito a sua velocidade, correm ambos o risco não só de se arruinarem completamente, mas de perderem a vida, como não poucas vezes tem succedido.

Os bons *jockeys*, emfim aquelles que são verdadeiramente conhecedores do seu mister, nunca gastam menos de 40 a 50 dias em levar a cabo a sua preparação. Alguns ha que gastam mesmo mais tempo, mas em geral o *training* de mez e meio a dois mezes, quando bem dirigido, é mais que sufficiente para dar toda a força e tom aos musculos e para reduzir a superfluidade de peso, sem que a saude d'um *jockey* seja, nem levemente, alterada. É claro que, quanto mais gordo e pesado fôr um individuo, mais tempo lhe levará a preparar-se.

Todo o *jockey* póde perder diariamente até « 500 grammas » de tecido adiposo, sem que por isso force a sua preparação, que, como vamos vêr e segundo pessoas competentes, se obtem por meio de um bom regimen, exercicios, suadouros e purgantes.

Começando pelo vestuario, devo dizer que os melhores fatos para o exercicio do *training*, como para todos aquelles que tendem a desenvolver a força e agilidade, são os de flanella; porque, ao passo que entreteem a pelle em certo estado de flexibilidade, provocam a transpiração e previnem as constipações. E não só os *jockeys*, como todos aquelles individuos que se dedicam a exercicios violentos e aturados, devem ter, de sobrecellente, calças, colletes e camisas d'este tecido, que usarão unidos ao corpo e uns sobre os outros, segundo as circumstancias.

A principio, um vestido de flanella, unido á pelle e por baixo d'aquelle que se costuma trazer habitualmente, será sufficiente para produzir com ajuda do exercicio uma transpiração abundante; mas, mais tarde e á medida que a preparação se adianta, serão precisos dois ou mais, sobrecarregando, ain-

da assim, de roupa aquellas partes do corpo que mais precisem aligeirar-se. Se um *jockey* tem, por exemplo, as pernas mais gordas que o resto do corpo deverá fazel-as suar de preferencia, calçando dois ou tres pares de calças de flanella. Se são os braços que precisam emmagrecer-se, duas ou tres mangas do mesmo tecido, vestidas sobre a competente camisa de lã, abaterão o excesso de gordura. Para o peito temos os colletes, etc.

Não é indispensavel, todavia, que um *jockey* possua um bem sortido guarda-roupa para poder levar a cabo a sua preparação. Alguns ha que apenas teem o que trazem vestido, e comtudo lá chegam ao estado de *condição* (preparação completa) em que, segundo a exigencia dos programmas, devem montar os cavallos corredores; mas, como facilmente se deprehende, mais depressa e com mais commodidade o conseguiriam se tivessem os arranjos necessarios.

Toda a gente sabe que os arreios do cavallo corredor, á excepção da cabeçada, peitoril e gamarra, que se consideram como tendo um kil. e que portanto não é preciso leval-os á balança, são pesados conjuntamente com o cavalleiro, antes e depois d'uma corrida. De modo que a primeira cousa que a um *jockey* convém fazer, ao começar a sua preparação, é saber, não só quanto pesa, incluindo o sellim do animal, mas a quantos kil. tem de montar no dia da corrida, pois só procedendo d'esta fórma poderá calcular devidamente a quantidade de tecido adiposo que tem a reduzir, e qual o regimen que melhor lhe convém observar.

Como os sellins em uso sobre o *turf* variam muito quanto ao peso, pois assim como os ha de 1 kil. tambem não faltam os que pesam 7 e 8, bem avisado andará o *jockey* que tiver um propriamente seu, como acontece a todos aquelles que conhecem bem a sua profissão, e que á ultima hora, quando a sineta lhes dá o signal para a pesagem, se não vêem afflictos para obter dos seus collegas o emprestimo d'uma sella, que na maior parte dos casos, como as botas que se calçam pela primeira vez, dá mau commodo, e só casualmente poderá ter o peso necessario.

Postas estas ligeiras considerações, e suppondo que um *jockey* está perfeitamente ao facto das condições d'uma corrida ou corridas em que conta tomar parte, e que conhece o seu proprio peso como tambem o do sellim em que tem de montar, vejamos como ha de proceder para levar ao fim a sua preparação, que será tanto mais indispensavel e rigorosa,

quanto maior fôr a differença, para mais, entre o seu peso e aquelle que marcam os programmas.

Em primeiro logar, todo o *jockey* deverá saber que a alimentação tendente a conservar ou a desenvolver o tecido adiposo, tal como as comidas gordurosas e assucaradas, os farinaceos, o chá e café fortes, os lacticinios, etc., bem como as bebidas de guerra e tudo que póde deteriorar a saude, lhe é inteiramente prohibido desde que deixa a vida airada, e passa a preparar-se para chegar áquelle estado de *condição*, sem o qual nenhuma probabilidade póde ter de ganhar qualquer corrida.

Na Inglaterra, unico paiz que nos póde fornecer o verdadeiro specimen d'esta «raça d'homens», existem *jockeys* que entre um *Derby* e um *Saint-Léger*, entre um *Oaks* e um premio outonal, isto é, fóra da época das corridas, passam uma vida de perfeita ociosidade. Alguns ha que se entreteem a tocar sinos; outros que se dão ares de *lords* e possuem magnificas equipagens; outros que só vivem nas tabernas; outros emfim «que até se casam». Mas, desde que se trata de corridas, todos estes differentes typos deixam os seus habitos ordinarios, envergam o seu *fato de suor* e resignadamente se entregam aos rigores da sua carreira profissional.

Portugal, como todo e qualquer paiz que não é *sportman* do coração, privilegio de que só goza a famosa Inglaterra, não tem *jockeys;* e, se algum rapaz apparece com a devida propensão, não tem nem poderá ter a coragem e constancia necessarias para dominar-se a ponto de renunciar aos prazeres da vida, como em taes casos fazem os seus confrades inglezes.

É que o *jockey* inglez, além do amor hereditario que tem por este *sport*, segue uma carreira que, se por um lado o obriga a fazer alguns sacrificios, é em compensação bastante lucrativa, especialmente para aquelles que sabem do officio e não despendem tudo quanto ganham em patuscadas e garrafas de Champagne.

Os *jockeys* portuguezes, ou para melhor dizer os rapazes que levamos a exercer estas funcções, e que, seja dito em seu abono, teem tal ou qual sobriedade, filha das suas precarias circumstancias e uma grande propensão para montar os cavallos corredores, não herdando dos seus antepassados uma grande inclinação pelas luctas equestres, não tendo relações com os homens que conhecem a fundo o *turf*, sem escólas profissionaes que os eduquem nem interesse moral ou pecuniario que os estimule, não poderão abraçar com dedicação

uma carreira, que, demasiadamente trabalhosa e arriscada, não dá entre nós os resultados que se tiram nos paizes estrangeiros.

Não obstante não ter muitas esperanças de vêr elevados á categoria de bons *jockeys* os nossos palafreneiros, especialmente porque os minguados recursos do *turf* portuguez não convidam a seguir uma tal profissão, vou todavia explicar-lhes como alguns rapazes que estiveram ao meu serviço se preparavam, para montar os meus antigos cavallos de corrida.

Como a preparação dos cavallos se fazia ao mesmo tempo que a dos *jockeys* e por estes mesmos, combinavam-se os exercicios d'uns e d'outros de modo que nos dias em que os primeiros davam os seus galopes violentos ou tomavam suadouros, os segundos limitavam-se a fazer passeios menos rapidos e mais pequenos; e vice-versa, quando a estes competia envergar o seu *fato de suor* e fazer longas caminhadas, aquelles tinham exercicios mais suaves, e assim successivamente. De fórma que, depois de recolherem á cavallariça e tratarem convenientemente os cavallos em que logo de manhã sahiam a passear, vestiam-se os *jockeys* com os seus fatos de flanella, almoçavam uma chavena de chá ou café brando, uma ou duas fatias de pão ou quatro bolachas, e punham-se a caminho por qualquer das estradas de Mathosinhos, onde n'essa época tinha a minha cavallariça de corridas. Feito um bom passeio de uma hora pelo menos a passo apressado, em que os braços andavam n'uma faina para se robustecerem e darem tom aos musculos peitoraes, entravam os *jockeys* em casa completamente alagados em suor, que continuavam ainda a provocar por algum tempo, cobrindo-se de roupa e tomando qualquer bebida quente e sudorifica. Depois d'este verdadeiro banho de suor, em que a gordura balofa se derretia a olhos vistos, lavavam-se os *jockeys* rapidamente, vestiam-se e sahiam a dar um pequeno passeio para evitar que a transpiração se supprimisse bruscamente. Antes de jantar faziam nova visita á cavallariça para assistir á segunda ração dos cavallos e vêr que nada lhes faltasse, e entravam em casa para descançar. O jantar, que regulava entre as duas e tres horas, constava de algumas colheres de sôpa, dois ou tres filetes de rósbife, peixe de quando em quando, uma pequena fatia de queijo e dois decilitros de vinho por sobremesa. Á tarde voltavam os *jockeys* a dar o seu passeio a cavallo, e á noite, depois de darem a ultima ração ao gado e de o acondicionarem de fórma a nada lhe faltar, entretinham-se a jogar algu-

mas partidas de bilhar até ás horas da cêa, que constava apenas d'uma chavena de chá preto e alguma bolacha. Ordinariamente, ás dez horas punham termo ás fadigas do dia, e o *jockey* dormia até de manhã para recomeçar a sua preparação e as dos seus cavallos, alternando e regulando sempre os exercicios de fórma a tirarem uns e outros os mais proveitosos resultados.

Os purgantes, que consistiam em dóses apropriadas de sedlitz de Chanteaud, bem como os suadouros, que não eram demasiadamente fortes, repetidos alternadamente uma vez cada semana, secundavam este regimen, que nada tinha de severo, e apenas exigia uma certa assiduidade e uma tal ou qual temperança nos prazeres da mesa, bebidas alcoolicas, etc. Usando d'estes meios, conseguiram sempre os *jockeys,* que estiveram ao meu serviço, montar em harmonia com as condições marcadas nos programmas. Verdade é que todos elles eram rapazes de pouco peso, e quando os *handicaps* lhes marcavam alguma vez 50 ou 52 kil., em 15 ou 20 dias, e com o regimen que venho de mencionar, facilmente se viam livres de 4 ou 5 kil. de gordura.

Como se não póde dizer afoutamente que este modo de *treinagem* seja um modelo, ou para melhor dizer a norma de dirigir todo e qualquer que precise perder carnes e diminuir de peso, por isso que o temperamento, compleição e circumstancias variam com os individuos, vou apresentar ainda sobre este mesmo assumpto a opinião de *turfmen* entendidos, que, supposto representarem pequenas divergencias, não alteram comtudo a base do regimen que é seguido geralmente.

« Para reduzir o peso dos *jockeys,* diz David Low, empregam-se os meios seguintes: jejuns, grandes passeios, transpirações e purgantes, segundo o tempo que precede as corridas e o temperamento dos individuos. Os vestuarios dos *jockeys* deverão ser de flanella grossa e elastica; e consistirão em dois ou tres pares de calças, cinco ou seis colletes ou jaquetas, e, por complemento d'esta *toilette,* o seu fato commodo e habitual.

« Depois de tomar uma ligeira refeição, põe-se o *jockey* a caminho logo de manhã cedo se o dia estiver quente, devendo começar o seu passeio por um passo regular, que progressivamente accelerará. A 15 ou 20 kilometros de distancia, e algumas vezes mais longe ainda, terá d'antemão preparado um quarto para alli descançar e tomar qualquer coisa quente. E demorando-se um instante (ao lume se a temperatura exte-

rior estiver fria), voltará apressadamente a casa, agitando-se bem para promover e entreter a transpiração. Chegando a casa n'um estado de transpiração abundante, toma ainda qualquer coisa quente, carrega-se de cobertores e conserva-se quieto durante uma hora n'um quarto de temperatura elevada. Quando tiver acabado de transpirar, mette os pés n'um banho d'agua quente, passa o corpo com a esponja e veste-se como ordinariamente costuma andar, tendo todavia o cuidado de se agasalhar um pouco mais para evitar o frio e as humidades. Deita-se cedo e levanta-se no dia seguinte a horas convenientes para recomeçar os seus passeios. Ao mesmo tempo que se sujeita a este regimen, deverá observar a mais rigorosa abstinencia, não tomando, de manhã, mais do que chá e uma torrada, e ao meio dia simplesmente uma pouca de carne. Os licôres fortes são-lhe prohibidos; e a unica bebida fermentada que lhe é permittida é o vinho misturado com agua e em pequena quantidade.

«Os *jockeys* que não gostam muito de passear tomam a sua medicina aperitiva, que ainda assim não dá tão bons resultados como os passeios. Com este regimen, todo o homem póde diminuir diariamente ao seu peso para cima de 500 grammas, sem alterar o estado geral da saude e sem perder o vigor natural; e pelo contrario todos os *jockeys* confessam que se dão bem com este systema de viver, e que só se sentem incommodados quando voltam rapidamente ao regimen substancial. Quando os *jockeys,* por um excesso de peso, são obrigados a submetter-se a este tratamento, não devem deixar de o observar rigorosamente durante toda uma estação de corridas, porque, não o fazendo, um só dia que seja, augmentarão o seu peso em muitas libras. Um só copo d'aguardente, que estimula os vasos absorventes e o systema nervoso, destroe a dieta de muitos dias.

«Por estas poucas linhas se avaliará bem que força de vontade os *jockeys* precisam ter para poderem continuar, durante sete mezes de um exercicio laborioso, um systema de abstinencia, comparados com o qual, os jejuns do Ramadam não são mais do que uma brincadeira. Ninguem portanto se deve admirar que, depois de tão longa quaresma, os *jockeys* festejem a sua Paschoa e saboreiem os bons boccados.»

Eug. Gayot, transcrevendo, a pag. 109, estas mesmas considerações, diz: «Já se não faz hoje questão de meios violentos, banhos de temperatura elevada e purgantes mais ou menos energicos. Abandonou-se tanto na *treinagem* do *jockey,*

como na do cavallo, tudo que possa perturbar o andamento regular dos differentes orgãos. O regimen actual é bastante racional e bastante suave para não alterar em coisa alguma o exercicio das funcções vitaes. Só o abuso e uma má applicação poderão dar maus resultados. O que se torna mais saliente nas considerações escriptas por David Low é que, seguindo rigorosamente o regimen traçado, póde perder-se, cada dia, qualquer coisa como 500 grammas de peso, sem que por isso se debilitem as forças musculares e a saude se altere. Partindo d'isto e do conhecimento do seu proprio peso, um *jockey* sabe perfeitamente quantos dias lhe serão necessarios para preparar-se em razão das exigencias do regulamento, e portanto, como póde começar com a necessaria antecipação os seus trabalhos, escusa de perder, em 24 horas, por exemplo, mais que tres quartas partes ou mesmo a metade das 500 grammas. Moderando assim os resultados do regimen evita o que lhe poderá ser mais penoso, isto é, a abstinencia necessaria e forçada sobre a qualidade e quantidade dos alimentos.

« Acrescentemos que desapprovamos a parte do regimen que prescreve lavar o corpo com uma esponja depois de um suadouro. Esta operação necessita, para evitar os resfriamentos, precauções que não estão muito em uso entre os criados de cavallariça que costumamos arvorar em *jockeys*. A mudança de camisa e o uso da flanella unida ao corpo parece-nos poder substituir, com vantagem, as loções d'agua quente empregadas pelos inglezes.

« Só quando acceitam um engajamento inesperado, é que os *jockeys* inglezes precipitam o tratamento que tem por fim emmagrecel-os. N'este caso, perdem uma parte consideravel de peso em oito ou dez dias; mas, se esta rapida preparação lhes aligeira o corpo, por outro lado enfraquece-lhes as forças, e é justamente o que se deve evitar. Os *jockeys* intelligentes, aquelles cuja reputação lhes garante uma accommodação por toda a estação de corridas, consagram ordinariamente tres mezes á sua util *treinagem*, e absteem-se d'esses jejuns barbaros, que debilitam as forças e estragam a saude.

« Para se conservar em *condição*, e não augmentar de peso, o *jockey* é forçado a ter uma certa sobriedade, de que não lhe poderão advir grandes males. Assim, o almoço constará d'uma torrada com manteiga e uma chavena de chá; ao jantar serve-se de qualquer *purée* e carne mas em pequena quantidade: o vinho será misturado com um terço d'agua. Quando fôr possivel, substitue-se a carne por peixe. A cêa deve ser a

refeição mais frugal do dia. O *jockey* que está em perfeita condição, quando cêa, limita-se a comer sem pão uma batata e algumas folhas d'alface.»

O conde de Lagondie, no seu interessante livro *Le cheval et son cavallier,* a pag. 381, escreve: «É facto incontestavel que nenhum animal faz tantos progressos no *training* como o homem; nenhum outro resiste com vantagem a uma tão longa e severa preparação, nenhum mostra em tão alto grau a differença que existe entre a *condição* e o estado natural. Depois do homem, é o cavallo de puro-sangue, que, seguramente, apresenta esta qualidade no mesmo grau; todavia, a vantagem está ainda do lado do homem, que póde sem inconveniente supportar provas sobre provas até ao ultimo extremo.»

No *Cheval anglais,* traducção do mesmo auctor, a pag. 248, lê-se: «Em primeiro logar, é absolutamente necessario reduzir estrictamente a duas o numero das comidas — almoço e jantar. Ao almoço, nem carne, nem manteiga, nem nata, nem leite, nem outras golodices. Uma simples refeição, composta de batatas ou pão sêcco com chá brando, sem assucar e sem leite. Ao jantar, quatro a seis onças d'uma carne qualquer, e quanto a legumes nada melhor do que nabos e batatas, não excedendo a seis ou quando muito a oito onças, em cuja quantidade devem os nabos entrar por mais de metade. Quando se fizer uso de sopa ou de peixe, deverá ser em substituição da ração de carne, e nunca como comida a maior. Durante o jantar não se deve beber senão agua, e, á sobremesa, unicamente o vinho necessario para que a saude se não altere em razão do habito contrahido.»

Com relação aos suadouros e purgantes, vê-se na pagina anterior: «Portanto, aconselho que se não deve fazer uso dos purgantes, senão de dez em dez dias e quando muito de oito em oito, porque a frequencia d'estes medicamentos enfraquece o estomago e as entranhas, e, segundo todas as probabilidades, encurtam a existencia. Os suadouros e exercicios excessivos tambem são por natureza ruinosos á constituição dos individuos, e o verdadeiro e ardente *sportman* deverá igualmente rejeital-os. O melhor systema consiste em sujeitar-se a uma transpiração moderada.»

Segundo nos diz ainda este *sportman,* são tres os meios de que qualquer individuo póde lançar mão para transpirar abundantemente, e assim perder uma certa quantidade de peso, que, por superfluo, incommoda, prende os movimentos

e tira toda a probabilidade de se luctar com vantagem, especialmente em tudo aquillo que pertence ao dominio do *sport* — como corridas a pé e a cavallo, regatas, jogos violentos, exercicios venatorios, esgrima, etc.

O primeiro, e o mais commum áquelles que se dedicam ao *sport* das corridas a cavallo, é o que já mencionei e consiste em fazer suar o *jockey* por um excesso de roupa e longas caminhadas. É este o suadouro natural. Os dois restantes denominam-se suadouros artificiaes. Um determina a transpiração do *jockey* indolente, e que não gosta de fazer passeios largos sobrecarregado de roupa, prescrevendo dóses amiudadas de medicina purgativa; mas, se por um lado este systema tem a vantagem de adelgaçar os tecidos interiores e de alliviar, portanto, d'um certo peso os individuos que o preferem, por outro lado expõe a constipações, diminue a coragem e o bom humor, tão indispensaveis em tudo quanto é o *sport,* e pela continuação deteriora a saude. O outro é o systema hydrotherapico, que consiste em embrulhar um *jockey* completamente nú n'um lençol molhado em agua fria, de fórma que, envolvido como uma mumia, enrolado ainda por cima em cobertores e deitado n'uma cama de pennas, não póde deixar de suar abundantemente. Depois que o paciente se alaga, por espaço de hora e meia, n'um copiosissimo suor, toma uma *douche* d'agua fria, limpa-se, fricciona-se bem e veste-se em seguida.

Os individuos que usam d'este processo estão, é verdade, menos sujeitos a constipações, não experimentam tantas fadigas, adquirem maior leveza e elasticidade, mas não estão isentos dos furunculos que facilmente sobreveem a quem se sujeita a transpirar pelo systema da hydrotherapia.

O processo que está mais em harmonia com o *turf* é o primeiro. O systema hydrotherapico convém mais aos apaixonados das regatas e corridas a pé, por isso que torna mais ageis e mais fortes os que tomam parte nas primeiras, e não tem o inconveniente de encurtar o passo, como succede áquelles que, sobrecarregados de roupa, se exercitam nas segundas. As dóses amiudadas de purgantes, bem como todos os licôres sudorificos que provocam uma transpiração copiosa, enfraquecem o organismo e predispõem-no para as dôres rheumatismaes; por isso, estes ultimos processos devem ser abandonados e os seus medicamentos «lançados aos cães», segundo ainda a phrase do snr. de Lagondie.

Se concordo plenamente com as sensatas considerações que

o distincto *gentleman,* um dos ornamentos do *turf* francez, faz com respeito aos exercicios, suadouros e purgantes, que em verdade não devem ser demasiadamente fortes, porque do contrario arruinariam o *jockey* sem lhe deixar alcançar a *condição* necessaria, não sou da mesma opinião quanto ao numero das refeições que a sua alta competencia faz reduzir a duas — almoço e jantar. Respeitando quanto possivel este modo de pensar, que demais é perfilhado por outros *turfmen* de reconhecida auctoridade, devo dizer que tal abstinencia não me parece muito judiciosa, por isso que, ou estas duas refeições hão de ser abundantes e portanto teem o inconveniente de enfartar o estomago, o que póde neutralisar e até certo ponto destruir todo o regimen e trabalho antecedente, ou simples e frugaes, como em taes circumstancias se aconselham, enfraquecerão o organismo, que, pelo contrario, precisa robustecer-se e tonificar-se para poder resistir ás fadigas d'um *training* demorado.

Além de que, o grande intervallo entre o jantar e o almoço do dia immediato, que póde bem calcular-se em dezeseis ou dezoito horas, não deixará tambem de concorrer para que um *jockey,* que não seja dotado de grande robustez, se debilite e fique portanto impossibilitado de continuar os seus trabalhos. Se acaso os nossos *jockeys* fossem da tempera dos seus camaradas inglezes, que, sem inconveniente de maior, podem arrostar com todos os rigores da vida artificial que levam durante as preparações, não diria que a cêa constasse apenas «d'uma batata cozida e de duas ou tres folhas de alface, comidas sem pão nem môlho», ou que esta refeição fosse inteiramente supprimida; mas como tal prerogativa pertence só aos filhos da Grã-Bretanha, que, demais, conhecem «um bom remedio contra a fome, e que, muito usado pelos povos indianos, consiste em apertar o estomago com um lenço ou uma correia», ouso aconselhar aos nossos *jockeys* que, além do almoço e jantar, tomem sempre qualquer coisa antes de se recolherem á cama.

Quando uma cêa, composta d'uma simples chavena de chá preto, tres bolachas ou duas onças de pão, não agrade ao paladar, poderá substituir-se por algumas colheres de canja ou d'outro qualquer caldo e d'um pequeno calix de Porto ou Xerez. Esta refeição, com que os *jockeys* se deverão contentar, tem por verdadeiro fim obstar que os estomagos delicados soffram de debilidade durante a noite.

Uma cêa n'estas condições, que apesar de parca entretem

e engana para assim dizer o estomago até pela manhã, evitará que o *jockey* soffra a abstinencia de muitas horas, que, pela continuação, prejudica sensivelmente a saude e só poderá admittir-se quando por falta de tempo se é obrigado a precipitar a preparação. Ordinariamente, os *gentlemen-riders,* habituados a viver no grande mundo, e passando portanto uma vida regalada e muito differente d'aquella a que o destino obriga os homens que seguem esta carreira, não podem sujeitar-se a uma *trainagem* demorada, e por isso gastam quando muito uma semana em aligeirar-se até ao ponto de poderem montar conforme o peso indicado nos programmas. Mas, se os *gentlemen-riders* podem com a maior impunidade supportar oito ou dez dias d'um trabalho rude, «accumulando sobre si todos os meios de extenuação», é porque se preparam para correr uma ou outra vez durante o anno; porque, se tivessem de o fazer em toda uma época de corridas e por espaço d'alguns annos, como succede aos *jockeys* de profissão, nem um só escaparia a provas d'esta natureza.

Se é facto averiguado, como nos informa o conde de Lagondie, «que todo o homem se debilita muito mais pela applicação d'uma sanguesuga durante dezeseis dias do que por dezeseis sanguesugas applicadas por uma vez», podemos dizer que este principio é realmente applicavel, por uma frisante analogia, ao *training* d'aquelles que, como amadores, disputam a cavallo, uma vez por outra, a meta dos hippodromos, mas que de modo algum poderá tornar-se extensivo aos que professam a arte, porque estes não resistiriam se tal principio ensaiassem a miudo. E é por isso que julgo da mais alta importancia para a conservação da saude que um *jockey,* não só prolongue quanto puder a sua preparação, mas que durante todos os seus exercicios não reduza só a duas o numero das refeições.

Com relação aos purgantes, direi ainda que alguns *jockeys* costumam começar os seus trabalhos tomando uma pequena dóse de medicina purgativa, o que não será inconveniente se acaso as visceras abdominaes, e sobretudo o figado, não funccionarem regularmente. Além do sedlitz de Chanteaud, que já vi empregar, póde fazer-se uso, em proporções convenientes, d'uma «mistura de sal d'Epsom, jalapa e tintura de sene.» Emfim, todos os purgantes são bons e melhores serão aquelles que forem mais gratos ao paladar dos individuos e mais sympathicos á sua organisação. A grande difficuldade consiste apenas em saber applical-os a proposito e em dóses convenientes.

Como o regimen dos *gentlemen-riders,* em preparação, pouco differe d'aquelle que seguem os homens do officio, pois que os meios que uns e outros empregam são evidentemente os mesmos, salvo as circumstancias inherentes ao modo de viver de cada individuo, o que faz que uns gastem menos tempo que os outros, não fatigarei o leitor informando-o novamente d'um assumpto em que acabo de fallar.

Portanto, resumindo quanto venho de dizer com respeito ao *training* dos *jockeys,* a quem se não póde determinar sigam de preferencia este ou aquelle regimen, porque as naturezas são differentes e as circumstancias das corridas mui diversas, acho que estes andarão avisadamente se se prepararem com toda a antecipação, para se não vêrem obrigados a empregar meios violentos, que, como já disse, podem dar os mais funestos resultados. E assim, um *jockey* não deverá logo nos primeiros dias sobrecarregar-se de roupa, dar passeios desmarcados ou suar abundantemente; não deverá tomar purgantes a miudo nem demasiadamente energicos; evitará sobretudo as bebidas alcoolicas, as noitadas e estroinices, e emquanto á sua alimentação escolherá o que lhe fôr mais grato ao paladar, com a condição, porém, de ter a maior sobriedade e de usar pouco de farinaceos e comidas nutrientes. O almoço, jantar e cêa, constituirão as suas refeições diarias, que, muito longe de lhe servirem de banquete, devem apenas amparar-lhe a existencia. Entre os farinaceos deverão escolher-se aquelles que, em relação ao seu peso e volume, sejam pouco nutritivos. Está n'estes casos a batata cozida, que, comparada com o pão, e a pesos iguaes, satisfaz mais o appetite e não concorre tanto para o desenvolvimento do tecido gorduroso. O vinho tomado fóra das comidas, ou outra qualquer bebida espirituosa, augmenta o peso do *jockey* que estiver em perfeita *condição.*

Eis o que se me offerece dizer ácerca do modo como podem preparar-se aquelles que se dedicam á carreira de montar os cavallos d'hippodromo, e que, um tanto perigosa e trabalhosa, não é comtudo tão difficil como vulgarmente se imagina, sendo pelo contrario bem accessivel a qualquer *jockey,* que, sem ser corpulento em demasia, disponha de vontade propria, sobriedade e intelligencia. N'estas circumstancias, gastar-se-ha mais ou menos tempo, mas afinal consegue-se alcançar a *condição,* podendo conservar-se n'este estado durante toda uma época de corridas.

José Martins de Queiroz Minotes.