

Já no século XVI, Júlio Alessandrini, no seu livro "Salubrium", se preocupava com os exercícios adequados às diferentes profissões; mais tarde, no século XVIII, Pestalozzi afirmava que "a ginástica deve ser ministrada de conformidade com a profissão de cada indivíduo"; hoje, em toda parte, procuram-se escolher os exercícios de acôrdo com o trabalho físico despendido com os misteres quotidianos de sua profissão, quer para não perturbar sua harmonia de formas, fazendo um trabalho de compensação para os segmentos pouco interessados, quer com o fito de aumentar seu rendimento profissional pela coordenação dos movimentos e independência das contrações musculares; portanto, este meu tema não será novidade na parte pedagógica da Educação Física; escrevo-o, entretanto, baseado em observações próprias.

É natural que ao aviador, indivíduo que exerce seu trabalho físico em um espaço reduzidíssimo no interior do avião, fazendo movimentos quasi imperceptíveis, exigindo um trabalho intenso de seu sistema nervoso e submetendo seu organismo às mais variadas condições atmosféricas (pressão e temperatura), seja ministrada uma série de exercícios ou desportos que façam trabalhar seu organismo, afim de evitar futuras meiotragias articulares e musculares e que, ao mesmo tempo, desenvolvam sua acuidade sensorial, tornando seus reflexos mais rápidos e precisos, corrijam certas deficiências verificadas na inspeção de saúde e desenvolvam sua resistência física e orgânica.

Costuma-se dizer que "a Aviação é um desporto", naturalmente por se perceberem as qualidades físicas e psíquicas exigidas aos aviadores. Muitas dessas qualidades são adquiridas e melhoradas pela prática da educação física.

É comum, na Escola de Aviação Militar, destacarem-se nas turmas de alunos pilotos aqueles que já praticaram algum desporto; isto naturalmente também se há de verificar em outros centros de preparação de pilotos.

Sabemos que os candidatos à Aviação são submetidos a uma rigorosa inspeção de saúde, afim de se verificar o estado funcional de seu organismo e determinar, por meio de "tests" e reações psíco-motoras, sua melhor adaptação às diferentes categorias — piloto de avião leve ou piloto de avião pesado, observador, metralhador, etc.

Percebe-se portanto a necessidade de uma ligação íntima do médico e dos instrutores das diferentes especialidades com o instrutor de Educação Física,

Educação Física para os AVIADORES

Pelo Capitão Aviador Rui Bresser Belo

sica, afim de que este possa escolher e dosar os exercícios de acôrdo com as informações prestadas pelos primeiros.

O instrutor de Educação Física deve levar em conta, na organização de seu programa geral, além do estado físico e de treinamento da turma, as qualidades psíquicas que pretende desenvolver. Estas qualidades variam de acôrdo com as especialidades, pois os observadores, pilotos de caça e metralhadores são indivíduos em que a atenção dispersa é indispensável, enquanto os fotógrafos, pilotos de avião de

transportar, correr, lançar e atacar e defender, que formam as sete famílias de exercícios naturais.

SESSÕES DE GRANDES JOGOS

Voleibol gigante e Bola militar

Estas sessões serão precedidas de uma "pequena sessão preparatória" em que são excluídos os flexionamentos combinados e os assimétricos e o número de repetições dos demais flexionamentos é reduzido.

O voleibol gigante nada mais é do que o voleibol desporto, onde as dimensões do campo são aumentadas pa-



Um avião Nieuport-Delage, da E. Av. M.

grande raio de ação, navegadores, são escolhidos entre os de atenção concentrada; não obstante, estas qualidades psíquicas podem ser encontradas em grau variável em um mesmo indivíduo.

Outro papel importante da Educação Física estará na fase de readaptação do aviador após um acidente, fase tanto mais delicada, quanto mais grave tenha sido o acidente.

Vejam, então, quais os exercícios e desportos, de acôrdo com o nosso clima e temperamento, adequados aos aviadores.

LIÇÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Em que, ao lado dos flexionamentos que interessam sucessiva ou simultaneamente a todas articulações (braços, pernas, tronco e caixa torácica) e músculos que as comandam, temos os exercícios educativos e as aplicações de marchar, trepar, saltar, levantar e

ra que os quadros possam ter maior número de jogadores, com regras idênticas, salvo modificações convencionais, tais como: — facilitar que cada quadro toque mais de tres vezes a bola, antes de ser devolvida por cima da rede ao campo adversário, não podendo entretanto o mesmo jogador tocar a bola duas vezes seguidas com qualquer parte do corpo.

A bola militar, jogo bastante mais intenso que o anterior, consiste em transpor com uma bola de *foot-ball*, *basket-ball*, *rugby* ou *medicine-ball*, conforme o grau de intensidade que se deseja, uma linha limitada por duas estacas ou o "goal" do campo de *foot-ball*; a bola ainda poderá ser jogada com os pés e as mãos, somente com os pés ou, com as mãos, ser carregada ou não, dependendo da convenção entre os capitães de "team". O número de jogadores de cada quadro variará, de acôrdo com as dimensões do campo

que deve regular com os de *foot-ball*, indo de 10 no mínimo a 50 metros no máximo.

SESSÕES DE DESPORTOS INDIVIDUAIS

Esgrima

Deve ser precedida de uma sessão preparatória, constando de uma corrida de 20 a 30 metros, saltos sucessivos, flexionamentos de braços e pernas, e manejo da arma. Desenvolve em alto grau a acuidade visual e os reflexos.

Natação

Imprescindível a qualquer indivíduo, especialmente aos aviadores que voam pela costa ou fazem travessias oceânicas; deve ser precedida de uma sessão preparatória reduzida aos flexionamentos dos braços, pernas, tronco e caixa torácica, seguida dos educativos do nado que se vai praticar.

Equitação

Da mesma forma que a natação, todos devem saber pilotar um *cavalo sem vapor*, porque os campos de aterragem próximos de localidades podem ser contados e, no interior, o cavalo continua sendo um dos principais meios de locomoção; deve ser precedida por flexionamentos de braços, pernas, tronco e caixa torácica, a pé ou montado. Estas sessões serão feitas fora



Sargentos alunos do 1.º período, da E. Av. A.

do picadeiro, em estradas e terrenos variados.

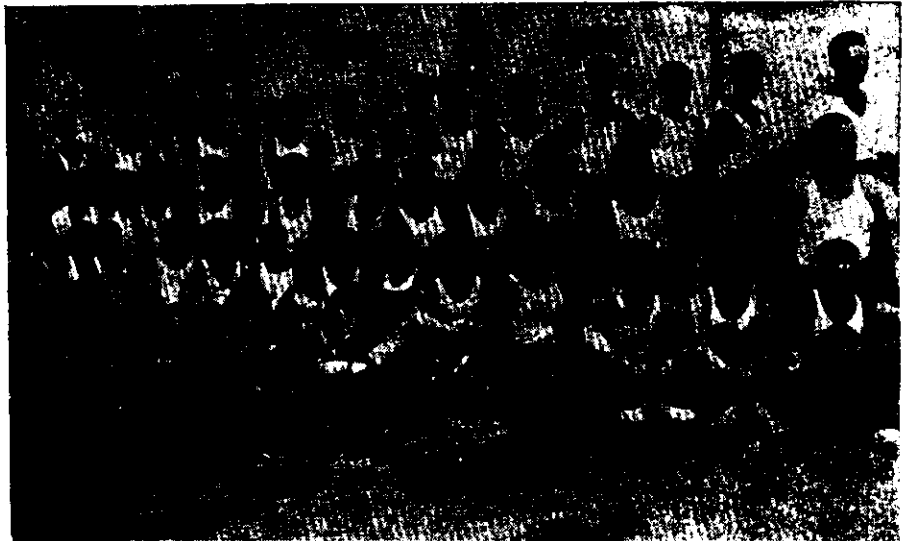
Tenis

Pode ser individual ou coletivo; as qualidades que desenvolve, muito se assemelham às da esgrima, podendo portanto sua sessão preparatória ser idêntica à deste desporto, substituindo o manejo da arma pelo da raquete.

SESSÕES DE DESPORTOS COLETIVOS

Volley-ball

Desporto de intensidade moderada — deve ser precedido de uma sessão preparatória como nos grandes jogos, seguida de educativos, tais como sa-



Sargentos alunos do 2.º período, da E. Av. M.

ques, passes, cortes, quando se tratar de uma sessão completa, e, sem estes educativos, que passarão a fazer parte da sessão de estudos propriamente dita, quando se tratar de uma sessão de estudos.

Basket-ball

Por exigir todas as qualidades físicas e morais, será o desporto por excelência dos pilotos. Sua prática deve ser freqüente nos meios aviatórios, pois alia uma grande resistência orgânica — em que as funções respirató-

ria e cardíaca são ativadas ao máximo, — à precisão e rapidez dos reflexos; embora a duração de uma sessão completa seja relativamente curta (40 minutos), o dispêndio de energia é máximo. Sua sessão preparatória é idêntica à do *volley-ball* e *foot-ball*, onde os educativos serão passes rápidos, giros e lances à cesta.

De posse destes elementos, o oficial regimental de Educação Física organizará o seu programa geral de trabalho.

Na minha opinião, predominariam as sessões de desportos e grandes jogos, assim organizando, quanto ao número de sessões, um programa semanal uma sessão de grandes jogos, duas lições de educação física e tres sessões de desportos, intercalando as sessões de desportos com as lições de educação física e a sessão de grande jogo.

Não há professor de Educação Física que desconheça o efeito causado por uma bola, no meio infantil; o adulto nada mais é do que um espírito infantil, mais ou menos recalado pelos preconceitos sociais; assim sendo, a *ação catalítica* da bola continuará como um dos principais meios de produzir a atração pelo exercício.

Espero ter, assim, esclarecido os campanheiros de arma, num assunto tratado pela primeira vez no nosso país, mostrando-lhes quanto é necessária e útil a Educação Física no nosso meio.

Foot-ball

Desporto bastante conhecido — exige um grande dispêndio de energia; sua sessão preparatória, idêntica à dos grandes jogos, é seguida de manejo da bola, tiro à meta e passes, no caso de sessão completa e, sem estes educativos, quando se tratar de sessão de estudos.