

Ginástica de Conservação

Adaptação do Cap. Ivanhoé G. Martins

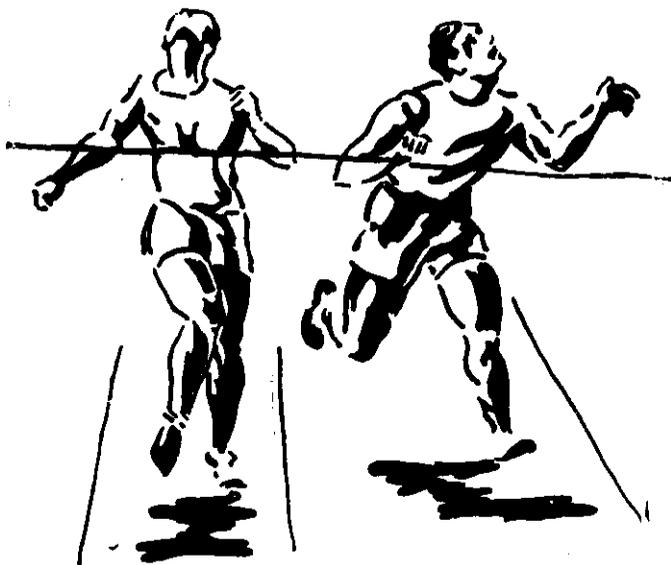
A necessidade da prática do exercício pelos jovens sedentários e pelo homem maduro é de tal modo imperiosa, que iniciamos a publicação de lições de educação física individuais, lições de educação física coletivas e um estudo sobre os diferentes esportes a serem praticados com o objetivo de oferecermos aos camaradas do Exército um plano metódico, racional e moderno de trabalho, de acôrdo com a orientação segura e científica emanada da F. B. F. do Exército.

1) *Porque é necessária a prática do exercício pelo homem dos 35 anos em diante?*

—Para evitar o aparecimento de certos males provenientes da inatividade física (diátese, obesidade, gota, reumatismo, constipação, etc.), para facilitar a desassimilação, para conservar por bastante tempo a potência muscular e a flexibilidade geral, para manter em bom estado de funcionamento os órgãos da economia, para contribuir para retardar o aparecimento inevitável da velhice.

2) *Como age o exercício sobre o organismo para obter tão precioso resultado?*

—Pela superoxigenação dos tecidos, conseqüente da necessidade de atender ao esforço orgânico.



3) *Quais as conseqüências dessa superoxigenação?*

—As fibras musculares, lisas ou estriadas, readquirem uma tonicidade em parte perdida; as glândulas secretoras do estômago e do intestino fornecem sucos mais ricos em princípios ativos; o fígado e os rins têm suas funções vivamente solicitadas e ativadas; as glândulas de secreção interna sofrem efeitos benéficos; os produtos intoxicantes são eliminados com maior presteza; as graxas são melhor eliminadas ou oxidadas; os tecidos nobres mantêm sua estrutura, sem invasão de tecidos bastardos; as funções de eliminação renal e sudoral são ativadas, etc. Pode-se dizer, em resumo: O exercício é um potente regulador da nutrição e tem um poder desintoxicante de primeira ordem.

4) *Qual o 1.º cuidado de quem quer gozar o benefício desta verdadeira terapêutica do movimento que é a educação física?*

—A submissão a um exame médico, para constatar o estado do organismo e orientar o trabalho.

5) *Qual a orientação a seguir?*

—Procurar exercícios de efeitos locais e exercícios de efeitos gerais pouco intensos, para evitar fadigas exageradas que são contra-indicadas.

6) *Como agir?*

—Executar diariamente uma lição de educação física.

—Executar semanalmente exercícios generalizados, esportes, compatíveis com a condição orgânica e com as condições de existência.

—Procurar na vida corrente ocasiões de empregar a atividade física.

A LIÇÃO DIÁRIA INDIVIDUAL

Horas preferíveis:—Logo após o levantar ou entre 16 e 18 horas (3 horas depois da refeição).

Duração:—15 a 20 minutos são necessários. Toda-via, o fato de só se dispor de tempo muito curto não deve ser impecilho.

Local:—Em pleno ar livre ou em sala ou quarto bem arejado.

Uniforme:—Chegar progressivamente a executar a lição em uniforme de esporte, o tronco nu.

Cuidados higiênicos: a) (a)—Quando a lição é feita pela manhã:

1.º Antes da lição, esvaziar a bexiga e o intestino.

2.º Tomar a primeira refeição depois dos cuidados higiênicos consecutivos ao exercício.

b) Qualquer que seja a hora da lição, tomar depois de sua execução um banho morno ou frio ou proceder a ablução com esponja ou toalha molhada. Fazer fricções enérgicas com toalha seca ou luva de crina.

Execução:—Executar os movimentos sem tempo de parada e sem outro repouso que não seja o destinado aos exercícios respiratórios. É útil ficar em frente a um espelho para bem controlar os movimentos.

Dosagem:—A dosagem da lição resulta sobretudo da repetição e do ritmo dos exercícios.

As indicações dadas a este respeito nos exemplos de lição se adaptarão ao valor físico dos diferentes executantes. A notar que os exercícios devem ser bastante enérgicos, o ritmo bastante vivo e a repetição prolongada para obter no fim da lição uma ligeira sudorese, acompanhada duma aceleração dos movimentos respiratórios.

Ritmo dos movimentos: Procurando seguir as variações do ritmo indicadas nas lições, é preciso lembrar que os indivíduos magros e nervosos devem observar uma cadência relativamente lenta e os indivíduos gordos e indolentes devem procurar um ritmo mais rápido.

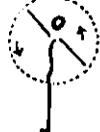
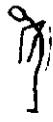
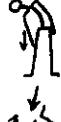
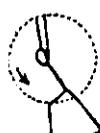
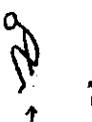
Ritmo respiratório:—O número de movimentos respiratórios, compreendidas a inspiração e a expiração, é, em média, de 15 a 18. Este ritmo póde entretanto variar no decorrer dos exercícios; diminuir enquanto a amplitude aumenta, aumentarem enquanto a amplitude diminui, sem que haja, no entretanto, um estafamento, que aliás, deve ser sempre evitado.

Respiração: Deve ser ampla e profunda. Executada livremente nos exercícios de ritmo vivo. Durante os movimentos lentos ou muito lentos, a respiração deve ser ritmada com o movimento, a inspiração sendo efetuada durante a elevação dos braços, a extensão do membro inferior ou do tronco; a expiração, durante os movimentos de abaixamento ou de flexão das mesmas partes do corpo.

Nos flexionamentos da caixa torácica e nos exercícios respiratórios, a inspiração e a expiração são levadas ao máximo.

Os exercícios respiratórios não devem ser acompanhados de movimentos de braços. Afim de facilitar o jôgo da caixa torácica, as espáduas são levadas para trás na inspiração e para frente na expiração, os braços caídos naturalmente.

LIÇÃO DE CONSERVAÇÃO N. 1 (Fraca Intensidade)

SÉRIES	POSIÇÃO DE PARTIDA	ENUNCIADO DOS MOVIMENTOS	ESQUEMAS A SETA INDICA O SENTIDO DO MOVIMENTO	REPETIÇÃO (A TÍTULO DE INDICAÇÃO)	RITMO
Exercícios dos membros superiores	1 Afastamento lateral	Flexão alternada dos antebraços		20 vezes cada braço	Vivo
	2 Afastamento lateral, tronco flexionado	Extensão alternada dos antebraços		20 vezes cada braço	Vivo
	3 Posição fundamental	Elevação vertical dos braços (diferentes planos)	 	5 vezes	Respiratório
	4 Posição fundamental	Circundução alternada dos braços	 	10 vezes em cada sentido	5 lentos 5 rápidos
Exercícios da caixa torácica	5 Afastamento lateral	Respiração com elevação lateral dos braços flexionados	 	5 vezes	Lento
Exercícios dos membros inferiores	6 Posição fundamental, mãos nos quadris.	Elevação da perna estendida (diferentes planos).	 	5 vezes cada lado	Respiratório (elevação durante a expiração, extensão para trás durante a inspiração)
	7 Posição fundamental com apoio em um encosto de cadeira	Flexão e extensão das pernas, (joelhos afastados).	 	5 vezes	Respiratório
Exercícios generalizados	8 Posição fundamental	Saltitamentos sobre a ponta dos pés.	 	20	Vivo
	9 Afastamento lateral	Exercícios respiratórios.		5 vezes	Lento
Exercícios dos músculos abdominais (A) e dorso-lombares (D. L.).	10 (D. L.) Afastamento lateral	Flexão e extensão do tronco. (Na flexão procurar tocar o solo o mais longe possível à frente, depois o mais atrás possível dos pés, sem flexionar as pernas).	 	5 vezes	Respiratório
	11 (A) Deitado	Elevação e abaixamento das pernas	 	5 vezes	Respiratório muito lento
	12 (D. L.) Em pé. Afastamento lateral	Flexão lateral do tronco. (Tocar a perna o mais baixo possível com a mão, sem flexionar a perna)	 	5 vezes	Respiratório
Exercícios combinados	15 (A) Deitado	Elevação alternada das pernas	 	10 vezes	Vivo
	14 Posição fundamental	Abrir para frente, oblíquo e lateral com circundução dos braços da frente para trás	 	5 vezes cada lado	Acelerado progressivamente
Exercícios generalizados	15 Posição fundamental	Saltitamentos variados: afastamento lateral das pernas, elevação dos joelhos, afastamento para frente e para trás, etc.	 	30 segundos entrecortados por um tempo de parada de 5 segundos	Vivo
	16 Afastamento lateral	Exercícios respiratórios		Volta à calma	Lento
	17 Banho de ducha seguido de fricções.			As indicações destas duas colunas não têm um valor absoluto. A repetição deve ser aumentada com o treinamento	