

EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR

Organização de um Exame Físico

Cap. ORLANDO EDUARDO SILVA

Vejam os como se deve proceder para a realização corrêta do exame físico da 3.^a Parte do Regulamento Francês, com a observação fisiologica correspondente e sem que os executantes percam muito tempo, e tenham interrupções grandes, depois de iniciado o exame.

Antes de tratar verdadeiramente do exame o instrutor e o médico farão a exclusão dos elementos incapazes de realizá-lo, baseados nas observações feitas na 16.^a semana. (Ficha e prova funcional).

A organização do exame consta de:

- I — Seleção dos instruendos.
- II — Divisão dos mesmos em turmas de 25 a 30.
- III — Organização de relações.
- IV — Programa de execução do exame e da observação fisiologica.
- V — Designações dos medicos, instrutores, monitores e auxiliares.
- VI — Material necessario — Preparação.
- VII — Materialisação da organização — Conca-tenação.

I — **Seleção dos instruendos** — De acôrdo com os estudos feitos pelo médico na ficha fisiologica e com os resultados da prova funcional serão excluidos os elementos incapazes e os que vão realizar o exame, detidos no quartel até sua realização, gosando assim do necessario repouso, e sem serem escalados para serviços noturnos.

II — **Divisão dos mesmos em turmas** — O instrutor dividirá em seguida os instruendos em turmas de 25 a 30 homens as quais designará por A, B, C, D (no maximo cada instrutor terá 120 homens).

III — **Organização de relações** — Serão organisadas relações:

- a) para as provas.
- b) Para a observação fisiologica.

a) As relações das provas terão os modelos:

- 1 — Corrida velocidade — 100 metros. Carregar e transportar.
- 2 — Salto em extensão. Lançamento de granadas.
- 3 — Trepar na corda.
- 4 — Salto em altura.
- 5 — Corrida de 1.500 metros.

b) As relações para a observação fisiologica terão o modelo 6.

IV — **Programa de execução do exame** — O instrutor organisa um quadro como o exemplo do modelo 7.

Como se vê pelo programa, uma vez iniciado o exame, o executante só tem as pausas necessarias ás provas fisiologicas e ao repouso entre uma e outra, e executa todas isoladamente sem espirito de competição possivel.

A sessão preparatoria foi suprimida atendendo que se a fosse dar a toda turma em conjunto, os úl-

timos executantes já não estavam sentindo o seu efeito, dada a cada um antes da 1.^a prova, iria alterar a prova fisiologica, como já tivémos ocasião de observar.

A prova de 1.500 metros está prevista para ser realizada isoladamente, em vista de, em turmas, ser impossivel o contrôle fisiologico de suma importancia, nesta prova onde o trabalho do coração mais se evidencia que nas outras observadas. Além disto, em turmas, seria mais difficil a cronometragem e haveria mais espirito de competição.

Vejam os agora como executar o programa, suposta já feita a preparação material, exposta mais adiante.

2.^a Feira — ás 5,45 horas, todos os auxiliares deverão estar a postos com tudo preparado. A's 6 horas o Dr. X, que possui uma relação do modelo 6, examina o 1.^o executante, dá-lhe escrito num papel o seu pulso. O Sgt. M, que possui uma relação do modelo 1 e tem escrito, na mesma, a hora de saída de cada um, com escalonamento de 3 minutos, coloca o 1.^o corredor ás 6,10 na pista. O Ten. F, colocado na chegada, dá um silvo de apito, advertindo que vai sair 1 corredor, dá a saída com um gesto do braço, marca o tempo do corredor e registra-o numa relação modelo 1, bem como a maneira por que o homem saiu (em pé ou agachado). Uma vez transposta a linha de chegada o corredor encaminha-se para a mesa onde está o Dr. Y, que o examina, no tempo maximo de 3 minutos, o pulso tomado em 1 minuto, os movimentos respiratorios em 30 segundos, a apnéa no tempo restante. O corredor apresenta-lhe o papel em que o Dr. X escreveu seu pulso, si o acrescimo fór anormal, o médico suspende a execução. O registro é feito numa relação de modelo 6. No momento que o corredor chega, o auxiliar do Dr. Z cujo relógio deve estar aferido pelos outros utilizados no exame, assinála ao mesmo Dr. a hora em que o homem deve ser pelo mesmo examinado (cinco minutos depois da chegada) este exame tambem dura 3 minutos no maximo. O Dr. Z, registra suas observações numa relação modelo 6.

O auxiliar do Dr. U, que tambem possui um relógio aferido, toma nota da hora em que chegou o corredor e 10 minutos após o mesmo deve ser examinado pelo Dr. U, que procede, como o Dr. Z. Caso a observação de um elemento com o Dr. Y demore mais de 3 minutos, o Ten. F fará um sinal para o Sgt. M, retardar a saída do seguinte.

Uma vez terminada a observação fisiologica o executante se encaminha para o local do salto em altura onde se encontra o Sgt. N com 2 auxiliares, para revolver o terreno e colocar os sarrafos. Executam saltos nas alturas de 1m,10, 1m,15, 1m,20, 1m,25, tendo direito em cada altura a 3 tentativas (considera-se tentativas ter corrido para o sarrafo e levantado o corpo do sólo). Os resultados são anotados numa relação modelo 4, em que se assinála em cada altura as tentativas por traços verticais (I).

Terminado o salto em altura, depois do necessario repouso, o executante se dirige para o local onde se acha a corda, no minimo colocada a 6 metros de altura, e tendo marcada a tinta branca em traços bem nitidos, uma gradação de 0m,50 em 0m,50. O educando segura a corda com os braços esticados sobre a cabeça e a partir deste ponto deve subir 4m,50 e uma vez chegado no vertice da corda, tomar apoio na barra em que a mesma estiver presa, a qual deve ser bastante forte para aguentar o peso e propria para o apoio, sem arestas vivas, e de grossura rasçavel. Si porventura a corda não tiver 4m,50, mede-se ou lê-se na corda, quanto vai da mão do executante ao alto, vê-se quanto falta para 4m,50, diz-se-lhe então qual o ponto da corda até onde deve descer com auxilio dos pés para novamente subir e tomar apoio.

Esta prova será dirigida pelo Ten. G. auxiliado pelo Sgt. O. e o resultado registrado numa relação modelo 3.

O terreno sob a corda deve ser revolvido como o de uma caixa de salto, a corda bem firme e a travessa forte.

Saindo escalonados de 3 em 3 minutos, si houver disciplina de trabalho, ás 7,15 deverá sair o último homem da turma A e ás 7,30 pôde ser iniciado a turma B, cujo último homem iniciará ás 8,45 e terminará ás 9,15.

3.^a Feira — Neste dia será realizada a 2.^a parte do exame. Da mesma forma que no dia anterior, ás 5,45, todos se devem encontrar a postos, com todo o material pronto.

Às 6 horas o Dr. X, que se encontra na saída procede a observação do 1.^o homem da turma A, da mesma forma que no dia anterior.

Às 6,10 o Sgt. M dá a saída ao mesmo, o Ten. F marca o tempo. O percurso deve ser feito em 50 ms. ida e volta para evitar o transporte do saco, a todo momento, para isto nos 50 metros deve ter um auxiliar para verificar si o corredor atinge a linha. Registra-se o resultado numa relação modelo 1. Os medicos Y, Z e U, ao envés de se collocarem depois de 100 metros como no dia anterior, devem ficar na saída, no lado direito, para poderem observar o executante, da mesma forma que o fizeram nos 100 metros. Os auxiliares dos Drs. Z e U marcando o tempo de 5 a 10 minutos após a chegada em que os individuos devem ser examinados.

Terminada a observação fisiologica o executante dirige-se para o local de arremesso de granadas, onde se encontra o Sgt. N na linha de arremesso, o Sgt. P, e o auxiliar na zona de queda onde se acha traçada á cal uma linha distante 35 metros da de arremesso.

O individuo lançará 3 granadas, o Sgt. P assinala com bandeirinhas de arremesso e depois mede-os com auxilio do Sgt. N. O auxiliar recolhe as granadas ao local do arremesso. Os resultados são escritos numa relação modelo 2.

Acabada esta prova, depois do necessario repouso, o executante dirige-se para o local do salto em extensão, onde se encontram os Sgts. O e R, munidos de 1 trena, e 2 auxiliares, com 1 ancinho, 1 enxada 1 rodo, afim de revolver a alisar a caixa. Com o fim de evitar as "entorses", provenientes do apoio na borda da caixa, deve ser marcada uma linha a 1 metro da mesma e aquém da qual deve ser feito o salto. O saltador saltará á vontade tendo direito a 3 tentativas e seu salto deverá ser marcado, do último apoio á marca deixada pelo seu corpo, mais proxima do mesmo. Os sgts. devem a cada salto mandar alisar a caixa, e quando estiver endurecida revolvela para evitar "entorses" e contusões. O resultado será registrado numa relação modelo 2.

4.^a Feira — Será realizada a última prova do exame, corrida de 1.500 ms.

A observação fisiologica será realizada da mesma forma que nos dias anteriores, o Dr. X, colocado na saída e os outros na chegada. As saídas serão dadas com o escalonamento de 3 minutos, sendo necessario pelo menos 3 cronometros para a tomada dos tempos, pelos Sgts. N, O, P. O Sgt. M dará a saída, o Ten. F com o auxilio do Tent. G regula a passada dos homens dando-lhes indicações, de acôrdo com os tempos observados no seu cronometro e com o conhecimento da pista.

Os medicos devem, á passagem dos corredores, procurar observá-los. Si porventura os sinais característicos de fadiga si mostrarem e o corredor empalidecer, o médico deve suspender a realização da prova.

O instrutor em sessões anteriores procurará dar aos instruendos a passada com que devem correr para realizar 6m,30 s., sem prejuizo proprio.

Na 5.^a, 6.^a e sabado, proceder-se-á com as turmas C e D da mesma forma que com as turmas A e B.

Caso só disponha de duas turmas A e B é conveniente realizar o exame de uma as 2.^a, 3.^a e 4.^a e depois o da outra pela necessidade de auxiliares.^o

V — Designação de medicos, instrutores e auxiliares — Como se vê pelo programa de execução é necessario dispôr de:

- 4 medicos — em todos os dias (X, Y, Z e U).
- 2 — instrutores — em todos os dias (F e G).
- 3 sargentos no 1.^o dia, 5 no 2.^o e 4 no 3.^o (M, N, O, P, R).
- 2 cabos auxiliares dos medicos — em todos os dias.

Soldados-auxiliares -- 2 no 1.^o dia e 5 no 2.^o.
Em regra as unidades não dispõem de 4 medicos, no maximo, possuem 1 medico e 1 farmaceutico, será conveniente então reunir duas unidades visinhas para execução do exame e utilizar os medicos, se forem 2, um na saída e outro na chegada, sendo que os dois exames de 5 e 10 minutos depois podem ser executados por officiais com algum habito de tomar pulso e contra os movimentos respiratorios, pois a apnéa qualquer um observa. O pulso deve ser tomado em frações de 15 segundos de modo a dar alguma indicação sobre o ritmo.

A designação dos elementos será feita no quadro n.^o 7, que deve ser distribuido aos mesmos para que verifiquem a sequencia do exame e procurem não perturba-lo e realisá-lo no tempo preciso.

VI — Material necessario — Preparação — O resultado do exame depende da conduta dos medicos, instrutores e auxiliares e da preparação material que deve ser feita com cuidado e bastante antecedencia para evitar atrasos e accidentes.

Vejamos assim em que consistirá a preparação material:

1.^o — Instalações — a) Uma pista de grama ou terra, marcada com linha de cal num perimetro de 200 a 400 ms., com raio superiores a 30 ms., de acôrdo com as instruções do folheto "construção de pista".

b) Uma caixa de saltos para extensão e uma para altura, ou então uma para os dois saltos, tendo na parte de salto em altura uma mistura mais frouxa.

c) Um local para arremesso de granadas, terreno plano em que serão marcadas 2 linhas paralelas, distantes 35 ms.

d) Uma pista réta de 120 ms., com uma linha marcada de 50 ms.

e) Um local onde se possa collocar uma travessa horizontal e prender na mesma a corda preparada como atraz foi dito.

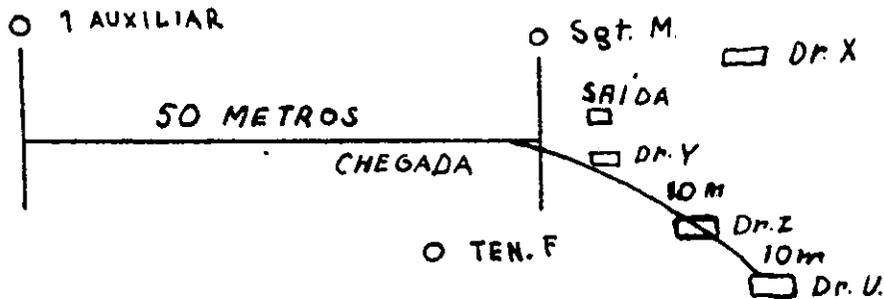
1.º DIA

2.º — Material movel (segundo programa).— a) Obs.— Com o Dr. X — Uma mesa pequena, 1 cadeira, 1 cronometro-relogio, 2 lapis, pequenos pedaços de papel, relações (modelo 6) com os nomes dos executantes, 1 termometro.

Corrida de 100 ms. Pista marcada.
Com o Ten. F.— Relações do modelo 1 com o nome dos executantes, 2 lapis, 1 pranchêta de madeira, 1 cronometro, 1 apito com que indicará a todos a saída do novo homem.

Com o Stg. M — Um relógio aferido pelos demais, 1 relação modelo 1, onde assinala o escalonamento das saídas de 3 em 3 minutos.

b) Obs.— Com o Dr. Y — Uma mesa pequena e 1 cadeira colocada a 10 ms. da chegada, relações



modelo 6, 2 lapis, 1 cronometro-relogio.

c) Obs.— Com o Dr. Z — Mesmo material do Dr. Y, a mesa colocada a 20ms. da chegada, auxiliar 1 cabo, 1 relógio aferido, 1 relação modelo 1, onde assinalará a hora da chegada.

d) Obs.— Com o Dr. U — Mesmo material do Dr. Y.

Auxiliar — mesmo material do Dr. Z.

Salto em altura.

Preparo da caixa, revolver a mistura de areia e serragem, tornando-a bem frouxa, 2 postes para saltos graduados de 5 em 5 centímetros, com as cavilhas para o interior (vide instruções para construção no folheto especial) 6 sarrafos regulamentares, 1 bastão graduado até 1m,30, para medida exata da altura no centro do sarrafo.

Com o Sgt. N — Uma relação modelo 4 com o nome dos executantes, 1 pranchêta de madeira, 2 lapis. Com um dos auxiliares — 1 ancinho, 1 rodo, 1 enxada para alisar o local do impulso e revolver a caixa.

Trepar — Revolver o terreno sob a corda e pôr areia.

Com o Sgt. O — Uma relação modelo 3, 1 pranchêta de madeira, 2 lapis.

O Ten. G — dirigirá a prova, o sgt. anotará.

2.º DIA

a) Obs.— Como no dia anterior, sendo que o executante antes de iniciar a prova entrega o papel em que está escrito o pulso ao Dr. Y.

Carregar e transportar — Um saco de acôrdo com as prescrições do regulamento, duas linhas distantes 50 metros.

Com o Ten. F — Uma relação modelo 1, 1 pranchêta de madeira, 2 lapis, 1 cronometro, 1 apito.

Com o Sgt. M — 1 relação modelo 1, 1 relógio aferido. Os dois auxiliares servem para transportar o saco, de chegada (direita) por saída (esquerda).

b)-c)-d) Obs.— Como no dia anterior, modificando tão sómente a colocação que será na saída, que coincide com a chegada (vide croquis).

Lançar — 10 granadas.
Com o Sgt. N — 1 relação modelo 2, 1 pranchêta de madeira, 2 lapis e 1 trena.

Com o Sgt. P — 6 bandeiras de arremesso.
O auxiliar transportará as granadas para a linha de arremesso.

Salto em extensão.

A caixa deve estar frouxa, alisada e no mesmo nível da pista de impulso, com a linha marcada a 1 metro da borda.

Com o Sgt. O — 1 relação modelo 2, 1 pranchêta de madeira, 2 lapis.

Com o Sgt. R — Uma trena.

Com um dos auxiliares — 1 ancinho, 1 enxada, 1 rodo.

O outro auxiliará o Sgt. R — na medida dos saltos.

3.º DIA

a)-b)-c)-d) — Obs.— Mesma da 2.ª feira, variando as colocações das mesas dos Drs. Y, Z, U, com a chegada.

Ten. F — 1 cronometro para regular a passada dos executantes.

Sgt. M. — 1 relação modelo 5, onde assinalará as horas das saídas, 2 lapis, 1 relógio aferido, 1 pranchêta de madeira.

Sgt. N, O, P — relações modelo 5, onde assinalarão as voltas dadas pelos concurrentes, 1 cronometro cada um.

O Ten. G. — auxilia ao Ten. F.

VII — Materialisação da organização — O instrutor organizará um croquis (mod. anexo) em que prevê colocação de material e todas as outras disposições contidas nas presentes instruções.

Nas relações escreverá a lapis o nome dos instrutores a utilizar nas provas, auxiliares e material.

Exemplo do croquis — abaixo.

1.º dia turmas — A e B.

Idênticos croquis devem ser organizados para os 2.º e 3.º dias, e de acôrdo com êles o instrutor verificará antes de iniciar o exame, si tudo está em ordem.

O médico chefe fará ainda comparecer á execução um enfermeiro com uma caixa de socorros de urgencia.

1.º GRUPO DE ARTILHARIA DE COSTA

(Modelo 1)

Exame Físico

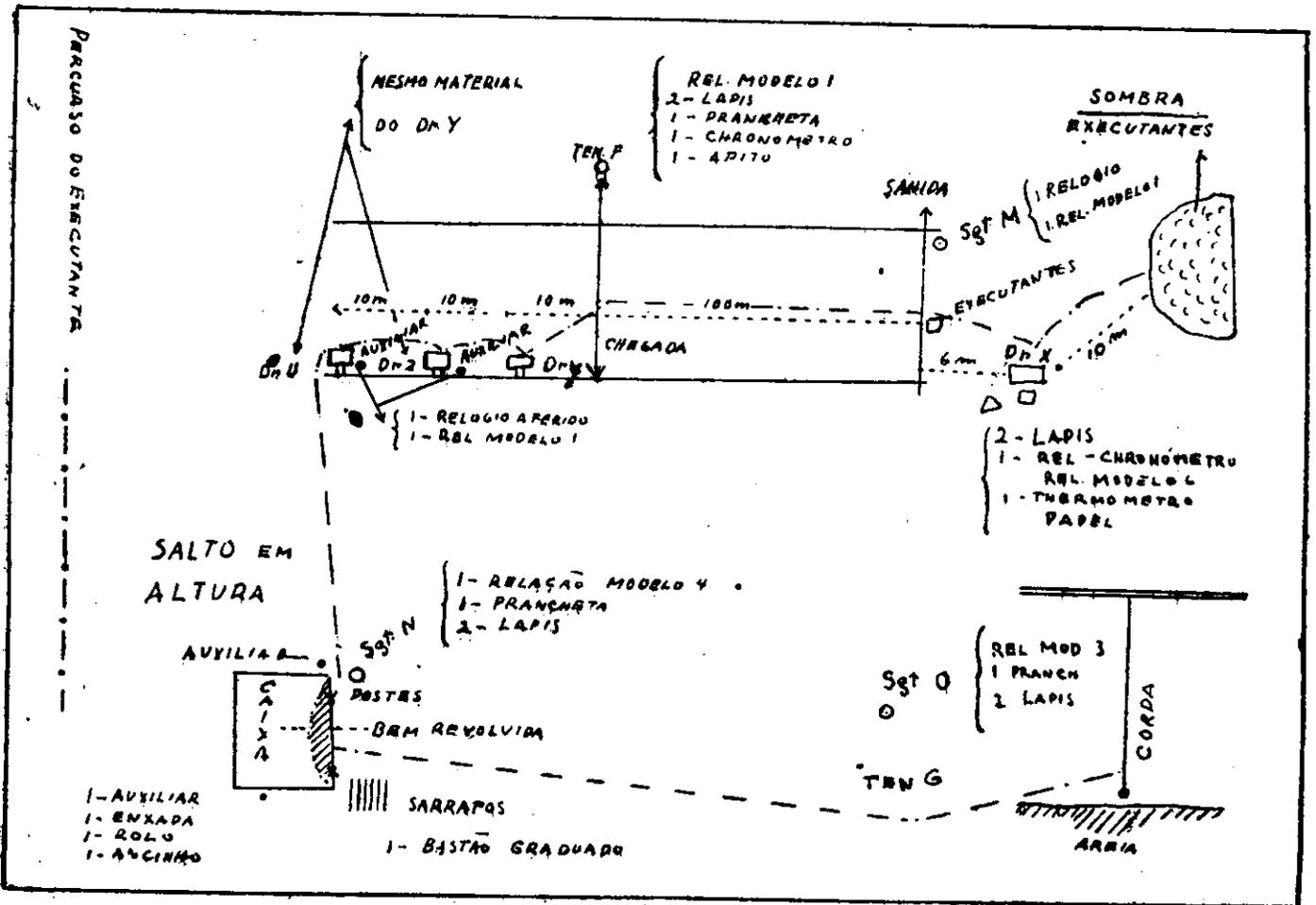
Prova.....

TURMA.....

Nomes	Sahida (Modo de sahir)	Tempo	Obs.

Rio de Janeiro.... de..... de 193..

Instrutor.



1.º GRUPO DE ARTILHARIA DE COSTA
Exame Físico (Modelo 2)

Prova.....
Turma.....

Nomes	1.º	2.º	3.º	Melhor	Obs.

Rio de Janeiro.... de..... de 193..

Instrutor.

1.º GRUPO DE ARTILHARIA DE COSTA
Exame Físico (Modelo 3)

Prova Subida na corda
TURMA.....

Nomes	Altura	Apoio	Obs.

Rio de Janeiro.... de..... de 193..

Instrutor.

1.º GRUPO DE ARTILHARIA DE COSTA
Exame Físico (Modelo 4)

Prova Salto em altura
TURMA.....

Nomes	1 ^m ,10	1 ^m ,15	1 ^m ,20	1 ^m ,25	Obs.

Rio de Janeiro de de 193..

Instrutor.

1.º GRUPO DE ARTILHARIA DE COSTA
Exame Físico (Modelo 5)

Prova Corrida de 1.500 metros (..... voltas)
TURMA..... Data..... Hora.....

Nomes	Tempo	Voltas										Obs.	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

Rio de Janeiro.... de..... de 193..

Instrutor.

1.º GRUPO DE ARTILHARIA DE COSTA
Exame Físico (Modelo 6)

MOMENTO..... Prova.....
TURMA.....

Nomes	Hora	Pulso	Movimento respiratorio	Apnéa	Obs.

Rio de Janeiro.... de..... de 193..

Instrutor.

Quadro de execução do exame físico, e observação fisiológica

(Modelo 7)

	6 hs.	6h,10 m.	6h,10m14s.	6h,15	6h,20 m.	6h,25m.	6h,40m.	7h,30 m.	7h,40m.	7h,40m.14s.	7h,45m.	7h,50m.	7h,55m.	8 h.s
2.ª Feira	Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. X.	100 ms. 1.º da T. A. Ten. F. Sgt. M.	Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. Y.	Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. Z. 1 auxiliar.	Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. U. 1 auxiliar	Salto em altura 1.º da T. A. Sgt. N. 2 auxiliares	Trepar na corda 1.º da T. A. Ten. G. Sgt. O.	Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. X.	100 ms. 1.º da T. B. Ten. F. Sgt. M.	Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. Y.	Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. Z. 1 auxiliar	Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. U. 1 auxiliar.	Salto em altura 1.º da T. B. Sg. N.	Salto em extens. 1.º da T. B. Sgts. O. R. 2 auxs.
3.ª Feira	6 hs.	6h,10m.	6h,10m.30s.	6h,16m.	6h,21m.	6h,25m.	6h,40m.	7h,30m.	7h,40m.	7h,40.30s.	7h,46m.	7h,51m.	7h,55m.	8 hs.
	Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. X.	Carregar e transportar 1.º da T. A. Ten. F. Sgt. M. 2 aux.	Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. Y.	Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. Z. 1 auxiliar.	Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. U. 1 auxiliar.	Lançar 1.º T. A. Sgt. N. 1 auxil.	Salto em extens. 1.º da T. A. Sgts. O. R. 2 aux.	Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. X.	Carregar e transportar 1.º da T. B. Ten. F. Sgt. M. 4 auxs.	Obs. fisiológica 1.º T. B. Dr. Y.	Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. Z. 1 auxiliar	Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. U. 1 auxil.	Lançar 1.º da T. B. Sarg. N. P. 1 auxiliar	Trepar na corda 1.º da T. B. Sgts. O.
4.ª Feira	6 hs.	6h,5m.	6h,12m.	6h,17m.	6h,22m.	—	—	7h,30m.	7h,35m.	7h,42m.	7h,47m.	7h,52m.	—	—
	Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. X.	1.500 mts. 1.º T. A. Tens. F. e G. Sgt. M. N. O. P.	Prova fisiológica 1.º T. A. Dr. Y.	Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. Z. 1 auxiliar	Prova fisiológica 1.º da T. A. Dr. U. 1 auxiliar	—	—	Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. X.	1.500 ms. 1.º da T. B. Ten. F. Sgt. M. N. O.	Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. Y.	Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. Z.	Prova fisiológica 1.º da T. B. Dr. U.	—	—
	6 hs.	6h,10m.	6h,10m.14s.	6h,15m.	6h,20m.	6h,25m.	6h,40m.	7h,30m.	7h,40m.	7h,42m.	7h,47m.	7h,52m.	7h,55m.	8 hs.
5.ª Feira	mesmo programa de 2.ª Feira T. C.													
6.ª Feira	mesmo programa de 3.ª Feira T. C.													
Sabado	mesmo programa de 4.ª Feira T. C.													