

SECCÃO PEDAGÓGICA

finalidade:

PELO CAP:

UNIDADE DE DOCTRINA
Jair Jordão Ramos

REGRAS GERAIS PARA A APLICAÇÃO DO MÉTODO

As regras gerais a seguir para a aplicação do método são em número de quatro:

- exame clínico e biométrico dos homens;
- progressão da instrução;
- atração dos exercícios;
- verificação dos resultados.

I — Exame clínico e biométrico dos homens.

Antes do início do primeiro período de instrução, no fim do quarto mês e antes do encerramento do ano de instrução, os médicos do corpo deverão fazer o exame clínico geral de todos os homens (recrutas, soldados antigos, graduados, sargentos e oficiais) prescutando o organismo dos mesmos, de acôrdo com as regras de semiótica, e detendo-se em particular na determinação da integridade do coração, dos

pulmões e dos órgãos de excreção de cada um. As anormalidades encontradas, assim como os dados anamnésicos e o juízo psicológico de cada um, são anotados nas respectivas cadernetas de saúde (modelo I), cujo preenchimento é feito de acôrdo com as instruções que acompanham as mesmas.

Terminado o exame clínico inicial, passa o médico de educação física, auxiliado pelo oficial regimental de educação física e pelo pessoal habilitado das sub-unidades, em princípio, na quinzena que precede o início do ano de instrução, a fazer a coleta dos dados biométricos da parte morfo-fisiológica das fichas (modelo II), de acôrdo com as instruções que acompanham as mesmas.

Esse exame morfo-fisiológico deverá ser repetido após cada exame clínico periódico.

Em seguida, passa o médico de educação física, auxiliado pelo mesmo pessoal empregado na coleta dos elementos, à proporção que se forem comple-

tando as medidas indicadas nas fichas, a organizar os perfis morfo-fisiológicos dos homens, de modo que a classificação dos mesmos em turmas homogêneas esteja terminada antes do início do período. Mais tarde, de acôrdo com os resultados das novas medidas, serão organizados novos perfis, superpostos aos anteriores, de sorte a serem observadas as alterações havidas nos aspectos morfológicos e fisiológicos dos homens para, em consequência, ser feita nova divisão em turmas homogêneas.

Terminados êsses exames, os homens serão classificados pelo médico de educação física em duas categorias:

- 1.ª — normais;
- 2.ª — poupados.

Consideramos **normais** aqueles que, em um exame clínico, são julgados em condições de saúde para um regimen intenso de trabalhos físicos. São também normais os que apresentam um comportamento normal do pulso, em

face do esforço físico, e um perfil dentro dos limites de normalidade, desde que haja um equilíbrio aproximado em suas condições morfo-fisiológicas.

Consideramos **poupados**: a) aqueles que, em um exame clínico, apresentam doenças não incompatíveis com o serviço militar (verminóticos, venéreos, etc.), b) os que apresentam inadaptação circulatória ao exercício normal ou outras inaptações provenientes das fadigas da profissão militar; c) desnutrição acentuada; d) deficiência respiratória; e) deficiência muscular, etc. etc.

Isto feito, o oficial regimental de educação física deverá enviar, às sub-unidades, o grupamento homogêneo dos seus homens, organizado pelo médico, com os dados necessários quanto aos exercícios especiais, defeitos a corrigir, qualidades utilizáveis, etc., afim de que as mesmas constituam suas turmas para instrução.

Deverão ser organizadas tantas turmas quantas forem as possibilidades de instrução especial.

Sómente depois de terminados os trabalhos da ficha morfo-fisiológica, perfis e classificações dos homens em turmas homogêneas, deverão ser iniciadas as medidas, sem prejuízo da instrução, da parte biotipo-etnológica, por pequenas turmas diárias, tendo-se em vista terminá-las antes do fim do 4.º mês de instrução, afim de facilitar a seleção atlético-esportiva e a seleção dos especialistas militares.

II — Progressão da instrução.

Antes do início de cada período, em cada unidade de instrução, será organizado, pelo respectivo oficial regimental de educação física, um Plano Geral de Treinamento. Esse Plano organizado, tendo em vista as diferentes categorias de instruendos, em função das condições materiais e particulares do corpo, constará de um quadro-guia e de quadros pormenorizados, contendo, discriminativamente, os elementos componentes das diferentes sessões de trabalho.

REGIMES DE TRABALHO

Período de adaptação — O período compreendido entre a incorporação e o início do ano de instrução será aproveitado para adaptar os homens ao meio e aos processos de instrução. Nêle, o instrutor, moderado em suas exigências, observará atentamente os homens, em virtude da mudança completa dos seus hábitos, motivada pelos afazeres da profissão militar.

O repouso deve ser prescrito e respeitado durante o período de adaptação e, particularmente, por ocasião da verificação esfigmométrica do exercício e das vacinações diversas, tendo-se em vista as reações locais e gerais que estas podem acarretar.

Além disso, para apressar a adaptação dos homens ao meio, os capitães deverão fazer ministrar, diariamente, uma sessão de trabalho físico, constando de exercícios fáceis e pouco intensos, realizados, de preferência, sob a forma de sessões de estudo de elementos e de jogos, mas de maneira suficientemente ativa, afim de evitar os resfriados.

Primeiro período — O período compreendido entre o início do ano de instrução e a 17.ª semana será aproveitado para pôr, em boas condições físicas, os recrutas "normais", não educados fisicamente, e os "poupados". Além

disso deve-se ter em vista o aperfeiçoamento dos homens já treinados.

Normais — O treinamento progressivo constará de:

- sessões de grandes jogos (principalmente bola militar e volley-ball);
- sessões de estudo de elementos;
- lições de educação física (exercícios educativos de 3 famílias, aplicações de 7 famílias, 1 ou 2 jogos).

Além disso, para os soldados antigos e recrutas que já trazem um certo treinamento esportivo do meio civil, em lugar dos grandes jogos, podem ser ministradas sessões de esportes coletivos, tais como o do foot-ball e o basket-ball.

Poupados — A educação física dos homens dessa categoria comportará um treinamento idêntico ao dos normais, porém, menos intenso e de uma progressividade mais minuciosa em intensidade e dificuldade, em virtude das causas de inferioridade dos homens. O instrutor introduzirá, em particular, em seus programas de trabalho, os exercícios susceptíveis de corrigir suas deficiências e melhorar seu estado geral. Assim, aqueles que apresentarem notáveis deficiências do aparelho respiratório, terão exercícios respiratórios e de caixa torácica mais acentuados; os desnutridos terão, ao lado de exercícios mais leves, uma cuidadosa nutrição; os deficientes de força, exercícios educativos capazes de melhorar as condições do seu sistema muscular; e assim por diante. Neste caso, um conhecimento preciso e prático dos meios de educação física se torna necessário, não podendo substituí-los prescrições escritas.

Caso as condições particulares do corpo permitam, afim de obter um rendimento superior, a instrução dos homens poupados, a juízo dos seus respectivos capitães, poderá ser ministrada sob a responsabilidade do oficial regimental de educação física o qual os dividirá em tantas turmas quantas forem as deficiências apresentadas.

Finalmente, os homens normais, oriundos das enfermarias e dos hospitais ou simplesmente fatigados, deverão ser poupados momentaneamente.

O treinamento progressivo constará de:

- sessão de grandes jogos (principalmente volley-ball);
- sessões de estudo de elementos;
- lições de educação física (exercícios educativos de 3 famílias, aplicações de 7 famílias, 1 ou 2 jogos).

cípios educativos de 3 famílias, aplicações de 7 famílias, 2 jogos).

Segundo período — O período compreendido entre a semana seguinte à das provas práticas e o encerramento do ano de instrução será aproveitado para o aperfeiçoamento físico geral de todos os homens.

De acordo com o resultado das provas práticas e do segundo exame médico e biométrico, será feita a reorganização das turmas.

Os indivíduos "normais", tendo efetuado as provas práticas e obtido os resultados exigidos, formam a categoria dos "selecionados".

Selecionados — O treinamento progressivo constará de:

- lições de educação física (aplicações das 7 famílias, sem obrigação de alternância, 1 jogo facultativo);
- sessões de estudo de elementos;
- sessões de esportes individuais;
- sessões de esportes coletivos.

Sómente serão organizadas turmas de selecionados, nas sub-unidades, quando as possibilidades práticas permitirem. Normalmente, êles continuarão a realizar o trabalho dos "normais", devendo o instrutor, sempre que possível, aumentar o grau de dificuldade dos exercícios por êles realizados.

Além disso, caso as condições particulares do corpo permitam, o oficial regimental de educação física poderá reuni-los, a juízo dos seus respectivos capitães, em turmas especiais.

Normais — Além do treinamento progressivo idêntico ao do 1.º período, todos os homens dessa categoria deverão ser submetidos ao treinamento especial das provas, cujos resultados eles não satisfizeram por ocasião da realização das provas práticas da 17.ª semana. Além disso, dentro de um tempo restricto, todos os homens poderão ser iniciados na prática do basket-ball (ou foot-ball), alternando essas sessões com a dos grandes jogos.

Os homens que demonstrarem aptidões especiais poderão, a juízo do médico, ser selecionados para a prática atlético-esportiva mais intensa.

Poupados — Os homens dessa categoria seguirão um regime idêntico ao do período anterior, devendo o instrutor ter a máxima preocupação de melhorar a causa de suas deficiências, visando, ao mesmo tempo, o seu aperfeiçoamento físico geral.