

# O PREPARO FÍSICO DA MULHER NO EXÉRCITO

TEN. CEL. JAIR JORDÃO RAMOS

Na preparação do País para a guerra, dentre os planejamentos previstos pelo E.M.E., figura a elaboração do Manual de Educação Física Feminina. Ele visa

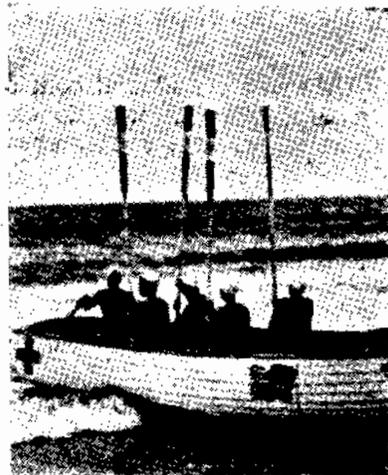


predominar na prática das atividades físicas da mulher. As exigências utilitárias constituem um fator secundário, devendo todos os trabalhos serem conduzidos sem rigidez, com graça e beleza.

Ao contrário, por ocasião da guerra, caso em estudo, o utilitarismo deve dominar todo o trabalho, a fim de colocar a mulher chamada para colaborar no seu esforço, nas melhores condições, para enfrentar com vantagem e sucesso todos os embates da luta.

O programa a realizar será rigoroso. As qualidades visadas no seu preparo físico, ultrapassando as exigidas em uma situação normal serão mais ou menos as mesmas da educação física masculina, observando-se apenas, a necessidade de um maior ou menor desenvolvimento de certas e determinadas qualidades, tendo em

visada a aplicação, ginástica acrobática, exercícios de vivacidade, marcha, alguns jogos e desportos coletivos, defesa pessoal, atletismo ligeiro e natação. O rela-



orientar a prática do treinamento físico do Corpo Auxiliar Feminino a ser criado, de maneira semelhante ao "W.A.C.S." do Exército Americano.

Cada sexo, diz Rousseau, possui qualidades apropriadas à sua função na vida. De fato, a mulher é na realidade profundamente diversa do homem. Todo o seu corpo é impregnado de substâncias químicas segregados pelos ovários, tendo cada um dos seus sistemas orgânicos os sinais característicos do seu sexo. Assim sendo, é preciso prescrever para a mulher um método especial de educação física, evitando-se a aplicação desordenada de todos



xamento muscular adequado e a melhoria da postura também devem estar constantemente entrosados nas tarefas realizadas.

Cumprindo o programa traçado, com prudência e inteligência, será atingido o objetivo da preparação da mulher para a guerra. De fato, esta preparação será positiva quando, entre outras qualidades, ela apresentar saúde integral, bom humor constante, musculatura e esqueleto normalmente desenvolvidos, resistência orgânica em ótimas condições e gestos precisos. Além disso, é indispensável que confiante no seu valor físico, tenha adqui-



vista as suas condições fisiológicas, morfológicas e psíquicas. É preciso prepará-la para trabalhos afanosos e vicissitudes, capacitando-a para desempenhar quase todas as funções masculinas, quer nas lides de retaguarda ou nos encargos fatigantes junto às forças combatentes.

O bom êxito no cumprimento das servidões impostas pela guerra, exigirá que o treinamento físico forme e desenvolva na mulher, a fim de fazê-la adquirir a necessária aptidão física, além da saúde, força, resistência muscular, flexibilidade, resistência orgânica, destreza, velocidade e coordenação. A melhoria da capacidade mental, o equilíbrio emocional e o apuro da personalidade serão também procurados.

Assim, o preparo físico da mulher no Exército será feito através da maior parte das atividades musculares convenientemente adaptadas: ginástica básica, ginás-



os exercícios que fazem parte do treinamento físico masculino.

Nos tempos normais, no quadro da educação física geral, o fato estético deve

rido uma personalidade tal, que a torne capaz de cumprir, com coragem e discernimento, todas as missões recebidas, embora cheias de vicissitudes e sofrimentos.