

# TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

## SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20 TREINAMENTO DE POSTURA

(Tradução e adaptação do texto do "FM 21-20")

Maj. ESTEVAM MEIRELES

### ARTIGO I

#### GENERALIDADES

#### 1 — O TREINAMENTO DA POSTURA NO PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO

a) O nosso programa de treinamento físico não trata especificamente de tal assunto. Entretanto, é uma lacuna que a Es. Ed. Fis. Ex., em breve, preencherá no novo texto do C 21-20. No Manual de Treinamento Físico do Exército Norte-Americano encontramos todo um capítulo dedicado ao treinamento da postura. Esta obra foi a nossa fonte de consulta, na falta de qualquer publicação nacional melhor.

b) O treinamento da postura é uma fase importante do programa de treinamento físico. Poucos homens ingressam no Exército com aprumo militar. Um objetivo que teremos será melhorar tal aspecto em todos os homens. O programa de treinamento de postura é dirigido a todos os homens; há necessidade de incrementar a prática entre os menos dotados em atitude e elevar o nível de boa postura em todos os membros da Unidade.

c) Embora a prática de postura seja primariamente da responsabilidade do programa de treinamento físico, deve ser cultivada em todas as fases da instrução. A postura correta nunca será atingida se cuidada apenas na sessão de atitude militar continuamente, até os instrutores do dia. Deve-se insistir na boa atitude militar continuamente, até os homens a assumirem como hábito.

#### 2 — PRINCÍPIOS DE TREINAMENTO DE POSTURA

a) É necessário ensinar-se aos homens o que seja uma boa postura. Muitos têm concepção errônea sobre o que seja boa postura. Quando querem assumir uma atitude correta, lançam para trás a cabeça, estufam o peito, retraem os ombros exageradamente e estendem os joelhos para trás. Estas posições falsas tornam-se hábitos e, sem correções, podem originar defeitos permanentes da estrutura corporal.

b) A postura excelente de um dado grupo, para ser atingida, necessita a aplicação inteligente de certos princípios gerais ao grupo como um todo, da mesma forma que ao indivíduo como membro do grupo. Estes princípios são:

- 1) Ensinar os elementos básicos da boa postura.
- 2) Prover ampla oportunidade de praticar boa postura sob supervisão adequada.
- 3) Praticar postura correta até esta ser sentida mais confortável que a postura defeituosa.

4) Criar entre os homens o desejo de boa postura habitualmente.

#### 3 — CARACTERÍSTICAS DA BOA POSTURA

a) Não há uma postura ótima para todos os homens, devido às diversas variações das estruturas físicas pessoais e do crescimento e educação do indivíduo. Isto não impede, todavia, de haver um certo padrão de boa postura, baseado no equilíbrio anatômico, que é a nota mestra da boa postura. O equilíbrio anatômico não se conseguirá sem correto alinhamento das partes do corpo.

b) A boa postura é caracterizada por um verdadeiro alinhamento vertical. Os vários segmentos do corpo estão na linha vertical, diretamente um sobre o outro; de modo que eles suportam, cada um apoiado nos debaixo, ao longo da linha, o efeito da gravidade. Uma linha imaginária traçada no perfil do corpo saindo do topo da cabeça passa pelo lobo da orelha, a ponta do ombro, e meio dos quadris, ligeiramente atrás da cápsula do joelho e na frente do osso mais de fora do tornozelo; será uma linha reta, se o alinhamento dos segmentos do corpo fôr correto (ver silhueta). Nesta posição, os joelhos, os quadris, os ombros e a cabeça estão corretamente equilibrados sobre os tornozelos. Quando este alinhamento é prejudicado por falsas posições de uma ou mais articulações o corpo todo se desalinha. Os músculos precisam, então, trabalhar sustentando partes contra a ação da gravidade, isto produzindo desnecessário esforço e fadiga.

c) As características da posição de postura correta mais importantes são as seguintes:

1) O corpo estará estendido para cima, em toda a sua desenvoltura. Para tal, não é preciso lançar a cabeça para trás ou elevar os ombros. Esta tendência será evitada, eliminando-se a curva

do pescoço e dirigindo o olhar horizontalmente para frente.

2) A cabeça e o pescoço estarão no centro da linha dos ombros. O queixo é retraído sobre o pescoço. O peito será elevado moderadamente, sem esforço. Se o peito estiver erguido corretamente, o estômago, normalmente, estará de chapa. O estômago não deve estar reentrante, pois restringe a respiração normal.

3) Os ombros estarão relaxados e cairão igualmente. Em certos casos, os ombros ficam um pouco para trás, mas não deve haver algum esforço para tal.

4) As nádegas estarão dirigidas para baixo, para evitar a inclinação do pélvis no "rim" reentrante. Na posição correta o plano da cintura é paralelo o solo.

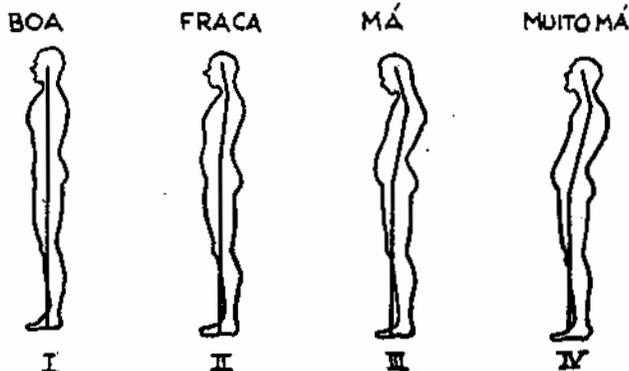
5) Os joelhos estarão retos, sem rigidez.

6) O péso será igualmente distribuído entre os calcanhares e a planta de ambos os pés.

#### 4 — ENSINO DA BOA POSTURA

a) Um primeiro princípio na obtenção e conservação do novo hábito é uma correta interpretação de postura correta. Cada indivíduo deve adquirir uma boa imagem mental da posição ideal, de modo que seja capaz de perceber em si qualquer desvio do correto alinhamento. Tal possibilidade é desenvolvida pela instrução e pela prática concentrada em repetidos intervalos.

b) Um conhecimento íntimo do assunto em questão é um requisito necessário ao bom instrutor. A instrução de postura não deverá ser dada por um instrutor insuficientemente preparado para dar completa explanação, demonstração e correção. O instrutor terá um bom conhecimento geral de postura, tanto de boa como de má, assim podendo reconhecer defeitos e fazer correções.



c) Não é prático nem econômico tentar o treinamento de postura de uma Unidade na base do indivíduo. O programa deve ser acompanhado em massa, mas as correções individuais devem se fazer, quando necessárias. É melhor usar-se a técnica dos comandos que contém advertências e correções, para resultados seguros e uniformes. Os comandos com prescrições mais usuais são:

1) Esteja de pé ereto; sente-se ereto e ande ereto, com as pontas dos pés apontadas para a frente.

2) Queixo retraído; peito moderadamente elevado, o topo da cabeça apontando para o céu.

3) Corrija as nádegas, até o plano da cintura ficar paralelo ao solo. Bote os quadris para trás e os músculos das nádegas firmes.

4) Joelhos estendidos.

5) Ombros soltos e relaxados.

6) Braços caídos e estendidos.

7) Mantenha bom equilíbrio.

d) O esforço inicial dos indivíduos

ou grupos variará, se não for dado, por explanação ou demonstração, uma imagem clara do que se espera deles. Isto seria feito após cada comando. Por exemplo, o instrutor poderia dar o comando inicial: "Esteja de pé ereto". Assim que o grupo se ergue para atender ao pedido, o instrutor, por demonstração e explanação, claramente define o comando. As explicações devem ser claras e concisas. Podem-se usar prescrições adicionais referentes a postura, durante os exercícios de alinhamento do pessoal em forma. Outros comandos acompanhados por explicações adicionais podem-se dar posteriormente. São necessários monitores para auxiliarem na correção das posições defeituosas, tão logo elas ocorram.

## 5 — MOTIVAÇÃO DA BOA POSTURA

a) A boa postura deve se originar do desejo do indivíduo em estar-se corretamente. Além da soma de exercícios ou instruções a eles ministrados, os homens assumem uma postura correta, apenas, quando julgam necessária. Por isso, uma motivação conveniente é bem útil.

b) A motivação pode se conseguir por vários meios mas, em todos os casos, o alvo precisa estar centralizado nos interesses da unidade acima das do indivíduo. O sentimento da boa apresentação militar precisa ser cultivado individual e coletivamente. A postura e a moral andam de mãos dadas. De fato, a atitude militar se prestará como um indicador da moral da tropa.

c) Desde logo, uma palestra sobre os motivos por que cultivar a boa postura, facilita o treinamento. Esta conversa será ilustrada e acompanhada da demonstração dos pontos salientes. Então, realçar os valores da boa mecânica do corpo para o soldado. Esses motivos são:

1) Um soldado é, muitas vezes, julgado pela sua aparência. O homem de boa postura mostra ser um soldado, chama atenção. Aos olhos do chefe ele é o homem para a missão.

2) É o fato psicológico aceito que a boa postura se acha associada à boa moral — um homem com boa postura sente-se melhor e é mais positivo em suas

ações. Um homem de postura defeituosa não pode se sentir tão firme; conseqüentemente, este último, deverá desenvolver em si uma atitude negativa e hesitante.

3) A boa postura permite o funcionamento mais eficiente do corpo. Isto é devido ao equilíbrio dos grupos musculares em oposição, mantendo-se assim a estrutura óssea em posição equilibrada. A correta posição dos órgãos facilita a estes a execução das suas várias funções.

4) A boa postura distribui a tensão principal sobre os ossos, músculos e ligamentos. É menos fatigante e acarreta eficiência física.

d) Os maus efeitos da postura defeituosa devem ser divulgados. Os resultados da postura errada são melhor ilustrados com a aparência deformada do corpo; cabeça caída, ombros caídos para a frente, peito encolhido, costas abauladas, abdome protuberante, quadris inclinados. Ressaltar as possibilidades de que posições defeituosas das partes do corpo se tornem defeitos permanentes. As partes do corpo se desalinham, quando os músculos são fracos. Eles não darão estabilidade. O hábito defeituoso de postura, por outro lado, concorre para o enfraquecimento dos músculos que mantêm a postura correta.

e) O instrutor deverá ser um exemplo de boa postura. Precisa ser entusiasmado por ela e saber transmitir este entusiasmo aos homens. Os homens dotados de postura excelente devem ser destacados. Os demais serão alertados quando em postura defeituosa. O instrutor guardará em mente que esta corre-

## ARTIGO II

### EXERCÍCIOS CORRETIVOS DE POSTURA

#### 6 — GENERALIDADES

a) Os exercícios abaixo são destinados a auxiliar o instrutor com casos não solucionados na instrução regular. Essas atividades não são organizadas para uso geral, mas apenas serão empregadas por um grupo selecionado como pior dotado fisicamente. Todos os exercícios devem ser feitos em cadência lenta.

b) Exercícios recomendados para os desvios posturais mais comuns:

#### Defeitos de postura

Ombros caídos

Costas arqueadas

Abdome saliente

Cabeça caída

Pélviz inclinado (a base para a frente)

#### Exercícios recomendados

Ns. 1, 3, 5, 6, 8 e 9

Ns. 4, 5 e 7

Ns. 4, 11 e 12

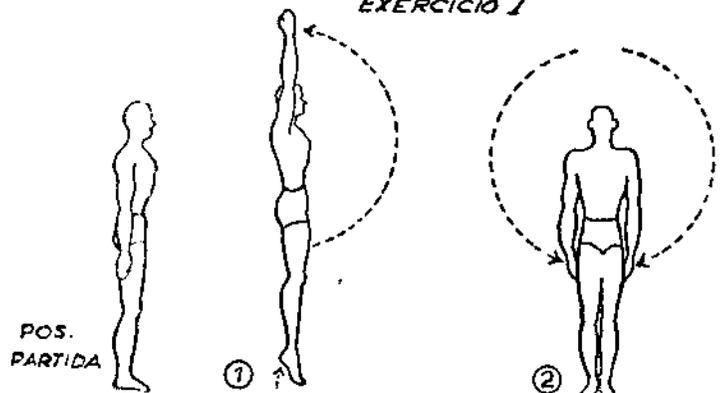
Ns. 1, 3 e 6

Ns. 4, 5, 11 e 12.

Exercício 1:

Posição de partida — Posição fundamental.

#### EXERCÍCIO 1



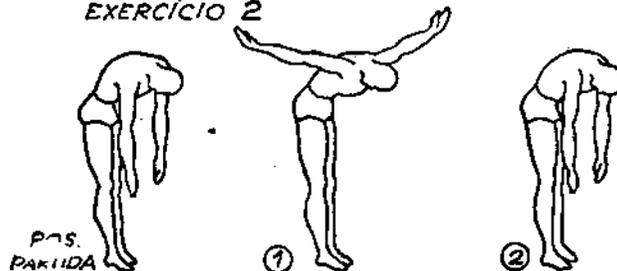
ção de postura é um processo gradual e as repetidas prescrições e correções serão necessárias, para vencer os hábitos de postura incorreta.

Movimento:

1) Elevação vertical dos braços estendidos para frente, palmas das mãos se defrontando; ao mesmo tempo, erguer-se na ponta dos pés.

2) Abaixar os braços pelo lado, lentamente, comprimindo forte as costas. Ao mesmo tempo retrair o queixo e assentar os calcanhares no solo. Evitar um arqueamento exagerado da região lombar.

#### EXERCÍCIO 2



Exercício 2:

Posição de partida — Tronco inclinado para a frente cerca 60°, os braços caídos para baixo na largura dos ombros.

Movimento:

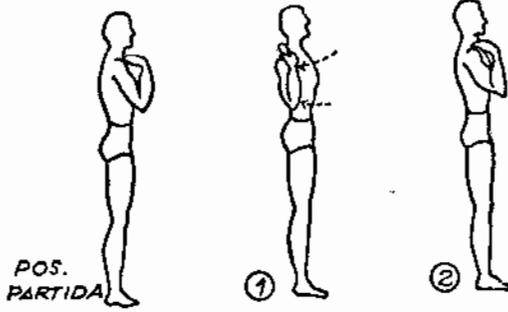
1) Elevação vigorosa dos braços para cima e para trás, retração do queixo, fortemente, a região lombar reta. Manter momentaneamente esta posição.

2) Retomar a posição de partida.

**Exercício 3:**

*Posição de partida* — De pé, braços flexionados na frente do peito, as pontas dos dedos tocando os ombros, os cotovêlos para baixo.

**EXERCÍCIO 3**



*Movimento:*

1) Rotação dos antebraços para fora e para trás, os cotovêlos para o lado. Mantenha a posição algum tempo, enquanto se procura forçar os braços para trás das costas. Ao mesmo tempo, encolher a cabeça e lançá-la para cima.

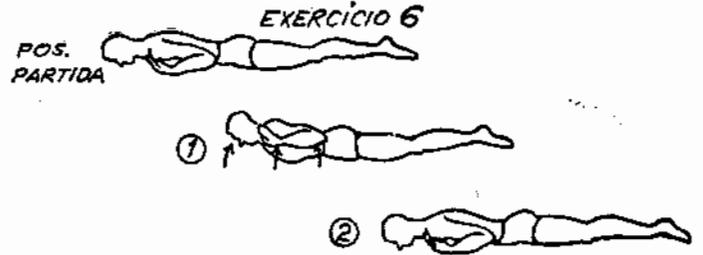
*Movimento:*

1) Ainda com o tronco flexionado para frente, elevação, vertical dos braços pela frente. Ao mesmo tempo retraindo o queixo.

2) Retomar a posição de partida.

**Exercício 6:**

*Posição de partida* — Deitado em decúbito ventral, com os braços flexionados, pontas dos dedos nos ombros.



*Movimento:*

1) Rotação dos braços flexionados para o lado e para cima. Ao mesmo tempo, retraindo o queixo, erguer a cabeça cerca de 20 cm do solo. Manter esta posição algum tempo.

2) Retomar a posição de partida.

lado, palmas para baixo, os polegares na frente dos ombros.

*Movimento:*

1) Extensão dos braços lentamente para o lado e para cima. Ao mesmo tempo baixar a cabeça.

2) Retomar a posição de partida.

**Exercício 8:**

*Posição de partida* — Corpo ligeiramente flexionado para a frente, os braços flexionados e as pontas dos dedos tocando os ombros.

*Movimento:*

**EXERCÍCIO 4**



2) Retomar a posição inicial.

**Exercício 4:**

*Posição de partida* — Ajoelhado no solo, o tronco caído francamente para a frente, as mãos com os dedos entrelaçados na nuca.

*Movimento:*

1) Conservando a flexão do tronco comprimir os cotovêlos e a cabeça para trás, ficando as costas bem retas. Ao mesmo tempo retraindo o queixo.

2) Retomar a posição de partida.

**Exercício 5:**

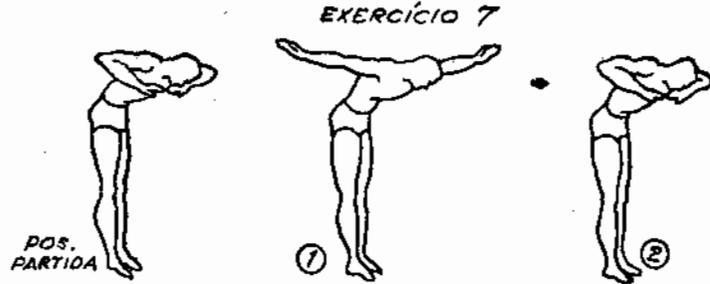
*Posição de partida* — Sentado no solo, joelhos flexionados, tronco flexionado para frente com extensão horizontal dos braços.



**EXERCÍCIO 5**

**Exercício 7:**

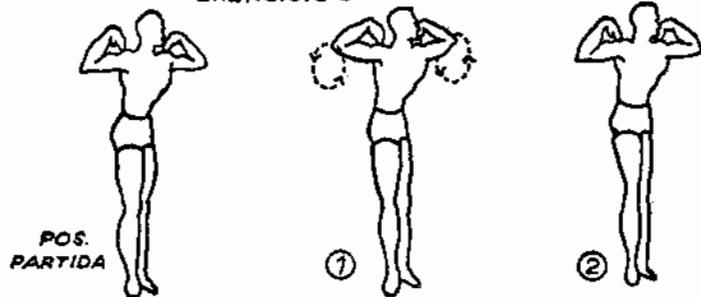
*Posição de partida* — Flexão do tronco em cerca de 45°, os braços flexionados, cotovêlos horizontalmente para o



**EXERCÍCIO 7**

1) Pequenos círculos com o cotovêlo, cerca de 30 cm de diâmetro, os cotovêlos seguindo para cima e para trás. Pressionar os braços para trás e encolher a cabeça. O movimento é lento.

**EXERCÍCIO 8**

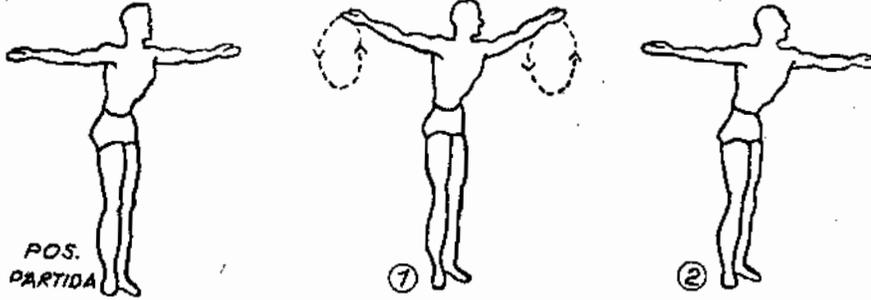


2) Após completar um número suficiente de repetições, retomar a posição de partida.

**Exercício 9:**

*Posição de partida* — Corpo ligeiramente flexionado para a frente, os braços estendidos horizontalmente para o lado, palmas para cima.

### EXERCÍCIO 9



Movimento:

1) Pequenos círculos com os braços estendidos (diâmetro cêrca de 30 cm) as mãos seguem para cima e para trás. Comprimir os braços para trás e encolher a cabeça. O movimento é lento.

2) Após ter completado suficientemente o número de repetições, retomar a posição inicial.

Exercício 10:

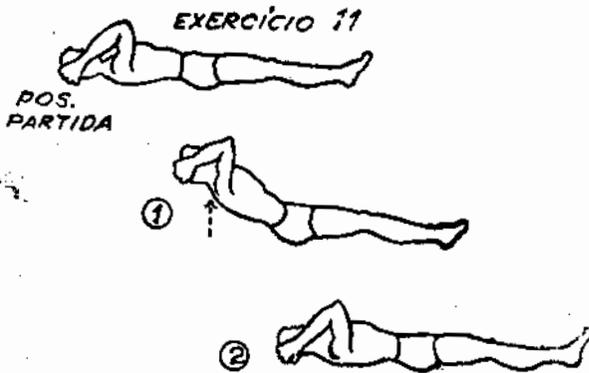
Posição de partida — Braços estendidos verticalmente, mãos fechadas.

Movimento:

1) Flexionar os braços lentamente até os pulsos ficarem ao lado dos ombros. Combinando, encolha o queixo.

2) Retomar a posição de partida.

Exercício 11:



Posição de partida — Deitado, decúbito dorsal, dedos das mãos entrelaçados na cabeça.

Movimento:

1) Erguer lentamente para a frente elevando o tronco até os ombros ficarem cêrca de 30 cm do solo. Os cotovêlos são

1) Flexionar a perna esquerda e estender a direita. Repetir, voltando a perna direita a posição de origem.

2) Retomar a posição de partida.

O valor dêste exercicio é melhorado, mantendo-se ambas as pernas elevadas cêrca de 15 cm do solo.



elevados primeiro, seguidos pela cabeça e, finalmente, pelos ombros.

2) Retomar a posição de partida.

Exercício 12:

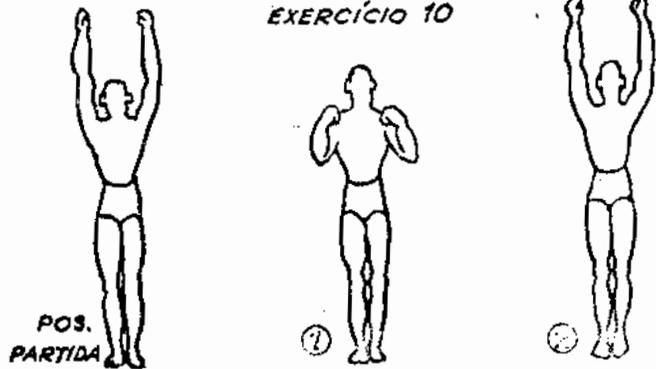
### 7 — TREINAMENTO DE POSTURA NO QUADRO GERAL DA INSTRUÇÃO

O treinamento de postura é um problema geral de instrução. A razão é que

boa postura não é assunto apenas dos poucos minutos da instrução de cada dia de treinamento especial, mas sim, constantemente, de todos os minutos do dia de treinamento militar geral, seja no homem em pé, sentado ou andando. Os aspectos seguintes deverão ser reforçados por todos os instrutores:

- Atitude mental relativamente à boa postura;
- De pé, ereto;
- Andar ereto;
- Sentar-se ereto;
- Levantar o peito;
- Pés apontando para a frente (andando ou correndo).

### EXERCÍCIO 10



I

- Cabeça, tronco e coxas na mesma reta
- Peito alto e para a frente
- Abdome de chapa
- Normal a curva das costas (Boa)

II

- Cabeça desalinhada
- Abdome proeminente
- Curva exagerada nas costas
- Ligeira corcunda (Fraca)

III

- Postura relaxada (fatigada)
- Cabeça na frente do alinhamento
- Abdome relaxado
- Ossos dos ombros proeminentes
- Corcunda (Má)

IV

- Cabeça defeituosa caída
- Curva das costas muito exagerada
- Abdome relaxado
- Peito de chapa
- Corcunda