

# O Moderno Treinamento Físico Militar

Ten.-Cel. JAYR JORDÃO RAMOS

## CONCEITOS FUNDAMENTAIS

Há diferenças bem sensíveis na maneira de encarar a educação física nas escolas, no meio militar e nas associações desportivas.

A educação física no meio escolar constitui uma oportunidade da educação.

As atividades físicas no meio militar visam, em última análise à preparação do soldado para a guerra.

Nas associações desportivas, salvo alguns trabalhos específicos que impõem uma orientação idêntica à do meio escolar, de um modo geral, as atividades físicas são recreativas e atlético-desportivas.

Dentro dos conceitos estabelecidos, embora integrados no quadro educacional geral, exige a educação física diferentes maneiras de ação, conforme os interesses e objetivos a atingir.

No meio escolar, ela constitui a pedra fundamental, integrante e indissociável da educação geral. Nêlo, por meio de exercícios apropriados e recreação, procura-se desenvolver as aptidões físicas, morais, mentais e sociais do aluno.

No meio militar, por meio de processos bastante viris e objetivos, ela tem por fim fazer o soldado atingir elevado grau de aperfeiçoamento físico e de bem-estar moral, condições indispensáveis ao melhor desempenho das suas funções profissionais.

Nas associações desportivas e centros universitários, onde a prática das atividades físicas tem um caráter voluntário, a atração dos jogos e das competições constitui o estimulante adequado para permitir à educação física cumprir a sua elevada missão social.

## PREPARAÇÃO FÍSICA DO COMBATENTE

Sem diminuir, absolutamente, a importância da preparação técnica, do adestramento tático e da formação psicológica e moral do soldado, somos forçados a reconhecer que a sua eficiência no campo de batalha repousa, de maneira notável, no valor do seu treinamento físico. O sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da sua vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas através do trabalho físico convenientemente orientado.

Ninguém desconhece as agruras, os sofrimentos e as duras e variadas provas

físicas impostas pela guerra. Marchas intermináveis com cargas excessivas, progressões exaustivas em terrenos difíceis para atingir as áreas de combate, ações ináuditas durante os ataques, esforços sobre-humanos para desatolar viaturas motorizadas e carros de combate em terrenos lamacentos, assaltos fatigantes, corridas e rastejamentos demorados sob o fogo inimigo, transposição de obstáculos variados, transportes de camaradas e materiais pesados, e luta pela sobrevivência em casos de naufrágio, entre muitas outras, são atividades físicas que requerem condições excepcionais de treinamento.

Não basta dar ao soldado uma educação física semelhante à do civil. É preciso ir além e enrijá-lo, para enfrentar qualquer situação no cumprimento de missões ou vicissitudes que ele terá que passar.

Os trabalhos incompletos e pouco pesados dos antigos sistemas de educação física militar, exercem uma ação insuficiente sobre os diferentes órgãos e funções e não desenvolvem convenientemente as qualidades necessárias ao combatente. Por isso mesmo, de um modo geral embora de maneira progressiva, os exercícios devem ser conduzidos de modo contínuo e feitos com bastante energia, procurando-se mesmo, no fim da sessão de trabalho, que os homens apresentem um certo grau de fadiga. É a aplicação do "princípio da sobrecarga de trabalho".

Do exposto, torna-se necessário, para obter combatentes capazes e excepcionalmente robustos, submetê-los a um treinamento constante e intenso, a fim de elevar ao máximo a sua potencialidade física. O êxito na guerra, entre outras coisas, exige que o treinamento, juntamente com a manutenção da saúde, desenvolva no soldado qualidades físicas, tais como força, resistência muscular, flexibilidade, resistência orgânica, agilidade, velocidade e coordenação. Além disso, através do exercício bem orientado deve ser procurado a sua habilidade técnica, o seu equilíbrio emocional e o aperfeiçoamento de suas qualidades morais.

Dentro do critério utilitário é necessário fazer o soldado realizar, com o máximo rendimento e o mínimo de esforço e fadiga, os movimentos mais comuns no combate e na vida em campanha, fazendo-o adquirir, por conseguinte, grande habilidade técnica.

O equilíbrio emocional resultante de uma educação perfeita do sistema sensorial criará, no soldado, hábitos de comportamento em face de situações difíceis e perigosas, em que a consciência pouco ou nada intervém. Sem êle, as qualidades físicas e morais do soldado serão mal aproveitadas, diminuindo, por conseguinte, a sua ação no combate.

Os exercícios físicos, cooperando na formação do caráter do soldado e atuando sobre a sua personalidade, exercem um papel importante no desenvolvimento das qualidades morais necessárias ao combatente. Por meio de atividades físicas inteligentemente orientadas, onde o aperfeiçoamento físico e o acréscimo do valor moral do soldado marcham juntos, além do espírito de cooperação, a energia, a coragem, a audácia, a força de vontade, a tenacidade, a predisposição para a luta, o sangue frio, a confiança em si, enfim, todas as qualidades que constituem a virilidade são altamente estimuladas.

## ANÁLISE DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Ressaltada a importância, definidos os princípios fisiológicos e estabelecidas as qualidades que devem ser procuradas pelo exercício, em face da nossa experiência e de um estudo acurado das orientações seguidas nos exércitos mais eficientes, examinaremos, de maneira esquemática, os processos de trabalho a serem seguidos no treinamento do soldado. Digase de passagem, completando idéias já expandidas, que somos contrários à manutenção dos métodos clássicos de educação física, embora adaptadas às necessidades militares. Para cada exército, dentro das suas possibilidades e experiências, achamos preferível o estabelecimento de um sistema de trabalho eminentemente eclético, entrosado nas atividades militares e perfeitamente de acordo com o seu material humano, servidões regulamentares, recursos e necessidades. Como bem diz o Comandante R. Mollet, Chefe do Serviço de Educação Física da Força Aérea Belga e secretário do Comité Executivo do Conselho Internacional de Desporto Militar, em recente artigo, torna-se necessária uma verdadeira "interpenetração da instrução e do treinamento físico para a preparação rápida e racional do combatente".

O Manual Básico do Treinamento Físico Militar, ora em elaboração no Exército Brasileiro, será organizado dentro

de bases eminentemente objetivas. As suas prescrições bastante simples deverão ser do conhecimento de todos os oficiais e sargentos não especializados; por conseguinte, o seu estudo pormenorizado deverá ser feito nas respectivas Escolas de Formação. Na tropa, se quisermos obter um alto rendimento no adiestramento físico do soldado, devemos dar aos comandantes de subunidades, da mesma maneira que nos demais ramos de instrução, o papel diretor e preponderante. Outras serão as funções do oficial especializado em Educação Física.

Procurando agir sobre a massa dos soldados, o treinamento físico geral constante do Manual em elaboração comportará, esquematicamente, três espécies de atividades: *básicas, complementares e suplementares.*

As *atividades básicas* terão por fim o desenvolvimento das qualidades necessárias ao combatente, tendo em vista colocá-lo em "condição" ou mantê-lo nessa situação.

Compreenderão duas modalidades de trabalho — a *ginástica básica* e a *ginástica com arma*, cujos exercícios de tipo calistênico serão capazes de agir benéficamente no desenvolvimento de todas as qualidades e, em particular, sobre a flexibilidade e a força muscular.

As *atividades complementares* serão constituídas de exercícios funcionais especialmente escolhidos para exercerem uma ação intensa sobre o organismo do praticante, visando particularmente dar energia e agilidade e contribuir para a formação do caráter. São elas: a ginástica de combate, a corrida rústica, os jogos militares, os desportos coletivos e o percurso na pista de obstáculos.

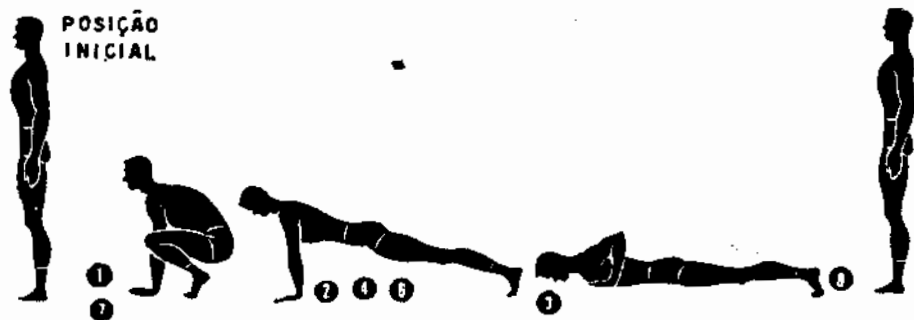
É oportuno elucidar que, em princípio, a sessão de trabalho diário, com uma duração de 50 minutos, será constituída de duas modalidades de trabalho, correspondentes, respectivamente, às duas espécies discriminadas. Por exemplo: 20 minutos de ginástica básica e 30 de um jogo militar.

As *atividades suplementares*, como indica o seu nome, constituem formas de trabalho auxiliar, realizado conforme as possibilidades e necessidades. Nelas estão incluídas a natação utilitária, o curso de força, os exercícios de vivacidade e os

exercícios de postura. A primeira visa preparar o soldado para as operações aquáticas; a segunda aperfeiçoa a força do soldado completando o treinamento físico geral ou desenvolvendo em elevado grau o seu sistema muscular, a fim de permitir-lhe realizar, nas melhores condições, certas funções específicas; a terceira, além de contribuir para desenvolver as qualidades físicas do soldado, age de maneira notável na aquisição dos re-

po por parte do instrutor, por não necessitar constantemente de apresentação de novos exercícios. Uma série padronizada facilita muito o estabelecimento progressivo da dosagem do trabalho.

Esta ginástica vem sendo praticada com resultados satisfatórios na Marinha Brasileira. No momento, está tendo franca aceitação no Exército, na Aeronáutica e mesmo em algumas Polícias Militares do Brasil. Igualmente, na França, na



*Um exercício bastante intenso de ginástica básica*

flexos necessários ao combatente; enfim, a última constitui uma modalidade de trabalho ginástico capaz de agir benéficamente na retificação das atitudes defeituosas do soldado.

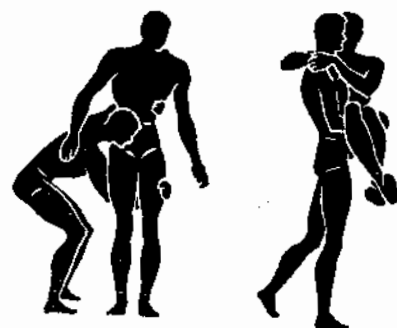
#### MODALIDADES DE TRABALHO

Estudadas de uma maneira geral as atividades fundamentais propostas para constituírem um programa bastante flexível do treinamento físico militar na tropa, passaremos a examinar, sem grandes pormenores, as principais características das suas diferentes modalidades de trabalho.

*Ginástica básica* — Constituindo a modalidade básica do treinamento, as sessões de ginástica básica, em número de uma ou duas para serem ministradas no decorrer do ano de instrução e análogas às constantes do FM 21-20 do Exército dos Estados Unidos, comportarão cada uma delas doze exercícios, capazes de exercerem uma ação intensa sobre todos os músculos fundamentais do corpo. Pela repetição dos mesmos exercícios durante um certo tempo, é possível conseguir mais perfeição e exatidão na execução. Além disso, tal maneira de agir facilita a contagem do trabalho e ganho de tem-

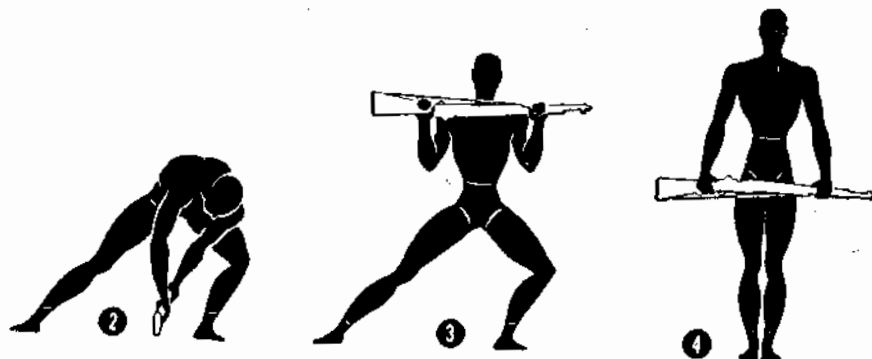
Escola de Treinamento Físico Militar de Antibes, é ensinada como processo pedagógico derivativo.

*Ginástica com arma* — Esta modalidade de trabalho retirada do FM 21-20 do Exército dos Estados Unidos, apresenta as mesmas vantagens e efeitos análogos aos da ginástica básica. Devido ao peso da arma, exerce uma ação bastante intensa sobre o sistema muscular e a sua prática concorre para variar o trabalho físico. Três sessões típicas foram adotadas para sua execução.

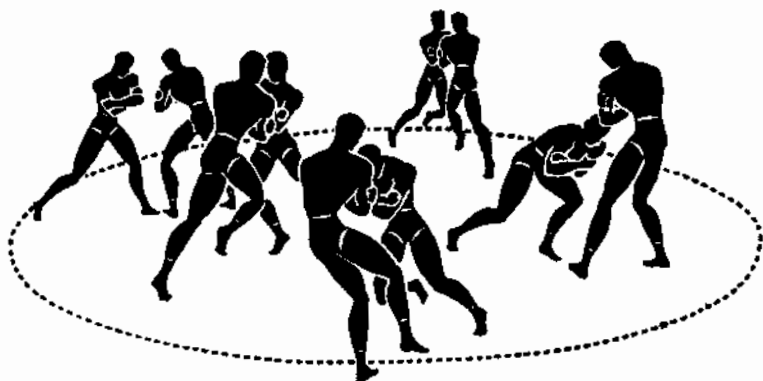


*Ginástica de combate: levantar e transportar um camarada nos braços*

*Ginástica de combate* — Sob o título de ginástica de combate, em sessões curtas e padronizadas, foi reunido um certo número de exercícios naturais convenientemente selecionados na antiga ginástica francesa de Joinville-le-Pont, no método de Hebert, na ginástica de chão, nos atuais manuais de combate do Exército Brasileiro e nos diferentes sistemas ginásticos militares. Os seus exercícios, escolhidos dentro do critério utilitário, visam fazer o soldado realizar, com o máximo rendimento e o mínimo de esforço e fadiga, os movimentos mais comuns no combate e na vida em campanha, dando-lhe, ao mesmo tempo, o adiestramento necessário para que se possa



*Os exercícios com arma beneficiam intensamente o sistema muscular*



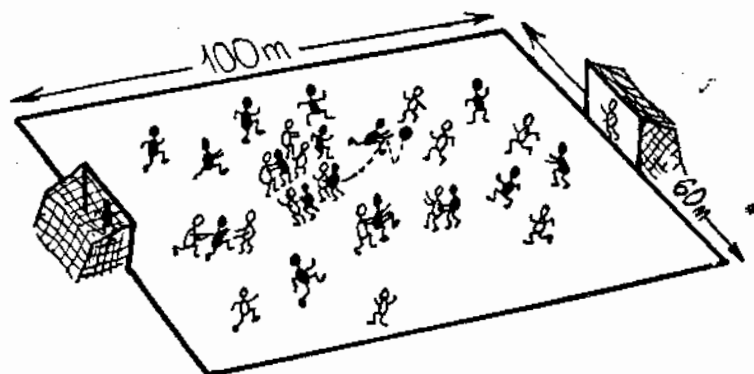
As sessões de ginástica de combate comportam dois jogos de curta duração

iniciar no atletismo em geral. Assim, por exemplo, a marcha rastejante, o transporte de um companheiro montado nas costas, o salto em distância com impulso e o lançamento da granada serão elementos desse aperfeiçoamento. Além disso, em cada sessão, três jogos de curta duração serão ministrados.

**Corrida rústica** — Devido ao seu elevado valor utilitário e às qualidades que desenvolve, a corrida constitui, sem dúvida, um dos processos mais aconselhados no treinamento físico do soldado. Em princípio, é necessário realizá-la diariamente, sob qualquer forma, mesmo fora do quadro das sessões da corrida rústica. Quanto a estas, para bem conduzi-las, torna-se indispensável dosar convenientemente o esforço, começando com pequenos percursos ou tempos curtos de trabalho, para chegar a atingir grandes distâncias ou longos tempos de execução. No início do treinamento, qualquer que seja a distância a percorrer, é conveniente combinar a corrida com a marcha, por exemplo, nos 1.500 metros, intercalar uma marcha de 100 metros entre os dois lances correndo. Além disso, a progressividade das andaduras no decorrer do período de trabalho, o aumento da velocidade em certos trechos da corrida, a escolha de terrenos variados para realizá-la, o uso de borzequins, entre outros elementos, influem de maneira notável no treinamento. Enfim, o processo de treinamento deve ser o do "cross-country", porém

realizado sob a forma do "fartelek", sistema sueco em voga de resultados bastante positivos.

**Jogos militares** — Quando não fôr possível ou conveniente a prática dos desportos coletivos, serão ministradas sessões de jogos. Estes constituem modalidade de trabalho físico bastante vi-



Os jogos militares constituem modalidades de trabalho bastante atraente e viril

ril e atraente, criando no soldado o hábito de lutar contra a força inteligente e a vontade constante de um adversário real. Simplicidade de execução, dispensa de locais e de equipamentos especiais, agressividade indispensável ao combate, além de sã recreação, são as principais características destes jogos militares. A bola militar, o sereibol, a bola no aro, e futebol emaranhado são exemplos de jogos militares.

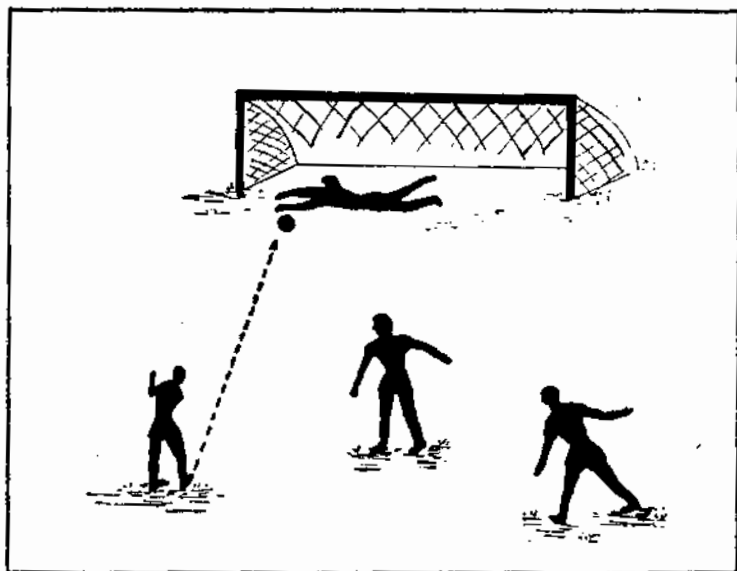
bate. Entretanto, diga-se de passagem, que as pistas devem ser bastante variadas, construídas nas proximidades da caserna e nos campos de instrução, aproveitando-se nestes últimos, tanto quanto possível, os obstáculos naturais existentes.

**Natação utilitária** — No treinamento físico militar, sempre que possível, deve ser dada à natação uma elevada consideração. Ela faz trabalhar tôdas as partes do organismo, solicita ativamente as grandes funções e desenvolve de maneira notável as qualidades morais. Além disso, coloca o soldado em condições de lutar pela sua sobrevivência em caso de naufrágio, de prestar socorro a um companheiro prestes a afogar-se e de atuar com eficiência nas operações aquáticas. Com efeito, na guerra moderna, os ataques submarinos às tropas embarcadas, os desembarques de pequenas embarcações sob o fogo inimigo, os combates em terrenos inundados, as travessias de cursos de água, os trabalhos de retirada de minas aquáticas, entre outras ações, têm demonstrado a importância e a necessidade da natação na preparação mi-

Fig 7



A corrida rústica dá ao praticante uma grande resistência à fadiga



*No futebol, entre outras qualidades, é amplamente desenvolvido o espírito de grupo e os sentimentos de obrigação e responsabilidade*

litar. No último grande conflito mundial, algumas manobras fracassaram por falta de adestramento aquático adequado nas tropas empregadas.

A natação utilitária prevista para ser ministrada sem prejuízo do treinamento físico propriamente dito, à razão de uma ou duas sessões semanais de 20 a 30 minutos de duração, constitui uma preparação para adestramentos mais objetivos sob o ponto de vista militar, tratados no quadro da instrução técnica, onde será completada a preparação física e psíquica do soldado, tendo em vista capacitá-lo para enfrentar com denodo e eficiência as surpresas e agruras da luta dentro de água. Na tropa, um plano mínimo de treinamento de natação utilitária, constará do conhecimento dos elementos básicos de natação, da aprendizagem dos movimentos elementares dos nados de peito, de costas e de lado, da capacidade para nadar pequenas distâncias com os braços ou pernas somente, da habilidade para entrar na água e mergulhar conforme as circunstâncias,



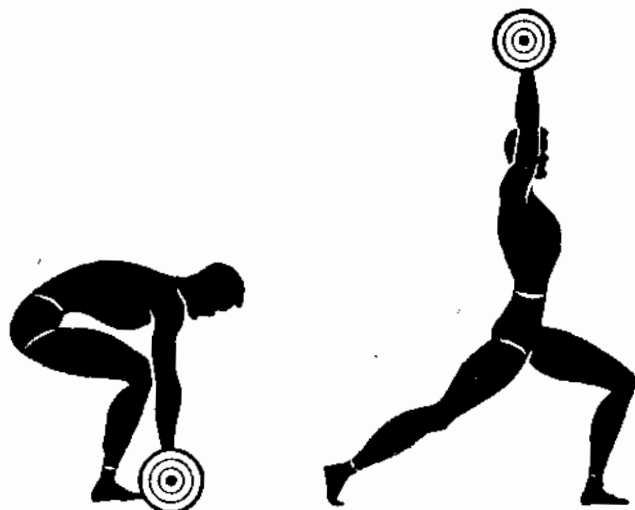
*O adestramento na pista de obstáculos capacita o soldado para melhor cumprir a sua missão no combate*



*No treinamento físico militar, deve ser dada à natação uma elevada consideração*

dos e da respiração artificial. A natação desportiva será ministrada a título de recreação e estímulo. O utilitarismo dominará a instrução. No Exército, em lugar de se procurar fazer estilistas em natação, é mais importante que os homens adquiram desembaraço dentro da água e que lhes sejam familiares os diferentes meios de se conservar flutuando.

*Curso de força* — Após o homem ter adquirido uma certa flexibilidade e adap-



*O curso de força desenvolve bastante o sistema muscular*

da prática do nado submerso e da flutuação em pé, do conhecimento da segurança pessoal e da autodefesa dentro de água, da prática do socorro aos afoga-

tado o seu organismo ao trabalho físico, a fim de cooperar no seu desenvolvimento muscular, poderá ser prevista a sua participação no "curso de força". Obrigatório em certas unidades, onde a força muscular deve ser bastante desenvolvida, e facultativo nas demais, consiste este curso na realização de uma série de exercícios especialmente escolhidos e variados, capazes de resultados intensos e em curto espaço de tempo. Para isso, deverão ser estabelecidas 7 ou 8 posições, onde o soldado em cada uma, durante uns 2 minutos, realiza com energia e precisão o exercício estabelecido.

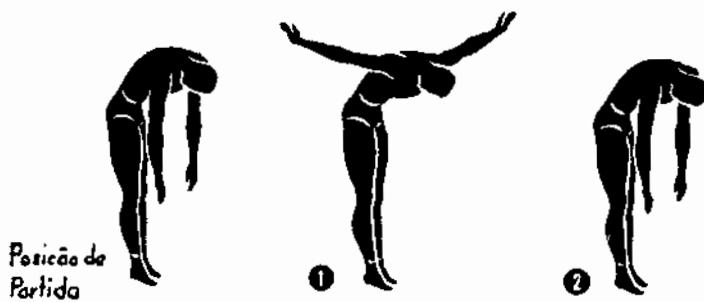
A título de informação, elucidamos que os exercícios são do tipo de boa postura, balanceamento da clava, ação sobre os músculos abdominais, ação sobre os músculos do braço, levantamento de pesos e salto na corda. Estes exercícios serão repetidos, perfazendo uma sessão, por conseguinte, 30 minutos de trabalho aproximadamente.



O exercício básico de vivacidade é a corrida de velocidade

**Exercícios de vivacidade** — Os exercícios de vivacidade são atividades bastante vigorosas, comportando as ações de levantar e deitar, entrosados com pequenas corridas de velocidade, corridas no mesmo lugar e uma variedade enorme de outros movimentos. Além de contribuírem para desenvolver as qualidades físicas do soldado, agem de maneira notável na aquisição de reflexos necessários ao combatente. A sua prática normal será feita por meio de sessões curtas e freqüentes, no quadro do treinamento físico propriamente dito ou fora dele.

**Exercícios de postura** — A boa postura indica saúde e liderança. Por isso mesmo, todos os esforços devem ser feitos para que o soldado aprenda as atitudes mais convenientes, a fim de melhorar o seu porte. A execução de exercícios corretivos, estudados sob o ponto de vis-



Os exercícios de postura são excelentes para fortalecer os músculos das costas e dos membros

ta mecânico e funcional, concorre de maneira notável na obtenção de resultados positivos.

### CONCLUSÃO

Em face do exposto, a título de síntese, ressaltamos abaixo as idéias essenciais da orientação proposta. São elas:

a) O treinamento físico militar, especialmente objetivo, deve visar à preparação do soldado para a guerra.

b) Os trabalhos incompletos e pouco pesados, oriundos dos tradicionais sistemas de educação física, exercem uma ação insuficiente no adestramento físico do soldado. Para a obtenção de resultados mais positivos, embora de maneira gradual, os exercícios devem ser conduzidos dentro do "princípio da sobrecarga de trabalho".

c) As qualidades físicas visadas pelo treinamento podem ser expressas numa fórmula simples: saúde, força, resistência muscular, flexibilidade, resistência orgânica, agilidade, velocidade e coordenação. Além disso, devem também ser aperfeiçoadas a habilidade técnica, o equilíbrio emocional e as qualidades morais do soldado. Estas últimas serão representadas, entre outras, pela energia, coragem, audácia, força de vontade, solidariedade, espírito de cooperação, tenacidade, predisposição para a luta, sangue frio, confiança em si e virilidade.

d) O treinamento físico militar será constituído por um sistema de trabalho eclético, entrosado nas atividades militares e de acordo com uma série de condições específicas.

e) O treinamento físico deve ser dado na subunidade, do mesmo modo que os demais ramos de instrução. Todos os oficiais e sargentos, obrigatoriamente, tomarão parte e cooperação na prática dos exercícios. O oficial especializado em Educação Física terá outras funções, cabendo-lhe, em particular, a direção do Departamento de Treinamento Físico da Unidade e o papel de conselheiro técnico do comando em assuntos relativos às atividades físicas em geral.

f) Os exercícios devem agir sobre a massa dos soldados, devendo o treinamento atlético-desportivo especializado ser relegado para um plano secundário. Por isso, as atividades físicas empregadas serão bastante objetivas: ginástica básica, ginástica com arma, ginástica de combate, corrida rústica, jogos militares, desportos coletivos, percurso em pista de obstáculos, natação utilitária, curso de força, exercícios de vivacidade e exercícios de postura.

g) A ginástica básica e a ginástica com arma, fundamentos do sistema do treinamento, visam colocar o soldado em "condição" a mantê-lo nessa situação. Os seus exercícios exercerão uma ação benéfica sobre todo o organismo, em particular sobre a flexibilidade e a força muscular. O curso de força, dentro de certas condições e para homens treinados, poderá também ser empregado com idêntico objetivo.

h) A ginástica de combate, a corrida rústica, os jogos militares, os desportos coletivos e o percurso na pista de obstáculos, são exercícios funcionais especialmente escolhidos para exercerem uma ação intensa sobre o organismo do soldado, desenvolvendo-lhe as qualidades físicas, dando-lhe eficiência no combate e aperfeiçoando o seu caráter.

i) A natação utilitária, o curso de força, os exercícios de vivacidade e os exercícios de postura constituem formas de trabalho auxiliar realizadas conforme as possibilidades e necessidades. Em particular, a natação deve ser dada bastante consideração, devido ao seu elevado valor utilitário.

j) A sessão de trabalho diário, quadro pedagógico normal de realização dos exercícios, será constituída de duas modalidades de trabalho inerentes às atividades básicas e complementares, respectivamente.

Para terminar, resta-nos reafirmar que o treinamento físico militar constitui o fator precípuo da preparação do soldado para a guerra, onde, apesar de largo emprego da máquina, o homem continua sendo o elemento decisivo no campo de batalha.

### BIBLIOGRAFIA

(Principais trabalhos utilizados)

— *Manual de Educação Física Militar* — Exército do Brasil.

— *Manual de Preparação Física* — Tradução do Comandante Heryberto de Paiva, adotado nas Marinhas dos Estados Unidos e do Brasil.

— *Physical Training* — Exército dos Estados Unidos.

— *Basic and Battle Physical Training* — Exército da Grã-Bretanha.

— *Memento de l'Entraînement Physique Militaire* — Exército da França.

— Artigos sobre Treinamento Físico Militar — Ten.-cel. Jayr Jordão Ramos — *Revista de Educação Física* — Números 74-75-77.