

Atribuições do Médico em Função da Nova Orientação do Treinamento Físico Militar

Ten.-Cel. Dr. JOSÉ ALMEIDA NEVES

(Chefe do Departamento Médico Instrutor-Chefe da Seção Técnica-Biológica da E. E. F. E.)

Com a apresentação do novo Manual de Treinamento Físico Militar — C-21-20 e sua conseqüente aplicação nos Corpos de Tropa, tudo leva a crer que os objetivos visados, com referência à preparação do soldado para a guerra, sejam plenamente alcançados. Não há a menor dúvida quanto à elevada significação das normas nele contidas, que consubstanciam, sob um aspecto bastante expressivo, tudo o que há de mais atual e de mais moderno relativo aos processos utilizados na preparação do militar para o combate, considerando como é de unidade de doutrina, ser o homem a peça mais indispensável do mecanismo da guerra, por mais engenhosos e aperfeiçoados que sejam os recursos atualmente utilizados, que ultrapassaram de muito a mais fabulosa das imaginações, na plenitude da utilização em larga escala das descobertas vinculadas à energia nuclear. Com efeito, diversas e complexas são as condições que caracterizam o soldado completo, mas para que estas condições sejam realmente conseguidas e asseguradas, temos que considerar o treinamento físico nas Classes Armadas, principalmente, como um processo de adaptação profissional: a adaptação do homem à função de combatente no campo de batalha. O objetivo a atingir é adestrar o organismo, levá-lo à melhor utilização, ao seu mais completo rendimento; visa-se a mais completa expansão do organismo, baseada como é de se ver sobre as possibilidades naturais e individuais, dentro dos limites compatíveis com a natureza e a constituição de cada um. O fim: é preparar homens fortes, velozes, ágeis, resistentes, rápidos, tanto quanto possível perfeitos dentro de sua atividade física; homens hábeis no manejo das armas e dos diferentes petrechos de campanha; homens que saibam praticar escaladas, saltar, nadar, levantar e transportar objetos pesados, atacar e defender-se, embarcar e desembarcar com método, segurança e rapidez, homens em estado de rusticidade suficiente para suportar as situações as mais difíceis e as mais adversas; as marchas forçadas, o sol, a chuva, a humidade, o desconforto, a poeira, a alimentação difícil e precária, a falta de água, as crises de angústia, as preocupações de ordem moral, os estados de instabilidade emocional levados em muitas ocasiões ao paroxismo, o frio intenso, o calor excessivo, as dificuldades impostas pelo terreno, em síntese, a guerra com todo o seu cortejo de circunstâncias adversas. O treinamento físico nas Classes Armadas visa enfim, a preparação de soldados física e moralmente completos, preparados para o combate na sua realidade a mais completa; e é sob este aspecto que devemos considerar a necessidade de

que sejam baseados sobre princípios fisiológicos os meios de se utilizar a máquina humana que é a mais complexa, porém a mais indispensável de todas as máquinas; não há dúvida de que o aperfeiçoamento dos engenhos de guerra, tende cada vez mais a substituir o homem por uma mecanização das mais perfeitas que o poupa e o auxilia consideravelmente, mas que por outro lado exige dêle uma adaptação completa e uma transformação rápida e sempre progressiva; e é preciso considerar ainda que se o industrialismo moderno e o atual mecanismo de combate substituem até certo ponto o trabalho muscular pelo trabalho da máquina, substituem também o esforço físico pela precisão de movimentos e também pelo esforço mental exigido pela atenção que é constantemente solicitada, concluindo-se, pois, que a fadiga decorrente é ao mesmo tempo física, mental e sensorial. De modo que, além do desenvolvimento geral de todo o organismo deve o treinamento físico e, em particular, a ginástica de combate visar, outrossim, a educação e o treinamento dos centros nervosos e dos órgãos dos sentidos criando para os instruídos, situações as mais complexas e tanto quanto possível, as mais aproximadas das realidades, obrigando-os a vencer obstáculos de toda a natureza, mesmo que aparentemente invencíveis ou intransponíveis; esta educação visando o aproveitamento completo do combatente deverá ser iniciada e mantida repetidamente, pois, terá como um dos fins principais, disciplinar os atos reflexos, aperfeiçoar os movimentos automáticos pelo hábito e pela repetição dos gestos e tornar mais perfeitos os movimentos voluntários quer sejam espontâneos ou provocados.

Desde os fins do Século XIX, sobretudo depois da Primeira Grande Guerra a humanidade tem realizado a mais prodigiosa série de descobertas; os cientistas de guerra multiplicaram por coeficientes, até então, imprevisíveis, a força, a velocidade, a potência e o poder de destruição, distribuídos pela natureza ao homem e que ultrapassaram todas as previsões nesta segunda metade do século XX e não parece que a inteligência tenha evoluído tão depressa para conter e neutralizar este novo Poder; e se os mecanismos cada vez mais complexos, trabalham para o homem e contra o homem, é imprescindível que este se adapte a esta atual complexidade; e à salutar lentidão dos antigos processos de guerra que caracterizavam as campanhas do século passado e que dava ao homem tempo para refletir, sucedeu um regime de rapidez simplesmente aterrorizante. Trata-se, pois, sem mais delongas de se adaptar ao progresso material, pois a ciência adquirida e aperfeiçoada não

pode ser suprimida e um Exército organizado, como tem que ser, em função da realidade científica, não pode prevalecer sem ela, sendo pois necessário conduzir o organismo ao nível da nova complexidade dos processos de guerra; e para atingir esta finalidade é preciso pois, por um treinamento físico racionalmente conduzido e atentamente seguido pelo controle médico, proporcionar ao organismo o seu máximo de potência funcional.

É o que se pretende alcançar com as normas contidas no novo Manual de Treinamento Físico Militar que relatado em linguagem clara, descreve, expõe, orienta e prescreve com segurança tudo o que há de mais moderno e de mais atualizado com referência ao preparo físico do soldado para a guerra; didaticamente muito bem orientado e obedecendo uma seqüência lógica e racional, desenvolve nos quinze capítulos de que se constitui a apresentação, organização e execução do trabalho, as modalidades de ginásticas utilizadas e demais processos de atividade física de real proveito para o soldado.

Como não pode deixar de ser, os Comandantes de Unidades são os responsáveis pelo treinamento físico dos homens, sabendo aos Comandantes de Subunidades a direção do mesmo, com a cooperação inestimável dos oficiais e sargentos. Todavia cabe ao Médico da Unidade a responsabilidade, como assistente-técnico do Comando na parte referente à verificação do treinamento, atribuições que devem ser cumpridas com método e segurança, uma vez que o novo Manual proporciona melhores condições para que o médico possa cumprir as suas atribuições neste particular, que se restringem praticamente à fiscalização das normas referentes às "Prescrições Higiênicas", artigo este que deve ser cuidadosamente lido, a fim de ser devidamente aplicado, assim como as observações sobre a "Verificação do Treinamento", como agente fiscalizador e observador das pesagens mensais realizadas no âmbito da Subunidade.

Nunca é demais lembrar ao Médico da Unidade que, realmente, as pesagens mensais constituem pelos resultados nelas observados uma excelente demonstração do aproveitamento dos exercícios que são ministrados aos soldados, bem como um dos melhores processos de controle da instrução, em particular, no que diz respeito à intensidade com que a mesma está sendo executada. No entanto, deve o médico determinar aos instrutores de todas as Subunidades, que encaminhem com presteza a Formação Sanitária todos os soldados que por ocasião de qualquer instrução, reagem mal aos exercícios que lhes estão sendo minis-

trados, a fim de serem devidamente examinados, visando a tomada de providências que variarão, naturalmente, de caso para caso. Outrossim deve o médico colaborar proficientemente no treinamento da postura, que é uma das condições importantes no preparo do soldado e cujos detalhes se acham devidamente explicitos no artigo correspondente. São estas pois, as atribuições do médico da Unidade na parte referente ao treinamento físico.

As atribuições do médico, neste particular, acham-se extremamente simplificadas. Recorda-se que as primitivas atribuições ligadas ao registro da Ficha Biométrica em vigor de 1934 a 1941 eram demasiadamente complexas, difíceis e por que não dizer, impraticáveis: basta lembrar que na Ficha Biométrica em apreço o médico auxiliado pelo pessoal da Formação Sanitária e pelos monitores das Subunidades tomava e registrava as seguintes medidas: altura — busto — pernas — envergadura — perímetros torácico e abdominal — diâmetros biacromial e bitrocantariano — capacidade vital — apnéa voluntária — força manual direita e esquerda — força lombar — peso — índices de alongamento e ponderal — coeficiente pulmonar e mais: pulso em repouso — pulso após o exercício — tempo de volta à calma — coeficiente de aceleração — percentagem de aceleração; e como se isto ainda não bastasse, mais: medidas etnológicas — comprimento e largura da cabeça e altura e largura do nariz e os respectivos índices cefálicos e nasal; e, como se tudo isto ainda não fosse suficiente mais ainda as

medidas biotipológicas o que implicava na tomada de medidas verticais ou comprimentos na Mesa de Viola e de medidas horizontais ou diâmetros com o compasso de espessura, medidas estas posteriormente transformadas em valores secundários e, finalmente, nos dois valores essenciais — Tronco e Membros de cuja comparação relativa se determina o biotipo. E não era só isto: tôdas as medidas acima, com exceção das medidas etnológicas e biotipológicas eram tomadas três vêzes no ano e transformadas em um perfil morfo-fisiológico. Verificada pois a impraticabilidade do registro e aproveitamento de uma Ficha tão complexa como de difícil execução, em 1942, foi lançada a Ficha Biométrica Simplificada que prevalece até hoje, na qual foram suprimidas tôdas as medidas antropomorfas e funcionais com exceção de Peso e Altura e mantidas as medidas etnológicas e biotipológicas com o propósito de se colhêr um maior número de observações, visando o levantamento estatístico do biotipo e do aspecto racial do brasileiro, sendo que as duas medidas mais utilitárias — peso e altura — são registradas e transformadas em gráfico na seção correspondente: Curva do Peso e Altura; estas modificações simplificaram consideravelmente o trabalho do Médico e possibilitaram na quase totalidade dos casos o registro da Ficha Biométrica Simplificada que se tornou, realmente, um documento de cunho nitidamente utilitário pelo aproveitamento dos dados nela contidos.

Com a aplicação do Novo Manual de Treinamento Físico Militar e como já foi

dito, as atribuições do Médico da Unidade, neste particular, acham-se consideravelmente simplificadas; assim é que a Ficha de Treinamento Físico que é a síntese das normas nêle contidas, visando o registro de tôdas as circunstâncias de ordem física ligadas ao soldado, é escripturada na Subunidade com a responsabilidade do respectivo Comandante; o médico será solicitado quando muito, para opinar sobre aspectos extraordinários da Curva de Peso e Altura (ascensão ou queda muito acentuada no peso), tirar uma ou outra dúvida quanto à classificação Postural ou quanto à determinação do biotipo por inspeção.

São estas pois, em síntese, as atribuições do Médico no Treinamento Físico da Unidade em função do Novo Manual de Treinamento Físico Militar, cujo aparecimento está dependendo apenas da aprovação do E. M. E.:

- 1) Assistente-técnico e consultor do Comando da Unidade na parte relativa à assistência médica do pessoal, visando o Treinamento Físico.
- 2) Fiscalização das prescrições higiênicas referentes ao treinamento físico.
- 3) Opinar sobre os resultados observados nas pesagens mensais.
- 4) Determinar aos oficiais instrutores e sargentos monitores o envio à Formação Sanitária de todos os soldados que demonstrarem, de qualquer forma, reação difícil ao esforço.
- 5) Opinar e cooperar, quando solicitado, sobre a classificação postural e sobre a determinação do biotipo por inspeção.

ANO 19

FICHA DE TREINAMENTO FÍSICO

(UNIDADE)

N° NOME

SUBUNIDADE

IDADE COR

PROFISSÃO ANTERIOR

NATURALIDADE

INCORPORAÇÃO

EXCLUSÃO

VERIFICAÇÃO PRÁTICA DO TREINAMENTO

TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

TESTES DE VALOR MECÂNICO

PROVAS	1ª SEMANA		5ª SEMANA		12ª SEMANA		SEMANA		SEMANA		PROVAS	13ª SEMANA		SEMANA		SEMANA	
	RES	PTS	RES	PTS	RES	PTS	RES	PTS	RES	PTS		RES	PTS	RES	PTS	RES	PTS
TRAÇÃO NA BARRA											TREPAR NA CORDA						
CANGURU											SALTO EM ALTURA						
APOIO DE FRENTE NO SOLO-FLEXÃO DOS BRACOS											CORRIDA DE VELOCIDADE						
DEITADO-FLEXÃO E ROTAÇÃO DO TRONCO											SALTO EM DISTÂNCIA						
APOIO DE FRENTE NO SOLO											LAÇAMENTO DE GRANADA						
											LEVANTAR E TRANSPORTAR						
											CORRIDA DE RESISTENCIA						
TOTAL											TOTAL						

CLASSIFICAÇÕES

APTIDÃO FÍSICA

VALOR MECÂNICO

VALOR PRÁTICO

POSTURA

NATAÇÃO

BIOTIPO

PISTA BÁSICA

SELEÇÃO DESPORTIVA E MILITAR?

OBSERVAÇÕES GERAIS

CLASSIFICAÇÃO (CONVENÇÕES)

APTIDÃO FÍSICA-VALOR MECÂNICO E VALOR PRÁTICO

EXCELENTE E
 MUITO BOM MB
 BOM B
 REGULAR R
 INSUFICIENTE I

NATAÇÃO:

SELECIONADO (EXCEPCIONAL) S (E)
 SELECIONADO S
 BOM B
 REGULAR R
 INICIANTE I
 INICIANTE (NÃO NADADOR) I (NN)

POSTURA:

BOA B
 INSUFICIENTE I
 REGULAR R
 MÁ M

BIOTIPO:

BREVILÍNEO B
 LONGILÍNEO L
 NORMOLÍNEO N

PISTA BÁSICA:

SATISFEZ S
 NÃO SATISFEZ N

CMT DA SUBUNIDADE

PÊSO	CURVA DE PÊSO E ALTURA												ALTURA	
PÊSO IDEAL PELA TABELA														1,95
														1,90
														1,85
														1,80
														1,75
														1,70
														1,65
														1,60
														1,55
TOMADA DO PESO : MENSAL TOMADA DA ALTURA : 1°, 5° E 10° MESES														